

Tema 2

DISCERNIMIENTO ESPIRITUAL Y VIDA DE ORACIÓN

profesor: Jesús Renau i Manén

2. DISCERNIMIENTO ESPIRITUAL Y VIDA DE ORACIÓN

2.1. DISCERNIMIENTO ESPIRITUAL

1. Existe una auténtica necesidad de discernimiento ético y moral en la vida de una persona que quiere ir haciéndose madura y responsable: distinguir entre el bien y el mal, aprender a distinguir entre lo menos bueno, lo bueno y lo óptimo. Se trata de una cualidad profundamente humana y de gran repercusión social. No todo da igual. No todo está predeterminado sin remedio. Los humanos podemos actuar de forma correcta o incorrecta. Somos responsables de muchas de las cosas buenas o malas que suceden en el mundo.

2. Esta cualidad moral, discernimiento ético, se mueve entre dos elementos fundamentales: unos principios éticos y la realidad, la compleja realidad personal y colectiva. Quien tan solo se sitúa en los principios puede llegar a un fundamentalismo moral. Quien únicamente parte de la realidad puede llegar a un relativismo moral. Ambos elementos son imprescindibles para formarse un criterio moral que aúne todo el bagaje ético que ha ido construyendo la humanidad con la realidad de cada persona y sus circunstancias.

3. El discernimiento ético es responsabilidad de toda persona, sea de la religión que sea o aunque no tenga ninguna religión. Distinguir el bien y el mal según la propia conciencia pertenece a la dignidad y a la responsabilidad del ser humano, que vive en sociedad. Si no hay discernimiento ético nos encontramos con hombres y mujeres sin fondo, irresponsables, que giran según el viento del momento, alienados de sí mismos y sometidos a imperativos económicos e ideológicos de una sociedad controladora.

4. A partir de este discernimiento general, y nunca dejándolo al margen, nuestra fe cristiana y el seguimiento de Jesús nos aportan nuevos elementos que configuran el discernimiento espiritual cristiano. Tiene que estar también atento a los principios evangélicos y a la realidad actual. No son principios abstractos, como en el caso del discernimiento ético general, sino principios vitales, pues nacen de la relación amorosa entre Jesucristo y nosotros. Son esencialmente relación con Él, su Proyecto (el Reino de Dios) y su presencia (Dios nos habita y nos mueve).

5. Sabemos por la fe que somos hijos de Dios gracias al misterio pascual y a la venida del Espíritu Santo. Hijos adoptivos, unidos a Jesucristo, el Hijo, formando parte de su cuerpo místico. Como hijos, hemos superado la valoración de la santidad como resultado del cumplimiento de la Ley. La nueva vida, la salvación, no nos viene de la ley, sino de la relación amorosa y filial con Dios. Sabemos que Dios habita en nosotros, como Amor, y nos inspira. El discernimiento espiritual encuentra en esta verdad la principal luz y fuerza. No es una realidad exclusiva, ya que Dios está también en los otros y especialmente en la comunidad de la Iglesia. Por lo tanto, para discernir deberemos tener siempre presente nuestra dimensión comunitaria.

6. Normalmente para discernir desde el Evangelio hay que captar los signos y las valoraciones que nos vienen de fuera de nosotros mismos, y los que provienen de nuestro espíritu. Dios habla dentro de nuestro corazón, y Dios habla a la comunidad, a la

vida, a la historia. Así pues, necesitamos prestar atención a nuestro interior y prestar atención al exterior.

7. Son signos externos que nos ayudan a discernir las Sagradas Escrituras, las tradiciones espirituales, la comunidad, la Iglesia y los acontecimientos que suceden en nuestro mundo. Una persona que quiere discernir la Voluntad de Dios tiene que conocer, captar, reflexionar y rogar desde estas realidades, aunque evidentemente no desde todas a la vez ni de la misma manera.

8. Son signos internos las mociones, los sentimientos, los estados espirituales, la propia historia y los compromisos que hemos asumido en nuestra vida. La persona que quiere llegar a discernir la Voluntad de Dios está atenta a estas realidades, ya que es Dios de personas y se adapta a cada ser humano como un Padre lo hace con sus hijos.

9. Para llegar a un buen discernimiento hay que atender tanto a las dimensiones externas como a las internas. Será la suma de unas y otras la que posiblemente dará la armonía que suele acompañar a los designios del Señor. Si tan solo se cuidan los elementos externos, se puede caer en el legalismo y el fariseísmo. Si tan solo se cuidan los internos, se puede caer en el subjetivismo, el autoengaño y la creación de una religión a la carta. Es el mismo Dios que habita en nuestro corazón quien ha inspirado la Palabra, y está en la Iglesia.

10. La espiritualidad cristiana llega a la práctica. Diríamos que tiene muy presentes las palabras de Jesús: «No todos los que me dicen ‘Señor, Señor’ entrarán en el reino de los cielos, sino solo los que hacen la voluntad de mi Padre celestial» (Mateo 7,21). Quiere ser una espiritualidad que llegue a lo concreto de la vida.

11. La capacidad de elección es fundamental. Saber elegir entre diversas opciones. Ser capaz de elegir, de tomar opciones entre posibilidades es actuar desde la libertad. El discernimiento es el paso previo a la elección. Se discierne para poder ayudar a la libertad y así hacer una buena y acertada elección. Nuestra tradición espiritual da mucha importancia a la libertad humana, y con razón, ya que es una de las dimensiones que nos hace más a imagen y semejanza de Dios.

12. La persona es un ser unitario y muy complejo. Cualquier decisión que tome es el resultado de gran cantidad de elementos conscientes e inconscientes de muy difícil análisis. Pero no cabe duda que el mundo de los sentimientos y de los afectos tiene una importancia primordial. Una buena elección, fruto de un buen discernimiento, será en gran parte el resultado de aquellas razones que, en palabras de Pascal, son más del corazón que de la mente. Si la fe es sobre todo un seguimiento de Jesús, es evidente que el amor a Él y a su proyecto son elementos de una gran trascendencia para la vida y las opciones cristianas.

13. Por otra parte, todos tenemos experiencia de la gran capacidad de engaño que pueden arrastrar los sentimientos, así como de su fluctuación. ¿Quién no ha experimentado cómo un fuerte sentimiento, que parecía para toda la vida y que se vivía como eterno, es capaz de desaparecer y hasta de provocar lo contrario? ¡Qué voluble, inconstante y caprichoso puede llegar a ser el corazón humano!

14. San Ignacio, por citar un ejemplo, propone en los ejercicios espirituales varias ayudas para realizar un buen discernimiento y llegar a una buena elección. Habla especialmente de dos. Explica la primera con estas palabras: «cuando Dios Nuestro Señor de tal manera mueve y atrae la voluntad que, sin dudar ni poder dudar, la tal alma fiel sigue

lo que le es mostrado, así como san Pablo y san Mateo lo hicieron al seguir a Cristo Nuestro Señor» (*Ejercicios Espirituales*, 75). Se trata de mociones tan intensas que el receptor no puede dudar. Se siente movido de forma muy intensa y se siente ayudado interiormente por la acción del Espíritu, con el fin de seguir a Jesucristo, a tomar una elección. Es relativamente frecuente. Conversiones, llamamientos a un servicio, a una forma de vida, etc.

15. Existe otro camino, más al alcance general, para buscar la Voluntad de Dios e intentar hacer una buena elección, en palabras de san Ignacio: «cuando se adquiere bastante claridad y conocimiento por experiencia de consolaciones y desolaciones, y por la experiencia de la discreción de diversos espíritus» (*Ejercicios Espirituales*, 176). Hay que recordar los diversos estados en que nos podemos encontrar tanto en la oración como en la vida espiritual en general: consuelo o desconsuelo, desierto o gozo. Estas situaciones pueden ser un indicio fiable de las mociones del Señor. Sin embargo, será preciso no precipitarse y tener a nuestro alcance a alguna persona con cierta experiencia en el discernimiento espiritual.

16. Normalmente cuando alguien intenta seriamente seguir el camino de Jesús las consolaciones que experimenta pueden interpretarse como de signo positivo. Hay determinadas condiciones, como una verdadera convicción de que lo que recibe es gracia. Suele acompañar la humildad de corazón, sin establecer comparaciones con otras personas. Con todo, no hay que precipitarse ni querer terminar pronto las decisiones. Es necesario saber escuchar y acoger los puntos de vista de los demás, en especial si hay quien con experiencia lo acompañe. Hay que mantener un clima de oración y de relación constante con el Señor. Este consuelo puede ser un indicio a favor de lo que se presenta a su conciencia como una opción. De todas formas, no es algo matemático y, por lo tanto, la libertad personal tendrá que tomar una decisión, arriesgando por amor. La señal definitiva siempre será «más amor», ya que por el fruto se conoce al árbol. Consolación no quiere decir comodidad ni bienestar. Puede ir unida a la cruz, el sacrificio y la renuncia.

17. El ser humano es también mente, inteligencia y capacidad de reflexionar. Posiblemente la dimensión afectiva puede ser más decisiva a la hora de determinar y decidir, si bien la misma persona busca apoyo en motivaciones y razones. La mente humana, por otro lado, juega un papel muy importante en la vida. Es imprescindible. De forma natural quiere saber la verdad, busca la objetividad y el conocimiento. ¿Puede ser la mente camino de discernimiento? ¿Ella sola? ¿Cómo?

18. Ciertamente ella sola, no. Somos una unidad. Pero empapada de unos afectos positivos, en nuestro caso, hacia Dios y su Voluntad, la mente puede ayudar mucho a clarificar y discernir. La inteligencia es camino reflexivo para ayudar a una buena elección. Su dinámica consiste en situar la elección en el marco de los valores supremos de la vida y en buscar desde este marco lo que parezca más coherente con ellos. Es una especie de proceso, quizás largo, que habrá que llevar a cabo con toda serenidad.

19. El primer paso del camino es determinar con toda claridad sobre qué tenemos que hacer elección. No se hace elección sobre ambigüedades, buenos deseos o aspiraciones generales. Ni tampoco sobre realidades negativas como, por ejemplo, continuar con una estafa o hacer la vista gorda sobre una corrupción. En casos como estos no hay que hacer ningún discernimiento. Es preciso afrontar el problema y actuar según la recta conciencia. La elección siempre se da entre dos posibilidades concretas, ambas buenas,

buscando la que parezca que responde más al Evangelio, al seguimiento de Jesús y a la Voluntad de Dios en las circunstancias particulares de la persona. Ya que en primer lugar hay que determinar la alternativa claramente: ir o no a una misión en el Tercer Mundo.

20. Una vez clarificada la alternativa, conviene recordar la finalidad de nuestra vida, su objetivo desde la fe y, como siempre, hay que preferir lo que más ayude a este fin. Situarse en el marco de referencia del seguimiento de Jesús es la condición para convertirse en más libres y no dejarnos llevar por lo que resulta más fácil. Situados, pues, en este marco, pedimos a Dios que nos ayude a realizar una buena y acertada elección.

21. Llega la hora de la ponderación. Se empieza por una de las dos alternativas y, desde el marco referencial, se reflexiona sobre las ventajas y los inconvenientes previsibles. Tras un espacio prudencial de tiempo, se hace lo mismo con la otra alternativa. Así, ambas se acompañan de una reflexión sobre ventajas e inconvenientes en el seguimiento de Cristo. Finalmente, y en un clima de oración, buscamos qué nos parece lo mejor, hacia dónde se inclina la mente. Iluminada por la fe, cómo seríamos más semejantes a Jesús. Fácilmente una de las dos alternativas se nos presentará como la más coherente. No necesariamente será la más agradable ni fácil; al contrario, muchas veces puede resultar la más compleja y dura, al menos en apariencia.

22. Habrá que establecer algunas consultas con personas que nos amen según los valores de Jesús. También puede ser de ayuda preguntarnos qué nos gustaría haber hecho a la hora de la muerte, o qué respuesta daríamos a un amigo que nos presentara una pregunta similar a la que nosotros nos hemos formulado.

BIBLIOGRAFÍA SOBRE DISCERNIMIENTO ESPIRITUAL

RUIZ JURADO, Manuel, *El discernimiento espiritual. Teología. Historia. Práctica* (BAC). [Generalidades fundamentales].

CASTILLO, José M., *El discernimiento cristiano. Por una conciencia crítica*, Salamanca: Sígueme. [Más teológico e interesante. Aborda el discernimiento desde el punto de vista bíblico y teológico con profundidad y claridad, pero naturalmente es menos completo de temática que el anterior.]

Colección Ayudar (CCJ-EIDES):

CATALÀ, Toni, *Discernimiento y vida cotidiana* (n. 22). [Práctico].

LIBÂNIO, Joao Batista, *Discernimiento y mediaciones sociopolíticas* (n. 24). [Aspecto importante para aterrizar].

VIVES, Josep, *Vida cristiana y discernimiento* (n. 40). [Sencillo y profundo para fundamentar el discernimiento].

VALLÉS, Carlos G., *Saber escoger. El arte del discernimiento*, Santander: Sal Terrae. [Según el estilo directo casi periodístico del autor].

2.2. VIDA DE ORACIÓN

En primer lugar tenemos que precisar desde qué perspectiva tratamos el tema de la oración. Evidentemente lo abordamos desde la teología espiritual. Es decir, desde la experiencia espiritual de personas y de comunidades; la experiencia que representa, significa y alimenta la plegaria como posibilidad de plenitud, de comunicación y de proceso hacia el Señor. Un camino que no está libre de posibles engaños y subjetivismos.

Como indica ya el encabezamiento del capítulo, tratamos de la oración tanto personal como comunitaria; si bien, desde nuestra fe, toda plegaria directa o indirectamente siempre tiene una dimensión comunitaria. Afecta a toda a la comunidad. El solitario eremita, que vive en el más lejano desierto, cuando reza lo hace en el seno de una comunidad universal de la cual forma parte y su plegaria favorece a toda la comunidad. Por otra parte, cuando participamos de una plegaria comunitaria no desaparecemos como personas. La voz y el silencio de todos se interiorizan en nosotros, nos mueven, nos sitúan en la dimensión de fe y de experiencia personal con el Señor.

2.2.1. *La oración en el marco de la relación con el Señor*

1. La oración se realiza dentro de la relación que vivimos y tenemos con Dios. Es, o puede ser, un momento privilegiado de esta relación, que de ninguna manera queda ceñida a la sola plegaria.

Por iniciativa de su Amor vivimos siempre dentro de la relación con Él. Nada se escapa a su presencia. Nada está oculto ante su mirada. Toda la vida se vive en Él. Y, aunque nos pueda parecer una relación en gran parte de silencio y escondida, de hecho sabemos que su Amor es constante, no tiene ausencias y nos acompaña desde la profundidad del mismo Ser de Dios.

Es en el nivel de la relación de Dios con nosotros y de nuestras pobres y disminuidas respuestas donde situamos la plegaria. Son tiempos de relación especial, dedicación intencional más consciente, atención a su presencia, a su Palabra y a su amor.

2. Esta relación con Dios que vivimos en la fe, y posiblemente a menudo en su repercusión psicológica, como experiencia espiritual, no nos cierra solo en Él. Al contrario, cuando se reza según su Espíritu, se crea también una nueva relación con nuestro corazón, con las demás personas, con el mundo, con la naturaleza y con los que ya han pasado al estado definitivo del Reino del Cielo.

Pocas veces tendremos esta conciencia de la amplitud de la relación. Se da cuando tenemos presente nuestra vida, la de los demás, las situaciones de la humanidad, o contemplamos los procesos y la belleza natural del cosmos. Otras veces, esta apertura queda implícita. Se sitúa en el nivel más profundo de la conciencia. Quizás la mejor expresión de esta realidad sea la de san Francisco de Asís: «Dios mío y todas las cosas».

3. Como en todas las relaciones, la relación con el Señor por nuestra parte está sometida a proceso. Un proceso que podemos considerar desde dos perspectivas: temporalidad y calidad.

Desde el punto de vista de la temporalidad, el proceso de la plegaria suele pasar por varias etapas y situaciones. Y decimos acostumbra a pasar porque en temas de oración la libertad y el amor de Dios actúan de forma sorprendente y no necesariamente respon-

den a nuestras reflexiones. Pero sí que es cierto que en muchas personas se dan procesos parecidos, adaptados a cada ser humano. Así, no es temerario afirmar que en general la plegaria, pasados unos primeros tiempos de descubrimiento sensacional, se va volviendo más afectiva y simple, menos meditativa y reflexiva.

Como ya queda insinuado, la calidad de la plegaria también se mueve en procesos, muy relacionados con la vida de la persona, su respuesta a la Voz de Dios, y sobre todo la capacidad de amor y caridad del día a día. Pero también en este caso, hay que recalcar que la libertad y el amor de Padre rompen esquemas, muestran gratuidades y son indicadores de que Él es el Único Maestro.

A medida que la oración se va convirtiendo en más honda, va produciendo una transformación de la persona orante, que se va configurando al Señor Jesús. Su Persona, Verbo de Dios, se va convirtiendo en el centro vital e intencional, sin que ello signifique una pérdida de la personalidad de quien ora, sino que más bien la va situando en la verdadera dimensión de hijo o hija de Dios.

2.2.2. *Algunas formas más importantes de oración*

1. La **oración litúrgica** es, sin duda, la oración comunitaria hecha en nombre de todo el Pueblo de Dios, unido al Señor, como adoración, alabanza, ofrenda y petición. Su máxima expresión es la plegaria eucarística, presencia sacramental histórica de la pasión y la resurrección de Jesucristo. Los demás sacramentos también son signos y presencia del mismo Señor, que en ellos renueva, aplica, por así decirlo, su don de gracia y fortalece a la Iglesia peregrina. La *oración de las horas* participa también del sentido litúrgico, va unida a él y es una expresión universal de todo el Pueblo de Dios.

2. En un plano más personal habría que distinguir varias **formas de oración**, todas ellas avaladas por la gran y extensa tradición cristiana. Hay muchas posibles clasificaciones, como oración vocal y mental, oración meditativa o contemplativa, oración de petición o de acción de gracias, examen o revisión de vida, etc. Comentaremos brevemente dos de ellas.

♦ La **meditación** utiliza fundamentalmente la reflexión sobre la Palabra de Dios, sobre un determinado texto o sobre los acontecimientos de la vida. En presencia del Señor, actuada por un acto de fe, la meditación representa cierto proceso que va desde la lectura o la reflexión hasta la relación afectiva con el Señor, pasando por la consideración, la ponderación, los sentimientos de admiración, gratitud o petición. Tradicionalmente se decía que en ella actúan las tres cualidades fundamentales de nuestra personalidad humana: memoria, entendimiento y voluntad. La memoria hace presentes mentalmente unos acontecimientos o unas ideas, el entendimiento reflexiona, profundiza, mientras que la voluntad mueve a la fe, esperanza, amor y otros sentimientos como la acción de gracias, la decisión, etc.

♦ La **oración contemplativa** se sitúa ante el Señor, en el marco de la fe, que se manifiesta en su Palabra, en un acontecimiento de vida, en la naturaleza, etc. La contemplación como un todo del ser humano que permanece silencioso y atento en relación sencilla, honda e interior. Deja que el Misterio, que se esconde necesariamente a nuestros ojos y sentidos, entre en cierto modo en nosotros por los caminos desconocidos y poco explicables de la libertad y del amor que Dios nos tiene. Contemplar es una forma de orar aparentemente más pasiva que meditar. En el fondo es muy activa, si bien esta ac-

ción se mueve a unos niveles hasta cierto punto diferentes de los propios de la meditación.

No hay duda de que existe gran número de variedades y de formas de contemplación. También se pueden dar algunas ilusiones. Estas trampas han creado en determinados ámbitos de la Iglesia cierta tradición de sospecha ante la contemplación. Las ilusiones pueden ser reales, e históricamente se han dado no pocas veces, en especial las que se manifiestan en orgullo espiritual, sentimientos de superioridad, convicciones de que el propio yo se puede realizar al margen de la comunidad, etc. Sin embargo, la contemplación es una de las formas de oración de mayor transformación personal y comunitaria, la que mueve y ha movido a un mayor amor a Dios y al prójimo, fuente de sabiduría, de cariño, de humildad, de gozo y de creatividad apostólica.

2.2.3. El ejercicio de la oración

En el marco de la relación con el Señor, la oración se expresa con gran naturalidad y espontaneidad. Pero hay que atender también al hecho de que estamos en el tiempo de la fe, y por lo tanto la oración pide unas condiciones favorables que la faciliten. El equilibrio entre ambas dimensiones es el secreto del proceso positivo de la oración.

Normalmente es preciso cierto aprendizaje. Hay un trabajo personal. Se aprende a orar desde la experiencia de otros. Somos como una parte de una muy larga tradición orante, y también somos un eslabón hacia los que ahora inician el camino. Desde esta perspectiva señalamos algunos de los rasgos fundamentales del ejercicio de la oración.

1. Preámbulos. Entendemos con este nombre algunas medidas internas y externas que pueden facilitar una buena entrada y un buen mantenimiento de la oración explícita.

Desde el punto de vista más externo, hay que cuidar el lugar, sobre todo en la oración más contemplativa, la postura personal, el ritmo de la respiración, el ambiente de silencio y recogimiento, algunas referencias visuales como imágenes, iconos, etc. Somos una unidad de persona con cuerpo, alma y espíritu. Todo nos afecta. Cuidar estos elementos ayuda a facilitar la atención interior.

Desde el punto de vista más interno es importante ir serenando nuestro corazón, centrar nuestra intención en un acto de fe y de sincera búsqueda del Señor, tener presente que Él es el principal protagonista de nuestra relación, tratar de desconectar de toda desazón y tensión; no del interés por las personas y las situaciones que deberemos tener presentes en la oración, etc.

2. El proceso. Normalmente la oración, especialmente la de largos ratos, tiene su proceso, guiado por el Espíritu. Se hace muy difícil concretar puntos determinados del proceso, ya que la relación siempre se renueva por iniciativa del Señor y por el cambio personal que van marcando el paso del tiempo y las circunstancias de la vida.

Muchas veces partimos de la Palabra de Dios que nos interpela, nos ilumina y provoca reacciones personales a todos los niveles: reflexión, sentimientos, mociones o silencios. Antes de leerla hay que poner la atención en el Señor, ya que ha sido dicha para nosotros, y dicha por su inspiración. Leerla o recitarla lentamente, que vaya entrando como la lluvia dulce y suave que empapa la tierra. Recogerla y dejar que la mente, el corazón, la memoria y a menudo también la imaginación sean movidas por la Palabra.

Durante el proceso pueden darse situaciones espirituales y psicológicas muy diversas: consuelo, lágrimas, sequía, sed espiritual, amor, expectativa, dudas, silencios, plenitud, búsqueda, tentaciones, entusiasmo, desazón, concentración, etc. Poco a poco el que ora va entendiendo que pueden moverlo diversidad de espíritus. El apoyo de un buen acompañamiento espiritual y la propia reflexión le ayudarán a ir avanzando en la sabiduría espiritual.

3. La frecuencia. El Señor nos llama a relacionarnos con Él a todas horas. Muchas veces será una relación prácticamente implícita, como una luz que está aunque no lo creamos. Abiertos a nuestras tareas y responsabilidades de todo tipo, en lo más profundo de nosotros brilla aquella luz a pesar de que no tengamos una conciencia refleja. Otras veces, y especialmente en la oración, la relación se vuelve explícita y reconocida.

Según nuestras responsabilidades y misiones, estamos llamados a orar con frecuencia. Hay vocaciones en la Iglesia que tienen la oración como primordial misión. Alabanza, acción de gracias, intercesión y testimonio. Otras vocaciones religiosas o laicas necesitan la plegaria muy frecuente para iluminar la misión desde la sinceridad del corazón que se halla en sintonía con Dios. Cuando disminuye la dedicación a la oración todo se complica y van faltando la limpieza y la naturalidad que tan solo nace del amor vivido.

En una mirada de conjunto pensamos que oramos menos de lo que nos mueve el Espíritu a hacerlo. Fácilmente encontramos razones para excusarnos y esta omisión dificulta nuestro gozo y la recta intención. Sí que encontramos normalmente un tiempo para lo que realmente nos interesa. Querriamos orar de forma más normal e integrada, pero el salto al misterio de fe, que representa la relación con Dios, no deja de chocar con el discurso inmanente y racionalista de nuestra cultura dominante.

2.3. JESUCRISTO, MAESTRO DE ORACIÓN

Jesús fue y es el Maestro. Maestro de vida, Maestro de acción, Maestro de oración. No impartió ninguna clase ni ocupó ninguna cátedra, pero su enseñanza llega al fondo. Su magisterio era y es desde la vida, en la vida y para la vida. Siempre vital como Aquel que es la Vida. A continuación recordamos algunos rasgos de su magisterio.

Oración de la mañana

«De madrugada, cuando todavía estaba oscuro, Jesús se levantó y salió de la ciudad para ir a orar a un lugar apartado» (Marcos 1,35).

Hace poco que ha iniciado su misión apostólica. Es reciente la gran experiencia del Jordán y la estancia en el desierto. Siente la necesidad de comunicarse y unirse íntimamente con el Padre. El día se presenta muy apretado, lo prevé fatigoso. Sale de la tienda, lentamente, sin hacer ruido. Todos duermen. Es negra noche. Se marcha silenciosamente a un lugar solitario. Se postra y abre su corazón a Aquel que tanto le ama.

- Esta plegaria de Jesús ha inspirado la oración de la mañana. Al levantarnos normalmente ya hay por todas partes muchas comunidades y personas que hace rato que ruegan, como Él, en grupo o en solitario.

- Para mucha gente la madrugada es una buena hora. Hay un notable silencio, la noche se va marchando lentamente y los pequeños ruidos domésticos o de las calles van aumentando. Dentro de pocas horas el ruido puede llegar a ser frenético. Una buena hora la de la madrugada, el inicio de un fragmento de vida; un día, unidad de vida humana.
- Rezar de madrugada. Saludar a tu Señor. Ofrecerle el día: intenciones, acciones, trabajos, viajes, cansancio, alegrías, penas. Ahora todo está por vivir, todo es una posibilidad, una previsión, a veces bien conocida por monótona. Hecho el ofrecimiento, leer pausadamente el evangelio del día, rogar, dar gracias, quedarse con Él en silencio durante un rato, adorar y cantar interiormente su alabanza.
- A algunas personas les resulta imposible orar de madrugada. Hasta bien entrada la mañana no se despiertan del todo, han pasado mala noche, trabajan a horas intempestivas, etc. Piensan que sería muy bonito, pero no pueden. De acuerdo. No hay que forzar las situaciones y las costumbres personales. Pero al menos pueden dar una mirada interior a Dios: «Buenos días, ayúdanos, todo para ti».

Oración de la noche

«Cuando ya hubo despedido [a la gente], subió Jesús al monte para orar a solas, y al llegar la noche aún seguía allí él solo» (Mateo 14,23).

Había Jesús multiplicado los panes. La gente estaba admirada y veía en Él al caudillo, al Mesías, que podía liberarles de la tiranía imperial. Muchos pensaban y después decían que Jesús era realmente su nuevo rey. Se hablaba ya abiertamente de convertirlo en rey. Los discípulos estaban entusiasmados; era su hora. Jesús, al ver que todo iba por un camino completamente diverso de lo que Él preveía, envía a sus discípulos a las barcas y despide a las multitudes de forma suave y convincente. Cuando ya todo el mundo se ha marchado y todo se queda en silencio, Él sube a la montaña y se pone a rezar al Padre durante un tiempo muy largo. Pasan las horas y Jesús sigue unido de forma amorosa al Padre.

- Jesús ora de noche, a la hora del reposo, se recoge. El silencio ambiental conecta con el silencio contemplativo. Este Jesús que se dirige al Padre es Maestro de la oración nocturna, cuando el día ya es un pasado irreversible y se nota el cansancio físico y moral de la jornada.
- Oración de noche con todo el peso del día encima, cuando se va haciendo el silencio ambiental, quizás con cierto agotamiento. Para mucha gente la noche es posiblemente su mejor hora.
- Aplicación pastoral de la oración por la noche. Estos serían los pasos a dar:
 1. Unos momentos de silencio. Respirar con cierta tranquilidad.
 2. Invocación a Jesús: *Jesús, estás cerca, aumenta mi fe.*
 3. Dilatar suavemente el recuerdo del día que está a punto de morir.
 - Impresiones más importantes.
 - Personas significativas.
 - Acontecimientos sociales.
 - Estado actual de mi interior.

4. Una mirada hacia dentro, buscando complicidad con Él.
5. Confiar, abandonarse, callar, ofrecer y amar.
6. Va cayendo la noche sobre los sentidos. Descansar en Dios.
7. Lo más importante es «una vida en el amor».
8. Y hasta mañana con un nuevo coraje. Amén.

Oración de alabanza

«Te alabo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has mostrado a los sencillos las cosas que ocultaste a los sabios y entendidos» (Mateo 11,25).

Le sale de lo más hondo. Una oración que nace de lo que está viendo. Ojos abiertos, emoción interna y conexión directa con el Padre. No pide nada. Sencillamente Jesús se siente gozoso de ver cómo Dios actúa, lo alaba. Le dirige una alabanza, unas palabras agradables, casi poéticas. Hay un perfecto entendimiento. Resulta que los que se creen entendidos y sabios no entienden nada, y en cambio los últimos, los humildes y que no cuentan lo entienden todo. ¡Magnífico!

- Acostumbra a surgir de la constatación de la realidad, lo sorprendente, poco esperado e incluso contracultural. Se hace difícil para gente aburrada, que todo lo encuentra monótono, repetitivo y sabido. Resulta fácil para los que se maravillan de la naturaleza, de las personas, del fondo humano propio y de la manera de hacer de nuestro Dios.
- No busca nada, no pide nada, no tiene otra intención sino expresarse. Es fundamentalmente comunicativa, gratuita y desinteresada.
- Un momento breve, una acción de gracias, una palabra, una mirada interior. Son suficientes. En general no hay ningún discurso ni, menos, frases hechas, de cajón. Como un suspiro, una lágrima, con un beso.
- No importa el lugar. Una capilla, la calle, un camino, el campo de deportes, la discoteca, el avión, el fondo marino, frente a una parada de autobuses, el domingo por la noche, tras una despedida, en el hospital, buscando un taxi o en la ducha.
- Eso sí, hay una cierta maravilla. Quedas por unos momentos como muy sorprendido. Algo nuevo, positivo. La relación con Dios no es el resultado de una larga investigación. ¡Qué va! Casi instantánea. Visto, movido y dicho. Después un aire de paz y hasta de buen humor.
- ¿No te ha pasado nunca? ¡Qué lástima! Sí, dices, sé de qué va. Pues mira de ser agradecido.

Oración en el límite

«Padre mío, si es posible, líbrame de esta copa amarga: pero no se haga lo que yo quiero, sino lo que quieres tú» (Mateo 26,39).

Hay situaciones límite. Sin respuesta, sin explicación, absurdas, de pánico frente al dolor que está tan cerca, sentimientos deshechos, gritos aparentemente inútiles, abandono radical.

Jesús lo vivió, se le deshacía el alma. No podía más. Postrado en el suelo clamaba al Padre que le ahorrara un final terrible. ¿No podía cumplir, quizás, la misión de una forma menos radical? Sin embargo, por encima de todo, con la humildad que tomó como opción salvadora desde abajo, quiso ser consecuente hasta el final, y no se ahorró la situación límite. La vivió. Y desde ella oró.

- Es una oración profunda, que nace en el «no puedo más», sin ningún consuelo de entrada. Rabia, sensación de total hundimiento, es un grito, una queja, una terrible duda. El amor no se siente. Si hay una oración auténtica, es esta. No cabe más fórmula que el clamor mismo. Se puede convertir en muy larga.
- En el límite, por la gracia de la oración, nace la fuerza. No se puede entender desde fuera, o antes del límite mismo. Cuando ruegas porque realmente no puedes más, la respuesta no es salir del pánico, sino encajar una fuerza especial, la paciencia.

Nada conturba al hombre paciente: ni la pérdida de bienes terrenales, ni de amigos o parientes, ni enfermedades ni oprobios, ni muerte ni vida, ni purgatorio, ni infierno, ni demonio, porque se ha abandonado a la Voluntad de Dios en recta estimación y caridad.

(JAN VAN RUUSBROEC, *El ornamento de las bodas espirituales*. Libro I. Capítulo XV)

BIBLIOGRAFÍA SOBRE LA ORACIÓN

Existe una bibliografía interminable sobre la oración. Citaremos una pequeña muestra.

BALTHASAR, Hans Urs von, *La oración contemplativa*, Madrid: Encuentro 1985.

Catecismo de la Iglesia católica, Cuarta parte: «La oración cristiana», Barcelona 1993.

DE MELLO, Anthony, *Sadhana*, Santander: Sal Terrae 1979.

GUILLERMO DE SAINT-Thierry, *Tratado sobre la contemplación de Dios. Tratado sobre la naturaleza y dignidad del Amor*, Salamanca: Sígueme 1995.

JEAN LEFRANCE, *El poder de la oración*, Madrid: Narcea 1986.

METZ, Johannes Baptist – RAHNER Karl, *Invitación a la oración*, Santander: Sal Terrae 1979.

TERESA DE ÁVILA, santa, *Vida y Camino de Perfección. Obras completas*, Burgos: Monte Carmelo 1998.

2.4. TRABAJO DEL ALUMNO

1. ¿Qué te parece el discernimiento espiritual, tal como se ha explicado?

- Muy complejo y casi imposible de vivir.
- Válido para situaciones determinadas.
- Provechoso para la vida corriente.
- Una vivencia que ya experimentamos naturalmente.

Señala cuál de estas cuatro opciones se ajusta más a tu opinión y explica las razones de tu punto de vista.

2. Presenta un breve escrito, que no sea más extenso de dos páginas, sobre el proceso temporal y cualitativo en la oración a través de los años, cómo puede ir evolucionando. Puedes reflexionar sobre tu experiencia, la de otras personas y lo que hayas podido leer sobre el tema.
3. Una vez leído el apartado «Jesucristo, Maestro de oración», busca otros textos de los Evangelios en los que el Señor ora o enseña a orar y escribe un comentario, como mínimo, de una página.