



semanas
con
mi oración

José Mulero Vico

Miriam me espolé lo suficiente
para que me pusiera a escribir, y
Hugo hace que me esfuerce en
ser práctico y directo.
Gracias, amigos.

INDICE

- Motivo y propósito del autor.
- Cómo me tienes que leer.
- Punto de partida.
- Qué hacer con el devocionario.
- Semana nº 1: Orar la Biblia.
Un taca-taca me irá bien siempre. Aunque crezca, pero sobre todo al principio.
- Semana nº 2: Oro en mi vida real.
Voy a introducir unas modificaciones en mi modo de vivir para que me vaya mejor en la oración.
- Semana nº 3: Cada día con Dios.
Revisaré mi agenda para que quepa la oración.
- Semana nº 4: Sed de Dios.
Reflexionaré sobre los objetivos de mi vida y los contenidos de mi oración.
- Semana nº 5: Oración & Gracia.
También pensaré sobre los objetivos de mi oración.
- Semana nº 6: Dios está conmigo.
Voy a preparar mis ratos de oración para que pueda estar más receptivo.
- Semana nº 7: Me da sueño.
Voy a introducir algunos cambios en mi modo de cuidarme para llegar a ser más receptivo.
- Semana nº 8: Si me disgusto no oro.
Pensaré en mi modo de relacionarme con los demás y de acoger la vida.
- Semana nº 9: Absorto en la oración.
Hago algunos cambios en mis hábitos de pensar y actuar para que me sea más fácil estar concentrado.
- Aprendiendo siempre.

Motivo y propósito

Me mueve el amor a Dios y la inclinación que Él injertó en mí de ocuparme de las cosas que tienen que ver con el Evangelio y las personas.

Orar es vocación esencial de quienes por sentirse amados por Dios aspiran naturalmente a conocerlo. De manera que, de algún modo, orar es algo natural en los creyentes.

Siendo natural, sin embargo no significa que por ser creyentes y por ser vocación esencial, seamos capaces espontáneamente de vivir la oración como nos lo manda el deseo.

El deseo nos indica más profundo. Siempre más profundo. Hasta allí donde el silencio, la soledad, lo esencial, el desapego y el abandono nos abren espacios de libertad y comunión. Porque donde más da Dios, más hace desear. Esto no responde siempre a la experiencia de los creyentes, aunque lo deseen.

Por eso, quiero compartir en estas páginas, las cosas que a mí y a otros nos han servido, y que pueden hacer posible la oración en libertad y serenidad en medio de nuestras flaquezas. Y escribo para que, si es posible, por este medio puedan quitarse tropiezos a muchas almas que por falta de luz o de dirección, se desaniman de camino tan dulce.

Cómo me tienes que leer

Soy un libro sobre oración. Pero no sobre *la oración*, sino sobre *tú-en-oración*. Por eso, para que podamos entendernos, debes bajar del mundo de las ideas al mundo de tus experiencias, superando intelectualismos.

En el mundo de tus ideas, si te pareces a la mayoría de las personas, de vez en cuando te desanimas porque te parece que oras mal. Te violentas contigo mismo por las dificultades para orar que encuentras en ti. Y te violentas con el exterior por las dificultades que te pone para tu vida de oración. ¿A que sí?

Por eso, te propongo que te sitúes en el mundo de tus experiencias. Tus experiencias sólo las puedes vivir en presente. El presente es tu única base real para orar. Quiero decirte que vivas en presente de indicativo: “yo oro”, “tú oras”. Esto significa vivir tu capacidad real actual de orar. Que ni estés pendiente de realizaciones futuras, ni te frenen fracasos pasados. Ora y aprende a orar. Y mientras, creces en seguridad; ni imaginas, ni idealizas. Eso es todo.

Este es mi planteamiento. Si te apetece, entonces comienza por entender cómo hay que leerme.

Tengo 9 capítulos. Cada capítulo está pensado para que te ejercites una semana entera. Es decir, durante una semana vas a entrenarte con el capítulo 1. La siguiente semana pasarás al capítulo 2. Y así, cada semana, hasta el final.

¿Qué hacer en cada capítulo? Bueno..., esto te lo explicaré justo antes de que empieces a trabajar con el capítulo 2, para que no te lées ahora.

Enseguida comenzamos el trabajo colocándonos sobre la base de tu realidad hoy. ¿Preparado? Entonces sitúate en el PUNTO DE PARTIDA y prepárate para rellenar ¡el “devocionógrafo”!.

PUNTO de PARTIDA

Observa la tabla de abajo. Cada columna se corresponde con una declaración, por ejemplo, la *declaración* “1. *Tengo gozo en mis ratos de oración.*” Estas declaraciones y preguntas tienen que ver con las preocupaciones, alegrías y dificultades que muchísimas personas viven en su experiencia de oración.

Verás que a tu izquierda hay unas categorías que van de “nada” a “muchísimo”. Coge un lápiz. Sombrea la columna 1 hasta el valor que se corresponda con tu momento presente. Y así con cada una de las afirmaciones.

Con este ejercicio descubres de un vistazo como tú te ves en tu experiencia presente de orante. Cuando observes el resultado, no te sientas bien ni mal. Solamente, cae en la cuenta del hoy. Porque hoy es tu punto de partida real para ir a mejor.

Este ejercicio no quiere comparar tu perfil actual con algún perfil ideal. No se trata de que identifiques el espacio que queda por encima de tu perfil actual como carencia, o el que queda por debajo como logro.

Sirve para que observes fácilmente tu vivencia actual de la oración, y para que puedas ver las variaciones de tu propia experiencia a lo largo del tiempo cada vez que lo realices. Esto es de gran interés para ti. Cuando lo vuelvas a realizar dentro de unos meses, probablemente, el resultado será distinto, si te has ejercitado según estas pautas.

15. La oración me hace vivir más conscientemente la vida.
16. Cuando oro suele darme sueño.
17. Tengo la sensación de que más útil que orar es actuar.
18. Cuando oro no sé qué decir tanto tiempo.
19. Las oraciones no contestadas hacen que me desanime de orar.
20. La oración me ayuda a afrontar mejor la vida.
21. Deseo que lleguen mis momentos de oración.
22. Si alguna circunstancia me impide mi tiempo de oración, lo echo de menos.
23. Cuando estoy enfadado con alguien me cuesta orar.
24. Si tengo una alegría muy grande me vuelco inmediatamente en disfrutar la oración.
25. Tengo que acortar mi oración porque me pongo nervioso.
26. Cuando oro noto la mente embotada y lenta.

¿Has terminado de rellenar el devocionógrafo? ¡Felicidades! Acabas de dar el primer paso para producir una cadena de mejoras en tu vida de oración. Los resultados te revelan un perfil de ti como orante al día de hoy. Ahora solo tienes que saber qué hacer con este perfil.

Antes de decírtelo, sería bueno realizar la experiencia que te propongo:

En privado o en grupo (*piensa que muchas personas vivirán las cosas de manera parecida a ti, y compartir y escuchar en un ambiente de confianza y seguridad puede ser enriquecedor*), ayudándote de papel y lápiz, escribe en el recuadro de abajo, tus impresiones al observar a vista de pájaro el resultado de tu devocionógrafo: a. cómo me siento emocionalmente, y b. qué pensamientos me vienen a la mente (*pueden ser de rechazo, de aceptación, puede ser que ya lo supiera, de alegría, de vergüenza, de sorpresa, etc...*).

Cuando lo hayas escrito, no hagas juicios acerca de cómo te sientes ni de los pensamientos que te vienen. Todo eso forma parte de tu realidad hoy como orante. Aceptarlo así es necesario para tomar las decisiones oportunas con alegría.



A partir de aquí, este libro podrá serte una herramienta muy útil para ayudarte en tu decisión de progresar como orante.

QUÉ HACER CON EL DEVOCIONÓGRAFO

Verás que cada capítulo tiene una estructura similar, menos el capítulo 1:

- 1. Una página que se corresponde con algunas de las preguntas del devocionógrafo.** En ella tienes que escribir con lápiz en los lugares indicados la fecha cuando respondiste el devocionógrafo y también el resultado que anotaste para cada pregunta que

reproduzco en esta página. Aunque sean varias preguntas distintas, se refieren al mismo asunto o muy parecido.

Con un espacio grande para que escribas. Ahora tienes que tomarte la actividad con calma y reflexión. Escribes qué cosas haces o no haces cuando vas a orar o cuando oras que crees que son la causa por la que te sitúas actualmente en este punto (*regular, bastante, mucho, etc...*). Esto es importante para que tomes consciencia de que tu vivencia actual es fruto de enfoques, hábitos y modos de hacer, unas veces pensados, otras improvisados, pero que están ahí.

- 2. Unas explicaciones para que las estudies con mucha tranquilidad.** Se refieren al área de la vida de oración que se relacionan con las preguntas de este capítulo. Aclaraciones, reflexiones, sugerencias. Será esencial que lo leas con atención. Son el resultado de escuchar a muchas personas sobre su experiencia de oración, y de buscar soluciones prácticas para cada desafío que encontramos como orantes.
- 3. Una página final de decisiones personales prácticas.** Has reflexionado sobre tu grado de satisfacción en las áreas de tu vida de oración sobre las que te he preguntado, y has estudiado con calma algunas reflexiones y sugerencias. Ahora estás en condiciones de escribir en esta página tu *Hoja de ruta* para esta semana: qué cambios vas a introducir en tu vida y en tu oración esta semana con relación al asunto de que estamos tratando. Déjalo escrito aquí, y antes de orar en privado cada día, lee tus decisiones.

Cuando pase una semana, empezaremos con el siguiente capítulo. ¡Ánimo y hasta la semana que viene!

SEMANA n° 1: “Orar la Biblia”.

Ahora que comenzamos, debes decidir si lo que buscas en tu vida de oración es intensidad o profundidad. No son lo mismo. Y el camino para llegar a cada una es distinto.

Una experiencia intensa de oración puedes obtenerla en un momento determinado: por ejemplo, en una semana de reavivamiento o en un momento de crisis. Pero difícilmente podrás prolongarla en el tiempo. Si buscas prolongarla, el intento te lleva a la frustración. ¿Verdad que lo has comprobado muchas veces? Te preguntas: “¿por qué antes sí, y ahora no puedo?” Créeme, no se puede permanecer mucho tiempo en la intensidad. Simplemente.

Toda persona que vive cualquier experiencia intensamente, necesita a continuación pasar por una fase de descanso, de silencio, y de vuelta a la situación de reposo natural. La intensidad depende de la *cantidad de energía*, generalmente emocional, que se moviliza en ti.

Por otro lado, una experiencia profunda puede ser a la vez descansada y permanente. Y viene dada por el *nivel de compenetración con Dios* en que vives la experiencia.

Una experiencia de oración que sea intensa puede también ser profunda o ser superficial. Pero nunca permanente.

Vamos a hacer algo para ponernos en el camino que nos permita alcanzar profundidad y permanencia: antes de que inicies tu trabajo con el capítulo 2, vas a apartar un rato diario para *orar la Biblia*. Sí, digo *orar la Biblia*, no leer la

Biblia. Eso es otra cosa preciosa pero no es lo mismo. Esta experiencia de oración debe acompañarte durante las 9 semanas que caminaremos juntos. El propósito es ayudarte a encontrar la profundidad en tu vida de oración, independientemente de que, de tanto en tanto, experimentes momentos de intensidad. Te lo explico:

Cuando los niños están aprendiendo a andar se sienten inseguros. Es natural, de repente, al alzarse, el suelo se hunde peligrosamente ante los ojitos y las manitas del experto gateador. Los niños se caen y se levantan mil veces. Y nos reímos de sus simpáticos “culazos”. Están aprendiendo. Un taca-taca es muy útil entonces. El niño lo usará contento mientras no pueda andar sólo con seguridad.

Cuando das tus primeros pasitos en la apasionante aventura de la búsqueda de la profundidad en la oración también te sientes inseguro, y un taca-taca te puede venir muy bien, para cuando creas que lo necesitas. ¿En qué consiste?

Abres la Biblia por donde mejor te parezca. Te aconsejo los Salmos para empezar. Lees y subrayas las frases que te dicen algo. Así, cada vez que subrayas una, te detienes, cierras los ojos y te centras repitiéndola en tu mente tres o cuatro veces. Entonces, oras en unas pocas palabras según tu propia necesidad, y según el sentido de la frase o expresión que has subrayado.

De esta manera, la Biblia será para ti lo que el taca-taca para el niño.

Ahora, te voy a poner un ejemplo:

1. Elijo el Salmo 40:

“Pacientemente esperé en Jehová, y se inclinó a mí y oyó mi clamor. Y me hizo sacar del pozo de la desesperación, del lodo cenagoso; puso mis pies sobre peña, y enderezó mis pasos. Puso luego en mi boca cántico nuevo, alabanza a nuestro Dios. Verán esto muchos, y temerán, y confiarán en Jehová”.

2. Comienzo a leerlo y cuando encuentro una expresión o frase que me dice algo, la subrayo y oro con ella. Por ejemplo, digamos que he subrayado la expresión:

“Pacientemente”

Lo repito en mi mente silenciosamente 3 ó 4 veces. Y entonces oro, p.e.:

Señor, ayúdame a ser paciente cuando espero en ti...

3. Luego sigo leyendo y, supongamos que subrayo:

“Esperé en Jehová”

Lo repito en mi mente silenciosamente 3 ó 4 veces. Y entonces oro, p.e.:

Señor, en ti espero. Ayúdame tú Señor, porque eres mi esperanza...

4. Luego sigo leyendo y, supongamos que subrayo:

“Oyó mi clamor”

Lo repito en mi mente silenciosamente 3 ó 4 veces. Y entonces oro, p.e.:

Escucha mi clamor, Dios mío, te necesito...

5. Luego sigo leyendo y, supongamos que subrayo:

“Me hizo sacar de... la desesperación”

Lo repito en mi mente silenciosamente 3 ó 4 veces. Y entonces oro, p.e.:

Sácame de la desesperación, Señor, mi Dios. Necesito que me ayudes a vivir estos momentos sin desesperarme...

6. Luego sigo leyendo y, supongamos que subrayo:

“Puso mis pies sobre peña”

Lo repito en mi mente silenciosamente 3 ó 4 veces. Y entonces oro, p.e.:

Necesito que me des seguridad. Ayúdame, Señor...

7. Luego sigo leyendo y, supongamos que subrayo:

“Alabanza a nuestro Dios”

Lo repito en mi mente silenciosamente 3 ó 4 veces. Y entonces oro, p.e.:

Señor, te alabo por tus muchas bendiciones, porque eres bueno, Dios mío. Te alabo...

Y bien, de esta manera puedes seguir el rato que necesites avanzando en los textos del Salmo 40 y apoyándote en ellos, haciendo cortas frases en tu oración cada vez. Piensa que cada vez que vuelves al texto rompes la tensión de la concentración para seguidamente retomarla de nuevo. De

esta manera no te agotas ni das lugar a que se rompa con facilidad.

Te recomiendo que no te impongas la tarea de orar mucho tiempo seguido. Ni tampoco la de agotar el Salmo. Puedes servirtte de la porción que necesites, sea corta o larga. La siguiente vez que ores, puedes seguir donde lo dejaste. No tienes prisas ni metas. Cuenta solo el momento presente. Lo importante será hacerlo metódicamente para ir ganando poco a poco en profundidad.

[Antes de avanzar, asegúrate de que lo entiendes de verdad].

Ahora ya sabes como empezar. Así que comienza apartando un espacio de tiempo al día para hacer este ejercicio de oración y, desde hoy mismo empieza tu camino. ¡Ah!, y si al principio te cuesta... ¡no pasa nada!

Cuando pase una semana, empezaremos con el siguiente capítulo. ¡Ánimo y hasta la semana que viene!

SEMANA nº 2: “Oro en mi vida real”.

(Ficha de trabajo personal)

Fecha.....

Valoración

(Traspasa aquí tus respuestas a las siguientes afirmaciones)

	n	p	p	r	b	m	m
8. Me parece que orar tiene que ver con la vida real.							
13. Experimento que mis oraciones no se quedan en meros deseos y sueños.							
15. La oración me hace vivir más conscientemente.							
20. La oración me ayuda a afrontar mejor la vida.							

Como te indiqué, ahora *escribes qué cosas haces o no haces en tu día a día, o cuando vas a orar, o cuando oras que crees que son la causa por la que te sitúas actualmente en este punto (regular, bastante, mucho, etc...).*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aclaraciones, reflexiones y sugerencias...

Dios nos habla mediante sus obras providenciales, por la influencia de su Espíritu Santo en el corazón y por la revelación de Su Palabra. Pero para percibirlo es necesario tener el corazón abierto (Sal.33:5; 107:43).

Gran parte del secreto consiste en “abrir el corazón a Dios”. Eso significa que también podemos tenerlo cerrado. Y con el corazón cerrado toda búsqueda de Dios es árida y secante. Es como forjar hierro frío. Primero necesita ponerse al rojo en la fragua. Así tú, si quieres una experiencia de oración profunda, necesitas aprender a abrir el corazón a Dios.

Se trata de tener confianza en Dios. Pero se trata de mucho más, que tiene que ver con el modo como vives. Lo habrás visto en tu vida: no en todas las circunstancias te resulta igualmente fácil estar con Dios y serenamente disfrutar su presencia. Lo mismo que con las personas. Para conseguirlo necesitas ir removiendo de tu vida, al menos, todos los obstáculos que impiden que te des cuenta de la presencia de Dios.

Deseas espacios de tiempo para dedicarte a conocer Dios. Entonces, tienes que organizar tu vida de manera que no te lo pongas difícil. Porque si deseas lo uno sin organizar lo otro, verás como te surgen tensiones y sentimientos de fatiga y culpabilidad. ¿Acaso no son maneras de cerrarte?

Deseas serenidad y profundidad en tus ratos de oración. Mira si tu estilo de vida satura tu vida sensorial, constantemente escuchando y viendo: los auriculares de tu

mp4, Internet, videos y TV, los periódicos para ocupar el tiempo de tus trayectos, los nuevos centros comerciales y de ocio, tus pensamientos incesantes, a veces obsesivos, etc... La consecuencia es que disminuye la capacidad de reflexión e interiorización, y de un diálogo en profundidad. Fíjate que es otra manera de estar cerrado, mientras en realidad deseas mucho abrirte a Dios.

La presencia de Dios contigo te aprovecha más si eres consciente de que Dios está presente. Supón que tu amigo está en tu casa, pero tú no te das cuenta. ¿Verdad que no te aprovecha? Pero si te das cuenta, te alegras y todo cambia. En eso, tu estilo de vida y su influencia en tus capacidades de percibir, jugarán un papel decisivo.

Bueno, ves que necesitas organizar tu vida para la oración que quieres tener. Piensa en cómo tendrías que vivir tu vida cotidiana *-en la medida de lo posible-* para que encuentres las mínimas dificultades para que tengas una vida de oración como la que tú deseas.

Recuerda que te has propuesto alcanzar una profundidad mayor en tu vida de oración.

SEMANA nº 3: “Cada día con Dios”.

(Ficha de trabajo personal)

Fecha.....

Valoración

(Traspasa aquí tus respuestas a las siguientes afirmaciones)

n p p r b m m

3. Mis tiempos de oración no me los salto.

5. Oro... (frecuencia)

Como te indiqué, ahora escribes qué cosas haces o no haces en tu día a día, y cuando vas a orar, o cuando oras que crees que son la causa por la que te sitúas actualmente en este punto (regular, bastante, mucho, etc...).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aclaraciones, reflexiones y sugerencias

Queremos estar dispuestos a la oración en todo momento. Convertir cada paso, cada respiración, en una oración (1ª Tes.5:16-18). Esto requerirá la formación de hábitos correctos en la vida religiosa. La costumbre hará que los buenos propósitos sean fáciles.

Quieres formar hábitos que te ayuden a alcanzar la profundidad que deseas en tu vida de oración. Entonces, durante las primeras semanas quizá tengas que obligarte un poco. Las personas somos seres de costumbres y nuestra inercia nos lleva a hacernos vivir como siempre, pendientes de las ocupaciones y preocupaciones, de los hábitos y costumbres adquiridos. Así que, romper con la inercia requerirá un poco de interés, constancia y voluntad por tu parte. Date cuenta que de otro modo no alcanzarás tus propósitos.

Bien, va a ser necesario que te obligues a introducir nuevas prácticas, como unos paréntesis en los que te aíslas por unos momentos de lo cotidiano y del propio mundo mental para establecer la conexión con el Manantial (Jer.17:13). Esto conviene que lo hagas diariamente, si es posible varias veces, en horas fijas mejor. Para que lo consigas tienes que hacer un esfuerzo de la voluntad.

¿Has leído 1ª Tes.5:20: *“Orad sin cesar”*? Seguro que sí. Orar sin cesar es mantener una unión íntima del alma con Dios. ¿Ves? Los momentos de oración no pueden ser aislados, esporádicos, anecdóticos, independientes unos de otros.

Otra cosa es la preocupación que muchos me han manifestado porque les gustaría orar prolongadamente, pero no lo consiguen habitualmente. Casi como quien querría correr durante una hora o más, pero a los seis o siete minutos necesita parar. ¡Claro que esto lo aceptamos mejor en las actividades deportivas! ¿Puedes aceptar con la misma paz que las mismas reglas rigen los ejercicios espirituales?

¿Empezar con 30 segundos de oración te parece demasiado poco? Inténtalo. Treinta segundos de oración completamente centrado y sin interrupciones de ningún tipo, ni siquiera un pensamiento o una imagen mental, ni una distracción, ni una emoción extraña al momento de tu comunión con Dios... Si puedes hacerlo durante un mes entero seguido, ¡estupendo! Entonces sigue con 60 segundos. Así, cada mes aumenta 60 segundos.

La profundidad en la oración exige que a medida que te ejercites te entregues más enteramente. Orar así no es fácil más allá de unos segundos al principio. Es una habilidad que irá en aumento. Pero necesitas empezar poco a poco. Si no me crees, inténtalo con más... Si tienes problemas, prueba como te propongo.

Te recomiendo que no te esfuerces por resistir 30 segundos. Si notas una interferencia, detente. Hasta ahí has llegado. Ten paciencia contigo. Acepta que debes ir de menos a más. Lo conseguirás.

Continua orando la Biblia. Y, además, en otro momento fijo diario, suéltate del taca-taca y prueba a orar solo durante 30 segundos como indico arriba. Paso a paso irás fortaleciendo tus facultades.

¡Animo! Y hasta la semana que viene.

Aclaraciones, reflexiones y sugerencias

En mi experiencia de años de pastor he visto que muchísimos creyentes no oran u oran bajo mínimos. Están a disgusto con la situación. Lo explican por la falta de tiempo, por el exceso de trabajo, por el cansancio, etc... De todos modos no están felices con lo que les pasa. Además, aunque querrían que fuese diferente, el cambio no se produce por sí mismo.

Podrías encontrar los mejores argumentos para justificar tu vida cristiana sin oración, o con una vivencia de la oración que no acaba de llenar tus anhelos de Dios. Pero si no acabas dándote cuenta de que necesitas aprender a orar mejor y no te consumes buscando el camino, la razón última será que no tienes sed de Dios, o que eso que tienes no lo identificas como sed de Dios y tratas de calmarlo con otras aguas. Piénsalo, Dios nos hizo para él, y estamos inquietos hasta que descansamos en él (Mt.12:28).

Las personas de la Biblia que tuvieron consciencia de acercarse a Dios o de que Dios se acercó a ellos, quedaron profundamente impresionadas. Yendo a la causa, el que vivas la oración como una experiencia no profunda o el que justifiques una vida cristiana sin apenas oración, es porque tu oración no termina de acercarte a Dios. Porque de otra manera estarías impresionado también.

Date cuenta de lo que sientes. Y aprende a identificar qué es lo que está reclamándote. Aprende a interpretar la situación. Tus sensaciones de insatisfacción pueden ser sed de Dios. Y tú quizá estás interpretándolas de manera equivocada. Por lo tanto, tratas de satisfacer tu necesidad de

modo equivocado: más actividad, relaciones, etc... Total, para que sigas teniendo las mismas sensaciones poco después. ¡Para un momento y piensa!

Abre todo tu ser a la sensación de tener sed de Dios. Hazte consciente de ello. Eso que sientes es sed de una vida más profunda. Eso que sientes es sed de una vida en armonía con el Creador. Eso que sientes es sed de una vida en plenitud (Jn.10:10). Eso que sientes es sed de Dios. Eso que sientes es sed de su amor. Eso que sientes es sed de su verdad. Eso que sientes es sed de su vida en ti. Pídele a Dios que te abra a comprender y a sentir tu necesidad de Él.

Inténtalo: aguanta la respiración unos segundos. Luego piensa: "¿qué es lo que más deseaba, lo que más me pedía mi ser?" ¡Aire! Por supuesto. Ahora, pregúntate: "*¿deseo a Dios de la misma manera?*" Si no tienes ese deseo, por más que luches con tu inteligencia, con tus labios, con tus fuerzas, no podrás encontrar la religión que deseas. Solo cuando se despierte esa sed en ti, será posible la comunión profunda con Dios. Y se despierta cuando la identificas, cuando dejas de confundirla con otras necesidades.

Puede darse una contradicción en tu vida cristiana. Por un lado, lo que quieres: ser un gigante de la oración. Por otro, lo que sientes: nada o muy poca sed de Dios. De esta contradicción nace en ti una inquietud religiosa pobre. Y como resultado, la búsqueda de Dios en la oración es también pobre. Puedes buscar las mejores explicaciones. Pero la razón última es que no tienes sed de Dios, o no lo identificas como sed de Dios. Por eso tu oración no te acerca a Dios.

Sólo buscamos lo que necesitamos, y en ocasiones sólo lo que deseamos. Por eso, al insistir en la necesidad de ser personas de oración nos encontramos con un pequeño inconveniente: sólo buscaremos espacio para orar en profundidad si tomamos consciencia de nuestra necesidad de encontrarnos con Dios de manera real. No basta una fe pensada. Es necesario una sed que consume.

Tu sed de Dios depende de la imagen que tengas de Él. Párate a pensar unos momentos: “¿Quién es Dios para mí?” “¿Qué espero de Dios?” “¿Qué rostros le pongo?” “¿Cómo me lo imagino?” “¿A quién se me parece Dios?” “¿Cómo me gustaría que fuese conmigo?”

Si has descuidado la oración, u oras sin que te acerque a Dios verdaderamente, es porque tienes razones para ello. Sean cuales sean, si quieres cambiar la situación, es necesario que reconozcas, dado el caso, que no oras de buena gana, o que experimentas tedio, o que cualquier ocupación puede parecerte más interesante.

Es mejor decir a las claras: “no me apetece orar”, “no sé orar”, “no me aporta nada orar”... No suena bien y muestra mezquindad de espíritu. Pero si es verdad, con la verdad superarás la mezquindad más seguramente que con disimulos.

La verdad de fondo es que no oras más porque Dios ocupa un lugar secundario y no oras mejor porque no sabes. Esto es lo mismo que decir que la única razón para que realices cambios positivos y permanentes respecto a tu vida de oración es el amor a Dios y el único medio es aprender a expresárselo. No te propongo que desees oración, sino que

identifiques tu deseo de Dios. Eso te llevará a la oración, y la oración a Dios.

Quisiera recordarte que estás buscando una experiencia profunda de la oración. No simplemente orar. Sino orar en profundidad.

Centrados en esta búsqueda, tus momentos de oración no pueden surgir de una necesidad urgente y superficial, ni tampoco pueden surgir de un deber impuesto desde fuera. Tus momentos de oración has de vivirlos como surgidos de tu sed profunda del “agua viva”, que saciará las aspiraciones más vitales y radicales de tu existencia. Tus momentos de oración deben surgir del vivir consciente del sentido de tu vida, que es Dios, más allá de lo accidental.

Te recomiendo que esta semana ores la Biblia, como ya has aprendido, con los siguientes textos y que le expreses a Dios tu amor por Él y le pidas que te ayude a aprender identificar tu sed de Él:

- DOMINGO Sal.42:1,2.
- LUNES Sal.63:1-8.
- MARTES Jn.7:37-39.
- MIÉRCOLES Jn.4:14,15.
- JUEVES Sal.23.
- VIERNES Sal.103.
- SABADO Sal.130.

Aclaraciones, reflexiones y sugerencias

Cuando hablamos de la Gracia, hablamos de la buena voluntad de Dios y de su compromiso inalterable de no abandonarnos a nuestra suerte sin agotar todos sus medios para volvernos en sí.

La gracia te recoloca delante de Dios, te abre a Dios, te habilita y te instrumenta para permanecer en Él. No te deja pasivo. La gracia, a la vez que se recibe se irradia (Mt.18:21-35).

Te habrás dado cuenta de que las cosas se valoran por la medida de su utilidad y de su productividad. Desde esos criterios, que vivas la oración fuera del marco de la gracia es un riesgo siempre latente. ¡Cuidado! *utilidad* y *gracia* están situados en los extremos opuestos de un segmento. Quiero decirte, que corres el riesgo de que a través de la oración quieras sujetar a Dios en una relación de utilidad. Entonces, te habrás salido del marco de la gracia que se irradia. Y como consecuencia dejas de tener gozo, de sentir plenitud y confianza.

Puedes convertir la oración en un ejercicio de petición de "lo que Dios añade" porque es Bueno (Mt.6:31). Casi seguro que tienes peticiones no satisfechas en el modo como las pediste. Y muchas que te parecen desoídas durante años y hasta olvidadas por ti. Entonces quizá te desanimas. Quizá te sientes mal si no se da una correspondencia entre tus momentos de oración y tus deseos o tus necesidades. Puede venirte la preocupación de que la oración sea algo inútil y por lo tanto carente de sentido. ¿Ves que son maneras de sacar la oración del marco de la gracia?

En el zénit del utilitarismo está el consumismo. Esto también debes reflexionarlo para ponerle remedio si lo ves necesario. El *consumismo* consiste en satisfacerte obteniendo cosas, aunque sean cosas inútiles, porque te sientes bien obteniéndolas, no tanto por el beneficio que te aportan. ¿Pero, estoy hablando de *consumismo* en el terreno espiritual? Sí, claro. Te lo explico.

Lo haces si sacas la oración del marco de la gracia que se irradia. Verás, la posibilidad de consumir los productos del cielo con la finalidad o la necesidad de sentirte bien por el mismo hecho de consumirlos es *consumismo* de lo espiritual, como el otro es consumismo de lo material. Puede extrañarte que el consumismo se dé también en el mundo de lo espiritual. Es comprensible. Pero es evidente que puedes construir tu relación con Dios y con la iglesia desde una mentalidad consumista más o menos conscientemente.

No vives en un centro comercial, pero si ir cada vez que te sientes “depre” y comprar algo te ayuda a sentirte mejor, eres un consumista. ¿Lo ves? Es fácil verlo en lo material.

Tratemos de verlo en lo espiritual. Puedes pensar que Dios es real. Eso está bien. Y a la vez, puede ser que ores cuando sientes un algo desapacible que te dice que si oras te sentirás mejor, quizá porque hace mucho que no oras oir ejemplo. Y que luego sigas la vida, siéndote tan difícil estar con Él en oración a cada momento como te lo sería comprar en un centro comercial todo lo que te entra por los ojos. Eso es consumismo espiritual, ¿verdad? ¿Ves que es otra manera como puedes sacar la oración del marco de la gracia? Desde luego, así vivido, la oración no es una

comuni3n gratuita para Dios, y para ti estar con Dios es solo un medio. Dicho de otro modo, Dios no es el objetivo.

¿Y si aprecias la oraci3n en funci3n de la satisfacci3n que te produce? Pi3nsalo. Si oras buscando una experiencia gratificadora, Dios no es el objetivo de la oraci3n. El objetivo de la oraci3n es tu propio bienestar. Y, si no obtienes el bienestar esperado, quiz3 abandones la oraci3n. En esto juega un papel importante la expectativa personal: esperar algo deseado, o de otro modo interpretar una gran aridez y desaparecer el est3mulo para orar.

Si la experiencia de la oraci3n se vive fuera del marco de la gracia, aparece irremediabilmente una religiosidad enferma, e incapaz de conocer a Dios. Por eso es necesario que revises los motivos por los que oras. Que hagas lo posible por liberar a Dios de obligaciones. Y que busques que Dios sea el objetivo mismo de tu vida de oraci3n.

En la oraci3n, cuando s3lo est3s pendiente de lo que piensas, de lo que deseas o de lo que quieres, todav3a no has salido de ti mismo. Esto es normal. Pero debe culminar en la experiencia en la cual est3s presente y receptivo, en espera de la respuesta. Se trata de renunciar a todo para dar paso a la presencia de Dios. Ese es el momento en que tienes la certeza de que Dios establece una comuni3n directa contigo.

Si nuestra oraci3n est3 saturada del "yo", del "mi", del "para m3", no nos acerca a Cristo como lo necesitamos. Tenemos necesidad de purificar nuestra oraci3n del "yo". Si dedicas muchos pensamientos a ti mismo, te alejas de Cristo: manantial de fortaleza y vida.

Un ejercicio 3til es que anotes el contenido de tus oraciones durante una semana. Despu3s, subraya lo que est3

contaminado por el “yo”. (El yo es tratado aquí desde el punto de vista religioso, y no legal ni psicológico, de la personalidad de la cual no podemos ni debemos prescindir). Así podrías analizar por qué tu oración no te acerca más a Cristo. Si cuentas con la ayuda de un pastor, si es de tu confianza, puedes conversar con él después de este trabajo para pedirle su orientación.

Otra versión del ejercicio, es que escribas las oraciones antes de orar, habiéndolas purificado del “yo” previamente. Y luego, ora.

Jesús pasaba la noche orando. ¿Cómo puede ser? ¿Cómo podía estar toda la noche diciéndole cosas a Dios? Bueno, en realidad no pasaba las noches en tanta actividad. Precisamente se retiraba de la actividad para orar y oraba para apartarse de la actividad. Sería una contradicción pasar toda la noche en tanta actividad de oración. ¿Verdad?

Jesús le decía al Padre todo lo que necesitaba. Así llegaba el momento cuando se había vaciado en oración. Era el momento cuando el Padre comenzaba a comunicarse con él. Y, entonces, Jesús seguía en oración todo el tiempo que Dios le hablaba, o se le revelaba. A veces, toda la noche. Y, de esta experiencia, salía fortalecido y recreado. Cuando experimentas esta presencia de Dios, quedas completamente pleno. Y ya no necesitamos utilizar a los demás para afirmarnos. Esto era la fuente de la seguridad de Jesús.

Cuando quedas vacío de todo lo tuyo, y eso significa no guardar nada, tras expresarlo en oración, entonces quedas disponible para Dios. Cuando experimentas esta presencia de Dios, la vida cambia de significado: ya no hay huída ni búsqueda. La vida se ha convertido en un medio de

expresión constante de tu experiencia y te conviertes en testigo de lo que estás viviendo.

Aclaraciones, reflexiones y sugerencias

La presencia de Dios da contenido y alegría a la vida de la oración. Pero al hablar de esto, no debemos anular la distancia que el pecado abre entre el pecador y Dios, ni convertir la religión en un hecho psicológico. Tenemos unión con Dios solamente a través del Hijo (1^aTim.2:5).

Es por una fe viva y eficaz que permanecemos en Cristo. Así llegamos a experimentar que Él vive realmente en nosotros. Entonces, cuando nos damos cuenta de Su presencia, somos más atraídos cada vez hacia Él.

La profundidad de toda nuestra vida religiosa, y muy en especial nuestra oración tendrá una relación directa con nuestro sentido de esta compañía.

“Nuestras oraciones tomarán la forma de una conversación con Dios, como si habláramos con un amigo. Él nos dirá personalmente sus misterios. A menudo nos vendrá un dulce y gozoso sentimiento de la presencia de Jesús. A menudo nuestros corazones arderán dentro de nosotros mientras él se acerque para ponerse en comunión con nosotros como lo hizo con Enoc”. (Ellen Gould Harmon , Palabras de Vida del Gran Maestro, p.100. El subrayado es mío).

Detente a pensarlo por un momento: que experimentes la presencia de Dios determinará el nivel en el que vas a vivir el hecho religioso (este es el sentido en el que hablo de oración profunda) y, por lo tanto, la profundidad de tu oración. Tiene que ver más con “ser” y “estar” que con “hacer”.

La presencia de Dios no depende de ti. No está en tus manos hacer que Dios esté y que luego no esté. Recuerda que necesitas situar tu experiencia de oración en el marco de la gracia. Por eso, la presencia de Dios no es cuestión de tus conquistas. ¿Estás de acuerdo? Tampoco quiero decirte que no tengas nada que hacer: tienes que “saber estar” con Aquel a quien amas.

Estoy tratando de decirte que tu parte es abrirte a Su presencia. De otro modo sufres, te desorientas. Aún recuerdo hace unos años... Nuestros hijos eran pequeñitos. Estábamos en un gran supermercado. Ellos se entretuvieron mirando los juguetes. Al levantar la vista no vieron a sus papás. Pensaron que estaban solos. Les dio miedo. Se Sintieron muy inseguros. ¡Y se pusieron a LLORAAAR! Estábamos allí, apenas a unos metros. Estaban bien custodiados. Pero ellos no se daban cuenta.

De modo que si nuestro Padre te ve (Mt.6:3,6,17), si nuestro Padre siempre está (Hch.17:28), la presencia de Dios para ti consistirá en que tengas consciencia de ella, en que te des cuenta. Eso significa escuchar su voz, abrir la puerta, abrir el corazón a Dios (Apoc.3:20). En el momento que te das cuenta de la presencia de Dios, que la descubres, que la intuyes, la vives como experiencia real. Y desde ese momento tu vida, y sobre todo tu vida de oración, alcanza otro sabor y otra profundidad.

Lo has leído igual que yo: todos los personajes bíblicos que tuvieron un encuentro real con Dios, fueron transformados por esa experiencia. Eso mismo será la experiencia de cualquier persona que se abre a la presencia de Dios. ¿Te parece suficientemente sugerente?

Hablamos de la presencia de Dios. Tratemos de entenderlo: ¿qué es tu presencia? Tú mismo. Ninguna reflexión acerca de ti, ni fotografía, ni recuerdo, es tu presencia, sino tú mismo. Sencillo, ¿verdad? Del mismo modo, la presencia de Dios es Dios mismo. Ninguna otra cosa: ni reflexión acerca de Él, ni deseo de Él, ni nada, sino Dios mismo. El Dios que no tiene nombre que lo empeequeñezca ni adjetivos que lo recorten. La presencia de Dios es Dios. De otro modo, sería un ídolo.

Por eso, es necesario que te cuides de confundir a Dios con tus ideas de Dios. Deja que te ponga un ejemplo: si digo “agua”, sabes perfectamente de qué estoy hablando. Te viene a la mente una imagen del agua y hasta es posible que casi la sientas. Pero, ¿te calma la sed? Claro que no. ¡Qué disparate! Y, ¿por qué? Porque una cosa es pensar en el agua o en tu imagen mental del agua, y otra cosa es el agua mismo. No es lo mismo el concepto que tenemos de las cosas que las cosas mismas.

Con Dios pasa igual. No vas a calmar tu sed de Dios pensando en Dios. Tus ideas de Dios son como fotografías que tienes de Él. Si digo “Dios”, sabes perfectamente de “qué” estoy hablando. Te viene a la mente todo lo que sabes de Él. Pero eso no es Dios. Aunque sea muy importante. Que pienses en Dios no es lo mismo que encontrarte con Dios. Todas tus ideas de Dios, por acertadas que sean, si no las relativizas, se interpondrán entre Él y tú, y Dios te seguirá pareciendo frío y lejano. Y el Dios vivo y verdadero te seguirá oculto.

Habrás visto que la Biblia no es un libro sistemático de doctrinas. Por supuesto, las doctrinas son muy importantes. Pero, conocer a Dios no significa hacernos más

conceptos e ideas. La Biblia narra la manera como Dios trató durante mucho tiempo de revelarse y seducir a su pueblo. Si quieres conocerlo a través de almacenar conceptos de Dios en tu mente, detendrás el proceso de su descubrimiento. En primer lugar vale la pena dedicar el tiempo de tu oración a despertar en ti las capacidades dormidas de percibir la revelación del Señor en tu vida, y de acogerlo con paz. Cuando eso te suceda, tu experiencia será tan innegable que dará vida y poder a tu conocimiento de las cosas de Dios que están en plena armonía con la revelación bíblica.

Verás que de esta manera, en tu oración fomentarás el silencio y la atención (Isa.30:15), la fe y la confianza serena y segura, mientras esperas la manifestación del Señor.

Todo esto te exige una actitud de atención, silencio y quietud. Supón que en la soledad y oscuridad de la noche, de repente tu compañero te dice: “¡Chsss! Escucha...!” ¿No abrirás los ojos, sin pestañear, detendrás tu respiración, te quedarás inmóvil, en silencio..., escuchando, y así, absolutamente concentrado y esperando, tratarás de descubrir lo que alertó a tu compañero?

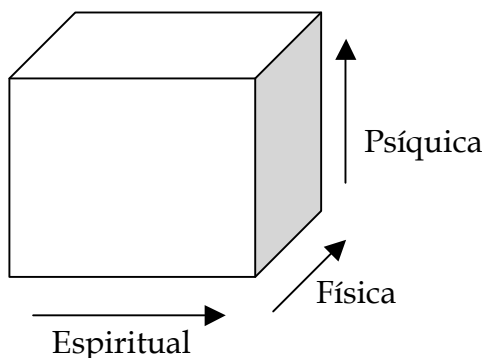
“Todos los que están en la escuela de Dios necesitan de una hora tranquila para la meditación, a solas consigo mismos, con la naturaleza y con Dios... Cada uno de nosotros ha de oír la voz de Dios hablar a su corazón. Cuando toda otra voz calla, y tranquilos en su presencia esperamos. El silencio del alma hace más perceptible la voz de Dios. El nos dice: “Estad quietos y conoced que yo soy Dios” (Salmos 46:10)... En medio de la apresurada muchedumbre y de las intensas actividades de la vida, el que así se refrigera se verá envuelto en un ambiente de luz y paz. Recibirá

nuevo caudal de fuerza física y mental". (Ellen G. White, 1 Mente, Carácter y Personalidad, p.12).

Ese descubrir la realidad de Dios en tu vida, con quien vivirás encuentros de intimidad en tu oración, supone pasar del ámbito de lo profano al ámbito de lo santo en ti mismo y en todo lo que te envuelve. Así tu oración se convierte en un descorrer el telón (Sal.15:7-11).

Aclaraciones, reflexiones y sugerencias

Lee Gn.1:27; 2:7 y 1ª Tes.5:23. ¿Ya lo has leído con atención? Ahora date cuenta de lo que dice de los seres humanos: que estamos creados a imagen de Dios, que básicamente somos un cuerpo que se manifiesta física, psíquica y espiritualmente.



Desde este esquema bíblico, vives profundamente cuando implicas todo tu ser. Y vives superficialmente cuando estás fragmentado.

Puede parecerte que la oración es cosa mental o espiritual. Pero eso es sólo un modo de hablar. Porque en realidad una experiencia profunda de oración no es una experiencia de una parte de tu ser, sino de tu ser entero (cf. Deut.6:5; Mt.22:37; Rm.12:1).

Tus gestos, tus tonos, tus miradas, son transparencia de lo que llevas dentro. Para que no lo sean tienes que disimular o fingir. Esto es una muestra de la unidad y la totalidad de la persona. Todo lo que tienes dentro lo expresas con tu

cuerpo, y todo lo que expresas con tu cuerpo impacta sobre lo que tienes dentro.

Para que puedas implicar eficientemente tu cuerpo y tu mente en cada vivencia, y sobretodo en la oración, necesitas tratarlos bien y acostumbrarlos a hábitos correctos.

Jesús era un Maestro itinerante. Llevaba a sus alumnos de aquí para allá mientras el camino le servía de libro de texto y cualquier espacio de aula. *“Mirad los lirios del campo...”*, *“Mirad los pajarillos...”*, *“Mirad la mies del campo...”* – les decía -. Aquellos jóvenes habían visto muchas veces estas cosas. Pero necesitaban detenerse a contemplar, a darse cuenta de las cosas, a ser conscientes, a vivir despiertos y atentos.

Quieres estar con Dios. Tu cuerpo es lo más cercano a ti. Y si no le prestas atención a lo más cercano, ¿cómo prestarás atención a Dios y a las realidades celestiales? Necesitas prestarle atención a tu cuerpo.

El Señor te creó básicamente un cuerpo (Sal.139:14), y todo lo que lo deteriore o lo maltrate, dificultará tus facultades, sean físicas, morales o espirituales. Por eso será bueno que cambies los hábitos que minan tu salud, que maltratan tu cuerpo.

Piensa que si debilitas las facultades de tu mente o de tu cuerpo por medio de hábitos erróneos o por complacer un apetito pervertido, te dificultas el honrar a Dios como deseas. La Biblia te plantea que seas el templo donde Dios debe ser adorado, honrado y glorificado. No se trata de que alcances metas de las que puedas sentirte muy orgulloso. Se trata de que Dios sea glorificado en ti.

Necesitas romper con toda complacencia que se aparte de las leyes de la vida y la salud con el fin de que tengas una percepción más clara. Para que se produzca un cambio poderoso en tu experiencia religiosa revisa tus hábitos y cambia aquellos que ves que afectan negativamente a la salud del cuerpo o de la mente. El respeto por las leyes de la salud, harán tu progreso espiritual menos difícil. Esto es lo que tú quieres.

Para un cuerpo maltratado y un intelecto desordenado por la continua complacencia de hábitos equivocados, la comunión con Dios es casi imposible si no se corrigen primero estas transgresiones de las leyes de la vida. Te aseguro que esto lo he visto muchas veces en mis años de pastor.

La satisfacción de estos hábitos erróneos en el descanso, en el comer, en las aficiones, en el modo de pensar y en el modo de vestir, será uno de los mayores obstáculos para tu progreso espiritual. Si haces cambios decididos y permanentes en estos hábitos, te volverás más receptivo y mejor preparado para apreciar la Palabra de Dios y serás mucho más sensible a la influencia del Espíritu Santo.

Necesitas hacer todo lo que esté en tu mano para preservar la salud del cuerpo y la mente. Si, al contrario, complaces hábitos erróneos, y no deseas cambiar, entorpeces tus sensibilidades y entenebreces tu facultad de percepción. A medio plazo llegará a ser muy improbable que establezcas la comunión con Dios profunda y transformadora que deseas.

Los hábitos que te estropean la salud del cuerpo y la mente, a la vez te entorpecen tu desarrollo espiritual. Por esta

razón, muchos que desean una comunión íntima y profunda con Dios son incapaces de alcanzarla.

Tu sistema nervioso y tus facultades mentales son el medio por el que el Señor podrá comunicarse contigo. Por lo tanto es de importancia extrema que cuides todo lo que pueda afectar a tu sistema nervioso, si has decidido profundizar en la comunión con Dios.

Si tu capacidad de percepción se entorpece por hábitos erróneos de vida, no tendrás discernimiento de Dios ni de sus cosas, más allá de lo superficial.

Ponerte en conexión con Dios exige que tus facultades no estén abatidas por costumbres y apetitos insanos. Y si los tienes, es necesario que los cambies. De otro modo, te dificultas enormemente una vida de oración profunda .

Aclaraciones, reflexiones y sugerencias

Lee Mt.5:23-24; 23:26; Luc.17:21. Trata de entender estos textos en el marco de la siguiente expresión “comulgad con vuestro corazón” (“*Comulgad con vuestro propio corazón, y luego comulgad con Dios*”. (Ellen G. White, Obreros Evangélicos, p.287, 2º pár.)).

Se trata de la necesidad de pacificar tu mundo emocional para disponer de espacio libre de tensiones en el que encontrarte con Dios en una comunión más libre buscando lo que hemos llamado oración profunda.

Lo esencial en la oración es el amor. Porque se trata, finalmente, de estar con el Amado. En este sentido decía días atrás que orar consiste más en “ser” y “estar” que en hacer. Por eso, es muy importante prestar atención al papel de los afectos en tu oración. ¿Lo entiendes?

¿De verdad la vida afectiva repercute en tu vida de oración? Naturalmente. Supón que has hecho planes para dedicar un buen rato de oración esta tarde al llegar a casa. Has pensado crear un buen ambiente y quieres disfrutar de estar con el Señor a solas. Cuando llegas a casa, inesperadamente tu pareja y tú os enzarzáis en un malentendido. Provocáis una discusión acalorada. Cada uno se va a una habitación enfadado. Ahora dime, ¿te resultará fácil de todos modos ir a orar como lo habías planeado? Creo que tu respuesta será negativa. ¿Por qué? ¿Qué te impide? Tu mundo afectivo convulsionado y resentido.

¿Y si después de un rato os reconciliáis sinceramente reconociendo cada uno el malentendido y las culpas

personales, y perdonándoos de corazón? Ahora sí te sentirás capaz de ir a orar. ¿Por qué? ¿Qué ha cambiado? Tu mundo afectivo recupera su estabilidad y genera espacio para una relación pacífica y serena con Dios. Esto también ocurre con las demás personas: imagina que en los momentos de tensión con tu pareja vienen a casa unas visitas muy queridas. De todos modos son inoportunas porque no cabe ahora en tu mundo afectivo estar con otras personas. Esta dificultad desaparece después de la reconciliación.

La afectividad es la capacidad que tenemos de que todo lo que pensamos, hacemos o vivimos, deje una huella en nosotros. Es como la sal que le da gusto a la comida. Las cosas, la vida, nuestra relación con los otros despiertan una serie de experiencias íntimas que proporcionan sentimientos. Esos sentimientos pueden ser de una naturaleza que nos ayuden a la oración o de una naturaleza que nos dificulten la oración.

Entonces, todo lo que hagamos que despierte en nosotros sentimientos elevadores, serenos y bondadosos, nos ayudará en nuestra oración (Filp.4:8).

El mundo afectivo y toda su riqueza alcanza su plenitud en la experiencia con Dios. La vivencia de Dios, de su amor y de su presencia es capaz de transportarte a experimentar los sentimientos más sublimes: amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre y templanza.

Una mala vivencia de tu afectividad te hace un daño grande y provoca alteraciones en tu vida: desgaste de la fuerza por la tensión nerviosa, irritación del sistema nervioso, crispación, cansancio agotamiento, desgana de todo,

insomnio... Con frecuencia se manifiesta en el gesto sombrío. Y puedes perder la capacidad de vivir con ilusión. La sensación de vacío te inunda.

Por lo visto, si quieres profundizar tu experiencia de oración, será muy importante tener en cuenta algunos principios para reorientar la vida afectiva.

¿Cómo se explica que diferentes personas experimenten estados de ánimo distintos con un mismo acontecimiento? Por ejemplo, ante una habitación desordenada... Porque esos estados de ánimo son el resultado de cómo valoramos los hechos. Los significados mentales que damos a las cosas condicionan nuestra felicidad.

¿Por qué a veces somos categóricos o inflexibles? Porque tenemos esquemas mentales de cómo son o deben ser las cosas. Muchos conflictos vienen por eso. Es mejor cambiar un "esto es así", por un "yo lo veo así". De esta manera hay más espacio y oportunidad para el diálogo y se generan menos tensiones.

¿Es necesario siempre ser absolutos en nuestras posiciones? No. Necesitamos concederle menos importancia a muchas cosas. A fin de cuentas, en muchas ocasiones, pasado el tiempo reconocemos que no era tan importante. ¿No es cierto? De vez en cuando vale la pena decir: "¡Qué más da!", ante cosas imprevistas o que te contrarían. Como expresión de una actitud de aceptación cordial de que las cosas a veces pueden ser de otra manera a como queremos o creemos.

Jesús enseñó lo importante de cultivar pensamientos y sentimientos bondadosos hacia nosotros mismos, hacia los demás, hacia la vida... (Mt.22:34-39).

Es necesario e inteligente encontrar un lugar más allá del dolor, del sufrimiento, de las contrariedades y las limitaciones... donde, a pesar de todo, disfrutemos de un remanso de paz (Ex.20:8-11). Es necesario encontrar la paz dentro de uno mismo con el Señor, aunque por fuera rujan vientos y huracanes adversos (cf. Mt.8:23-27; Sal.146).

Quizá estás pensando que vamos a la oración para hallar la paz y no que busquemos la paz para ir a la oración. Bien, es un planteamiento oportuno. En realidad, las dos proposiciones son verdaderas. No necesitas excluir ninguna de las dos. Se trata de que lo sepas y emplees tus recursos en el orden que los necesites en cada ocasión. Por ejemplo, si tu mundo emocional te impide orar, entonces, trata de serenarte, y luego podrás sumergirte más fácilmente en una oración profunda. Quizá una oración en este momento de crisis emocional es tu camino para encontrar la paz que te permita entrar en profundidad en la oración. En cualquier caso, hablamos de oración profunda, aquella en la que tú estás entero con Dios, y eso reclama calma emocional.

Aclaraciones, reflexiones y sugerencias

Considero que este es un tema clave si quieres profundizar tu experiencia de oración. Muchísimas personas me han dicho con preocupación que son incapaces de orar sin distraerse. Y eso hace que muchos se sientan mal. Quizá también te está pasando.

A menudo descubrimos que no hemos adquirido la habilidad de concentrarnos en lo que hacemos, precisamente cuando queremos formar hábitos de oración. Si te fijas, verás que la falta de concentración no te ocurre específicamente con la oración. Piénsalo un momento y probablemente te darás cuenta de que también te pasa en el resto de las actividades del día. Pero, en realidad eres más consciente de la dificultad cuando te propones orar un cierto rato, porque esperas poder centrar todo tu ser en la atención al Dios presente, y resulta que no puedes.

Si te ocurre así, estarás de acuerdo conmigo en que la falta de concentración cuando oras no es un “problema espiritual”. Es que no dispones a voluntad de la habilidad de concentrarte. Y esta impericia se traslada también a la práctica de la oración.

No te preocupes en exceso, de todos modos. Si no dispones a voluntad de la habilidad de concentrarte en una actividad, puedes aprender. ¿Quieres?

Primero, haz una parada para reflexionar en unos textos:

- Jn.7:38, “de su interior...”
- Rm.7:22, “el hombre interior...”

- 2ªCor.4:16, “el hombre interior se renueva...”
- Ef.4:23, “renovaos en vuestra mente...”
- Rm.12:2, “renovación de vuestro entendimiento...”

Esta maravillosa herramienta que es nuestra mente, a menudo nos pone en aprietos. Por ejemplo, vas a orar y te vienen ideas e imágenes sobre cosas que te parecen necesarias, y sacan tu pensamiento de Dios. Se añaden recuerdos que se asocian a ellos. Estos intrusos hacen que tu atención se entretenga en ellos, y no obtengas fruto alguno de tu rato de oración. Tu oración se debilita por la dispersión. Te entristeces y te lamentas porque no es lo que tú querías. Y te parece que tu oración no ha traspasado el techo.

De ahí que Jesús enseñara que es mejor que ores buscando la justicia de Dios y que creas que las otras cosas Dios te las va a añadir (Mt.6:33). Así evitas asociar al objeto de tus peticiones otros pensamientos e ideas que te dispersan.

Cuando vas a orar, es necesario que te prepares para que tu memoria no te traiga recuerdos que te desvíen de tu interés en una oración fructífera, en la compañía del Señor. Pues la mente tiene una poderosa tendencia a dejarse dominar por la memoria en el momento en que vas a orar.

Es necesario prepararte para evitar las divagaciones en la oración, para que la mente no sea perturbada por los pensamientos que tú no quieres traer. Pues de otra manera tu mente divagará alrededor de estas cosas y tendrás la impresión de que tu oración no te acerca a Dios.

¿Cómo puedes hacer para educar la mente a centrarse en el Objeto de tu amor, y no desviarse en pensamientos que van y vienen desordenadamente al margen de tu voluntad?

“La mente debe ser refrenada y no se le debe permitir que divague” (Ellen G. White, Mente, carácter y personalidad, tomo 1, p.4).

Como recurso inmediato, te recomiendo que cuando estés orando y te vengan pensamientos que tú no has traído voluntariamente o que no quieres tener en ese momento, no luches contra ellos. Tampoco les quites importancia. Obsérvalos un segundo, y sin detenerte con ellos, déjalos pasar. Como si estás tomando el sol y, una nube inoportuna te lo oculta un instante. Tú la miras con paz y cariño, y luego sigues a lo tuyo, mientras la nube pasa.

Para una solución más permanente, te sugiero que ejercites a diario la sujeción de la mente. Para ello, haz lo siguiente: se trata de que durante pocos minutos al día, en una actividad cotidiana elegida por ti, centres toda tu atención y tus sentidos sin distraerte en nada más. No se trata de incorporar a tu ocupada vida otra actividad más. Puedes elegir una actividad de las que te son cotidianas, como por ejemplo: lavar los platos, peinarte, poner la lavadora, etc...

Por ejemplo: eliges la actividad de peinarte (cosa que haces a diario si tienes pelo). Esta actividad puede durar un par de minutos. Durante este ratito no hagas otra cosa a la vez: ni escuches la radio, ni hagas la lista de la compra, ni repases la agenda del día, ni des órdenes a tus hijos, ni estés pendiente del desayuno que se está calentando... No te entretengas en pensamientos. Sólo debes peinarte. ¿Te parece fácil? Inténtalo desde ahora.

Cuando te vayas a peinar, desconecta de todo, y está muy atento a lo siguiente:

- Date cuenta del tacto de tu cabello.
- Date cuenta del movimiento de tus manos (es una maravilla de ingeniería).
- Date cuenta de la forma del peine.
- Date cuenta de las caricias del peine sobre tu cabeza.
- Date cuenta de tus gestos.

Es una actividad de paciencia. No debes esperar resultados inmediatos. Hazlo cada día, con cariño y atentamente. Lo que vas a conseguir después de algún tiempo es saber estar centrado sólo en una actividad a voluntad tuya. Después podrás aplicar el mismo principio a la oración. No empieces intentándolo con la oración, sino con algo más cotidiano y común, como te digo. Es mejor.

Sí, ya sé que puede parecerle demasiado simple. Claro, siempre resultan más creíbles las soluciones rebuscadas. Bueno... Estás en tu derecho. Mi recomendación en este caso es que decidas tener confianza y aplicarte en las cosas sencillas: *“mirad los lirios del campo...”*. Ya ves, soluciones simples. El resultado no se hará esperar.

Aprendiendo siempre

Has llegado al final. ¡Felicidades! Misión cumplida.

Durante nueve semanas has caminado en el sentido correcto. Primero elaboraste con seriedad tu propio perfil como orante. Te diste cuenta de cuánto trabajo hay por hacer. Después comenzaste a orar la Biblia para ir poco a poco acercándote a la profundidad. Entonces, semana a semana has caído en la cuenta de los factores que hacen que alcances tus cotas actuales de satisfacción en la oración. Has leído algunas sugerencias para mejorar cada una de las ocho áreas tocante a la oración que he creído fundamentales para este primer acercamiento. Y has trazado tu itinerario u Hoja de Ruta que te sirve para incorporar gradualmente modificaciones adecuadas en tus momentos de oración.

Puede ser que en el camino te surjan preguntas. Créeme que es bueno compartirlas. Una de las dificultades para el orante hoy es la carencia de consejeros espirituales. No temas compartir tus experiencias del camino con alguien que lo haya andado antes que tú y con quien te sientas seguro. Aplica sus orientaciones concretas y después vuelve a comentarle como te está yendo: lo que vives, lo que sientes, lo que alcanzas, las dificultades, etc...

A los libros nos gusta además que de tanto en tanto nos reediten después de habernos mejorado. Aquí tú tienes una parte. Puedes escribirme a casadeoracion@yahoo.es con tus vivencias, preguntas, ideales, expectativas, resultados, etc... Me gustará que me reescriban sobre la base de tus experiencias durante estas semanas. Por otro lado, mi autor promete responderte siempre.

De tanto en tanto es aconsejable detenerse en un oasis en el tiempo, con otras personas que viajan en alas de las mismas inquietudes. Encontrarnos para profundizar la experiencia de la oración, intercambiar y experimentar nuevos caminos puede ser una vivencia apasionante de descubrimiento y vértigo espiritual. Si estás interesado puedes visitar la web *www.casadeoracion.com* donde encontrarás toda la información necesaria acerca de estos encuentros.

Ahora, camina siempre hacia el horizonte, bebe del Manantial, y sobre todo piensa que el presente es tu oportunidad.