



ORAD SIN CESAR

Por Norma Novoa

“Cuando oremos convendría que tengamos presente: Ser profundamente sinceros, ser auténticos, no orar por orar porque ‘eso es bueno’... Sentir al orar que uno lo hace porque busca llegar a Aquel de quien todo provino, y sobre todo saber que se ora porque se quiere hacerlo”

Ada Albrecht

En la Biblia encontramos este mandamiento: *“Orad sin cesar”*; *“Orad constantemente dando gracias continuamente y por todo a Dios Padre”*. Es una invitación, un llamado, que se aloja en el corazón, sembrando un murmullo, que a veces, se transforma en un anhelo por obedecerlo. Este deseo no puede venir más que del amor, pero nuestra inercia y nuestra pereza, generalmente hace que todo se diluya. La meta es la visión de Dios. El camino, la limpieza de corazón. La oración es esa felicidad que otorga esta limpieza, que se convierte en transparencia y que dispone para la visión. Una visión que se

revela lentamente, a medida que se consolida la sencillez del corazón.

¿Cómo es posible cumplir con este mandato? En un pequeño libro, que en realidad es un Gran Tratado de la Oración, titulado “Relatos de un peregrino ruso” encontraremos, de un modo sencillo, la posibilidad de comprender este mandato bíblico. Nos dice:

“Ni con la inteligencia de este mundo, ni con la curiosidad exterior, se alcanza la luz celeste de la Oración Interior, sino con la pobreza de espíritu (esto es, sumisión total a Dios) y la experiencia activa de un corazón sencillo”.

Podemos razonar bellamente sobre la necesidad de la oración, sobre su poder, el bien que nos hace, de cómo se consigue la perfección en la oración, afirmando que para realizarla son indispensables atención, tibieza del corazón, pureza del pensamiento, reconciliación con los enemigos, humildad, etc., etc. Pero, ¿qué es la oración y cómo aprender a orar? Para estas importantísimas preguntas, como lo expresa el texto, rara vez encontramos la contestación y explicación; ya que la respuesta a estas preguntas, exige una sabiduría interior y no un mero aprendizaje intelectual, nos dice: *“Es vana sabiduría material la que impulsa al hombre a medir lo divino con la medida humana”*; esto es creer que los actos preparatorios y los sacrificios son los que originan la oración, cuando en realidad es,

justamente, la oración la que origina los sacrificios y las demás virtudes. Se toma erróneamente a los frutos y a las consecuencias de la oración como medios y métodos para orar correctamente y, de este modo, *“se desprecia la fuerza de la oración”* Parafraseando a San Serafín de Sarov, la oración nos da la gracia de Dios y, sobre todo, está siempre a nuestra disposición. El texto del peregrino instruye al respecto:

“Es imposible encontrar el camino hacia el Señor sin oración, y es imposible llegar a entender la Verdad, iluminar el corazón con la Luz del Señor, unirse a Él, sin una previa oración frecuente”

La oración no es nunca un simple ejercicio de inteligencia. Ella hace participar al hombre entero y sólo la frecuencia y la constancia se encuentran dentro de nuestras posibilidades como medios para alcanzarla, pues la oración, *“es la madre de todo bien espiritual, ¡Adquiere a la madre y ella te dará hijos! Dice San Isaac de Sirio, aprende a orar y cumplirás fácilmente con todas las demás virtudes”*

Su Maestro enseña al peregrino:

“siéntate, callado y solo, inclina la cabeza, cierra los ojos, respira despacio, dirige imaginativamente tu mirada hacia el interior de tu corazón; baja tu mente –es decir, tus pensamientos- de la cabeza al corazón. Cuando respires repite el nombre del Señor, lo dirás en voz baja, con los labios o sólo mental-

mente, trata de ahuyentar los pensamientos, ten paciencia, tranquilízate y repite con frecuencia este ejercicio”

Este gran Tratado de Oración enseña:

“Sin la guía de un Maestro es dificultoso y de poco éxito ejercitarse en los trabajos interiores”

Al principio de las prácticas las cosas, seguramente, marcharán muy bien pero, al poco tiempo se experimentará una gran pesadez, mucho aburrimiento, sueño y todo tipo de pensamientos que nos irán envolviendo; habrá que armarse de paciencia ya que “el mundo de las tinieblas” (Maya) se pone en guardia tratando de atacarnos por todas partes, el Maestro del peregrino nos advierte mucho al respecto pues:

“El mundo de las tinieblas a nadie teme tanto como a la oración interior, es por eso que trata, por todos los medios posibles, de apartarte de ella”.

Atención: este enemigo nuestro aparece por voluntad y con licencia de Dios, en la medida en que nosotros lo necesitamos, porque debemos pasar la prueba de humildad para no entorpecer la *“sublime entrada al corazón”* intentando ingresar prematuramente, hecho que desembocará, irreversiblemente, en la soberbia espiritual.

Puede suceder que después de esforzarnos algún tiempo no se consiga entrar en el corazón, entonces, implorando la ayuda de Dios debemos buscarlo:

“La facultad de pronunciar las palabras se halla en la garganta del hombre. Ahuyentado, pues, todos los pensamientos (y lo conseguirás si quieres) deja que esa facultad repita sin cesar ¡Señor, Señor! Haz el esfuerzo de pronunciarlo siempre. Si insistes en este esfuerzo por algún tiempo, se te abrirá la entrada en el corazón, sin duda alguna. Esto se sabe por la experiencia”

Este maravilloso tratado, una y otra vez, nos recomienda, en primer lugar, estar tranquilos, sin ansiedades, repetir y repetir ésta o cualquier oración sincera que adoptemos en forma permanente (vueltas y vueltas de rosario), sin preocuparnos de nada y sin prestar atención a los pensamientos, por más que ellos “guerrearán” contra nosotros, solamente debemos cumplir fielmente con el mandamiento: *¡Orad sin cesar!* Sucederá, con la guía de la constancia, que despertaremos el hábito de la oración, a partir de ese momento, debemos profundizar ese hábito, sin perder tiempo y con la ayuda de Dios, iremos incrementando la cantidad de repeticiones de nuestra oración, para que junto con el hábito obtengamos la voluntad y el deleite, y así unirnos al peregrino diciendo:

“Espero la hora de la Voluntad de Dios, confiado en las plegarias de mi Maestro. Así, pues, aunque no haya alcanzado la oración espiritual incesante que obra por sí misma dentro del corazón; sin embargo, ¡gracias a Dios!, ahora ya entiendo cla-

ramente qué significan las palabras del Apóstol: ¡Orad sin cesar!”

Los impedimentos para la oración nos atacan por todos los lados, podemos distraernos con pensamientos y tentaciones, hacer surgir de nuestra memoria recuerdos de bellas ideas que nos alejan de la oración, así el alma abandona la conversación con Dios y se entrega a un diálogo consigo misma. De esta manera pasamos más tiempo en reflexiones y conversaciones que en la oración, si nos dejamos llevar por estas conversaciones caemos en la ilusión. ¿Cómo puede el Espíritu Divino responder nuestra oración, si nuestro corazón está lejos de Él? Los místicos repiten una y otra vez que nada vale como la oración, ella hace posible lo que es imposible, fácil lo que es difícil. Como dice el gran Serafín de Sarov:

“Por la oración nos tornamos dignos de conversar con Él, que es nuestro vivificante y misericordioso Salvador. Pero es necesario orar hasta el momento en que el Espíritu Santo desciende sobre nosotros y nos otorga, en cierta medida conocida sólo por Él, Su gracia celestial. Cuando Él nos visita, ahí es necesario dejar de orar”.

*Por la Prof. Norma Novoa
Miembro del Colegio de Profesores de la Fundación Hastinapura*