DIFICULTADES EN LA ORACION PERSONAL
(Y SUGERENCIAS PARA REMEDIARLAS)

1) DISTRACCIONES

Poca concentración; atención dispersa/disipada; falta de silencio interior; imaginación suelta como una loca; preocupaciones o sentimientos que llenan la mente y el corazón y no dejan a uno orar.

Las distracciones, que son el obstáculo más frecuentemente mencionado como dificultad en la oración personal, son de diferentes tipos, y las maneras más eficaces de manejarlas o remediarlas dependen del tipo de distracciones de que se trata. Por lo tanto, conviene distinguir:

a) distracciones ambientales: (que provienen del exterior, del ambiente, e indisponen para la oración o por lo menos dificultan la concentración)

Aquí hay que fijarse en las condiciones que propician una buena oración: escoger un tiempo (hora del día) de calidad, buscar el sitio más adecuado, fomentar una tranquilidad exterior e interior (removiendo distracciones visuales y audibles en la medida posible, utilizando ejercicios de relajación y/o concentración) y en general, *simplificar. Crear* un ambiente propicio (para esto puede ayudar una suave música de fondo). Adoptar una(s) postura(s) de oración (a la vez fuente y fruto de las actitudes interiores), y hacer un acto de fe, amor o adoración, o bien invocar al Espíritu Santo al comenzar la oración.

Otra estrategia frente a estas distracciones ambientales es dejar que entran en tu oración las personas o cosas que de otra forma te podrían distraer: gente que camina debajo de tu ventana, los viajeros en ómnibus o avión, niños del colegio al lado, música del restaurante del vecino, gritos de los jóvenes o de una pareja peleando... y ofrecer todos estos aspectos de la vida cotidiana al Señor.

b) distracciones mentales: (pensamientos extraños; ideas que en sí no tienen mucha fuerza sobre nosotros ni perduran sino que "entran y salen" como niños inquietos, y así justamente nos *distraen*)

Estas distracciones, es mejor dejarlas pasar como basura que va flotando en el río: suéltalas; no te preocupes por ellas y sobre todo no te exasperes. Estas distracciones involuntarias (no invitadas: entran solito en nuestra mente consciente, sobre todo en momentos de tranquilidad y "apertura" como son momentos de oración), aun pensamientos impuros o blasfemos de los más feos, no ofendan a Dios (¡no son pecado!) con tal de que uno haga el esfuerzo de volver a él con atento amor / atención amorosa. (Este constante "volver al Señor" exigido por las distracciones ¡es un excelente ejercicio de humildad!)

Formas de oración que ayudan a prevenir este tipo de distracciones son: la oración vocal o letánica; la oración escrita, la oración imaginativa (especialmente en personas que sufren de estas distracciones debido a una imaginación ágil o fecunda), como son el Rosario o la meditación bíblica estilo ignaciano; el uso de imágenes en la oración; la lectura espiritual. CEC (=Catecismo de la Iglesia Católica) 2729.

> "Cuando hagas oración haz circular las ideas inoportunas, como si fueras un guardia del tráfico; para eso tienes la voluntad enérgica… -Detén, a veces, aquel pensamiento para encomendar a los protagonistas del recuerdo inoportuno" (J. Escriva de Balaguer, Camino, n. 891).

c) distracciones psico-corporales: (pensamientos / imágenes / recuerdos o condiciones ambientales que suelen provocar reacciones fisiológicas: dolor físico, estimulación sexual, fuertes impactos de temor, cólera, ansiedad, etc.)

En general, hay que buscar el sosiego, distanciándose de la fuente de esta perturbación (p.ej. MM.CC.SS. provocativos, encuentros personales de mucha tensión…), realizar ejercicios de relajación, y orar por las virtudes y dones necesarios (pureza de corazón, paz, valentía, perdón…). El rosario, por ser escuela de virtudes y oración pacificadora e imaginativa (meditando las escenas evangélicas), funciona como excelente contrapeso. En particular, la oración expresada corporalmente es muy recomendable para desactivar la tensión física que producen estas emociones. En el caso de la estimulación sexual, el adoptar una postura física de adoración y renovar el compromiso de la sexualidad consagrada a Dios ayuda mucho a romper el "cuadro" imaginativo de fantasías que a veces quieren apoderarse de uno en sus momentos ociosos.

d) <u>distracciones emocionales</u>: (preocupaciones, sentimientos o reacciones emocionales que suelen ser fuertemente arraigados en el corazón –cuando no lo dominan totalmente--, e impiden concentrarse en la oración)

Ya que estas cosas normalmente no pueden ser tan fácilmente desalojadas de nuestra conciencia, hay que hacerlas la *materia* de nuestra oración. Como paso previo pueden ayudar ejercicios de reconocimiento y aceptación de las emociones embarazosas: cólera, temor, atracción sexual, rencor, asco etc. Trata de nombrarlas, reconocer que están en nosotros (y que tienen alguna razón de estar allí), y aceptar su legitimidad inicial como respuestas afectivas a situaciones que vivimos o hemos vivido, si bien *no* como guías de nuestro actuar. O bien, el encontrarse con alguien que sabe escuchar a fondo y empaticamente puede desbloquear el corazón para poder orar con libertad. Luego, al querer orar en presencia de estas emociones fuertes afincadas en nuestro interior, en vez de intentar rechazarlas, olvidarlas, o "dejarlas a la puerta de la capilla", conviene llevarlas al Señor y presentárselas. Allí, sí, hay que tratar de "dejarlas", pero no en el sentido de considerarlas sin importancia, sino de encomendarlas al Señor, dejándolas en sus manos (o simbólicamente en el altar, al pie del tabernáculo, etc.) Y luego procurar (en la medida posible) desprenderse de tales preocupaciones. Recordar que Dios es grande, y puede tener otras soluciones que a uno ni siquiera se le ha ocurrido: Is 55,8-9. Por supuesto, hay que hacer lo que está en nuestro poder (p.ej. buscar la reconciliación, tomar medidas prudentes para evitar el pecado…), y luego dejar el *resto* a Dios: 1 Pedro 5,7. La actitud de oración que más conviene cultivar frente a estas distracciones es el *abandono*.

Un peligro en llevar estas "distracciones" a la oración es que la oración puede quedar dominada por un gran problema, y uno dar vueltas y vueltas alrededor del asunto: de ahí la necesidad de ofrecer estas cosas al Señor y *dejarlas* a El. También la alabanza y la adoración, por ser actitudes de oración gratuitas, ayudan a uno a dejar de pensar en sí y en sus problemas, y a gozarse de las perfecciones de Dios. En fin, si no se logra una medida de paz mediante estos recursos, esta misma falta de paz puede servirnos como criterio de discernimiento: no estamos en la voluntad de Dios donde hay imposibilidad de acceder a su paz.

Hábito contrario a las distracciones: **el recogimiento** (remedio habitual).

"'El recogimiento es un hábito que facilita al hombre actuar según la armonía en que fue creado por Dios. En el estado de justicia original la razón dominaba las fuerzas interiores del alma, y, al mismo tiempo, ella estaba sometida a Dios. Pero esa justicia original desapareció por el pecado de origen; y, como consecuencia lógica, todas esas fuerzas han quedado disgregados.' (Sto Tomás de Aquino, <u>Super II Cor.</u>, 6,3). Desde entonces el alma tiende a derramarse por los sentidos y a perder la orientación a Dios.

El recogimiento es un hábito por el que la voluntad domina los sentidos y apetitos: dominio que, sin embargo, nunca llega a ser absoluto, porque los sentidos y pensamientos del corazón del hombre están inclinados al mal desde su juventud (cf. Gén 8,21).

Alcanzar esa unidad profunda supone necesariamente lucha ascética: una constante negación de la ley del pecado… (pero) no es una simple negación; es un hábito por el que las potencias y apetitos se ponen al servicio del alma y cooperan con la acción de Dios en ella." (Francisco Fernández C., <u>Antología de Textos</u>, p. 1224).

"El corazón, como saben los que entran en él, es todo puertas, y necesita de muchos porteros, y que todos despidan con ese <u>no</u>, cuyo valor conocen más los que más se recogen, porque en este caso del recogimiento ese <u>no</u> afirma más que niega." (F. de Osuna, <u>Tercer abecedario espiritual</u>, VIII, 8).

2) <u>ARIDEZ O SEQUEDAD</u>

Tibieza, frialdad, falta de fervor; aburrimiento, rutina, no encontrar 'sabor' en la oración; desgana; sentirse perdiendo el tiempo al orar; sentirse un tronco seco; "no hay nada"/"nada pasa"; mucho sueño al orar; sentirse "hablando a las paredes"…

La aridez puede ocurrir por razones muy diferentes, y hasta contrarias entre sí, por lo cual es muy importante distinguir entre ellas. En general, se puede ir considerando progresivamente las siguientes causas de aridez. Sólo en caso de descartar las primeras se debe pensar en las otras.

a) <u>cansancio físico/psicológico</u>: (incapacidad de experimentar la oración de forma más sentida debido a: el momento inoportuno al que ha relegado la oración, el tenor de vida agotador del orante, su condición permanente de salud, etc.)

Puede ser que el sueño o cansancio mental (imposibilidad de concentrarse u orar; aburrimiento) provenga de la misma hora escogida para orar: temprano (para uno que suele estar letárgico por la mañana); después de almuerzo (cuando el cuerpo reclama la siesta), o en la noche (para uno que se encuentra rendido al fin de la jornada). O bien, por un ritmo agotador de trabajo/actividad (a veces debido a la falta de disciplina personal), o por falta crónica de sueño. Cuando el estado de salud se ve afectado seriamente por la mala alimentación, la enfermedad o la vejez, esto también lógicamente perjudica la oración.

En todos estos casos es recomendable acometer *el origen de este cansancio,* si es posible. Puede ser que la mala alimentación, una problema de salud no reconocido o el abuso de los propios límites físicos (p.ej. sobrecargo de trabajo) es causante del problema en la oración (y otros problemas en el estudio, rendimiento en el trabajo, tensiones en comunidad, etc.) y debe ser solucionado en su raíz primero. En caso que *no sea posible solucionar esto,* (trabajo obligatorio que uno no puede renunciar, enfermedad crónica, achaques de la vejez), habrá que *adaptar* la oración a este nuevo cuadro de vida. Ayudan a esto: la oración corporal en varias posturas (despereza y despierta), y abandonar métodos complicados de oración o meditación en favor de una oración más sencilla (simplemente estar con Dios, conversar con él, mirar una imagen favorita… y ¡hasta dormir en su presencia!).

b) <u>oración demasiado 'encasillada'</u>: (falta de "vida" en la oración –aridez emocional— por haber excluído de su oración varios factores vitales o áreas enteras de su vida como "no relevantes" o no dignas de entrar en ella.) *[Otras carencias como son poca disciplina/voluntad para orar, y dieta incompleta de oración serán consideradas bajo tema # 3; y la aridez causada por un pecado no arrepentido bajo tema # 6].*

Cuando se experimenta una falta de "vida" en la oración personal (la oración parece algo fingido, irreal o sólo "por cumplir"), a lo mejor se debe justamente a no dejar entrar en tu oración la realidad de <u>tu</u> vida. Comparte tus sentimientos, tus cosas más personales con el Señor, sean lo que sean (incluso los sentimientos "negros" o "rojos"), y luego trata de escucharle hablándote a ti. Es recomendable en esta situación la oración espontánea, la oración "desde la vida", y oración compartida con un(a) amigo(a) de confianza. O bien, ser creativ@ en su oración, evitando caer innecesariamente en la rutina. También preparar bien su oración anticipadamente (lo cual no es opuesto a lo que acabamos de decir; al contrario, ayuda a que sea más vital y creativa, menos rutinaria y dejado a lo mismo siempre).

c) <u>etapa en la vida espiritual</u>: (períodos de sequedad más o menos largos sin causa discernible en la vida del orante; esto normalmente ocurre después de 2-3 años de una vida de oración comprometida y disciplinada)

Períodos de aridez en la oración, aún prolongados, no son siempre sintomáticos de alguna carencia en la vida cristiana del orante. Pueden ser, al contrario, signo de una nueva madurez (o invitación a ella)., Es un fenómeno normal en la vida de cualquier creyente: después de un primer período de oración muy sentida ("luna de miel"), Dios le lleva a pasar por un "desierto" de oración (período de sequedad): Oseas 2. Es el "destete" de los sentimientos, en el cual hace falta caminar por la fe (2 Cor 5,7.16) y perseverar a pesar de todo, sabiendo en quien hemos puesto nuestra confianza (2 Tim 1,12). La verdadera devoción, nos dice Sto. Tomás de Aquino (Suma Teologica II^{a} II^{ae} 82,1), es la "voluntad decidida para entregarse a todo lo que pertenece al servicio de Dios". Si en medio de nuestra sequedad mantenemos firme esta voluntad, y queremos orar aunque nos parezca estéril la oración que hacemos, agradamos a Dios. El *gusto* en la oración no es buen criterio del valor de la oración, ni de la presencia de Dios en ella. "Cuanto más nos priva Dios de sus consuelos, tanto más debemos esforzarnos en testimoniarle nuestra fidelidad" dice S. Francisco de Sales (<u>Conversaciones espirituales</u>, 17,3). Cf. <u>CEC</u>. , n. 2731.

Es bueno aferrarse en estos momentos a los recursos más fundamentales de la fe: la Eucaristía (adoración del Santísimo es una excelente oración/escuela de fe) y las Escrituras (salmos, evangelios). La oración vocal, el uso de imágenes, y la lectio divina (lectura meditativa) pueden mitigar hasta cierto punto el tedio de la aridez.

Hay que saber que es la doctrina común de los maestros de la vida espiritual que la oración fiel hecha en estos tiempos de sequedad es más meritoria y aprovecha más que la oración llena de consolaciones y arrobos en otro tiempo.

Recomendaciones de S. Francisco de Sales respecto a la aridez:

> "Si hallamos la raíz en nosotros mismos, demos gracias a Dios porque podemos considerar que el mal está casi vencido cuando se ha descubierto su causa. Si, en cambio, no descubres nada de particular que pueda parecerte motivo de esta sequedad, no te detengas en investigación más detallada; con la mayor sencillez… pon en práctica cuanto voy ahora a decirte.
>
> Humíllete profundamente delante de Dios en el conocimiento de tu nada y miseria, diciendo: ¿Qué soy you, Señor, abandonada a mí misma? No otra cosa que tierra seca, agrietdada por todas partes, señal evidente de la necesidad que tiene de la lluvia del cielo, reducida entretanto a polvo por el viento que la azota.
>
> Invoca a Dios y pídele que te dé su alegría.
>
> Preséntate a tu confesor; ábrele de par en par las puertas del corazón; múestrale todos los pliegues de tu alma, recibe los consejos que te dé con sencillez y humildad….

En medio de nuestras arideces, no nos desanimemos; al contrario, esperemos con paciencia la vuelta de los consuelos y sigamos nuestro tenor de vida; no dejemos por eso ningún ejercicio de devoción; al contrario, si es posible, aumentémoslos, y si no podemos presentar a nuestro Esposo confituras almibaradas, ofrezcámosle frutos secos, pues es lo mismo, con tal que el corazón que los ofrece esté resuelto a permanecer en su amor." (Introducción a la vida devota, IV, 14).

d) resistencia espiritual: (descartadas las otras explicaciones de aridez, si hay síntomas físicas inexplicables por causas físicas / psíquicas que sólo intervienen para impedir la oración; sueño dominante o fuertes dolores de cabeza que sólo vienen en momentos de lectura bíblica, sacramentos y oración personal, puede tratarse de una causa netamente espiritual)

Puede darse el caso de una interferencia espiritual (opresión / obsesión de espíritus malos) que exigiría una oración de liberación, previo arrepentimiento de cualquier involucramiento con cosas de espiritismo, brujería, o pecado grave. Pero antes de concluir que puede tratarse de eso, habría que averiguar bien que dicho obstáculo a la oración es espiritual, es decir, que no ocurre en ningún otro plano de la vida (porque en ese caso puede ser una cuestión neurológica, un problema de los ojos, agotamiento físico, etc.) y que parece responder a una voluntad perversa de apartarnos precisamente de todo lo que nos acerca a Dios. En el caso de un obstáculo de esta naturaleza convendría el acompañamiento de un director espiritual prudente y experimentado en cuestiones de liberación de espíritus.

3) FALTA DE FE

No descubrir a Dios en la oración ni en la vida cotidiana; no creer en (o tener poca fe en) la utilidad/eficacia de la oración - - con el resultante decaimiento del esfuerzo de orar/falta de interés en orar; no creer ya en Dios (o por lo menos, no querer orar aunque se sabe que existe).

También aquí hay diferentes causas: la primera debida a la negligencia del orante, la segunda es normalmente una carencia inadvertida, y la tercera sin responsabilidad alguna de parte de la persona que la sufre.

a) tibieza: (negligencia/pereza en poner los medios necesarios para fomentar la vida espiritual; falta de disciplina en la vida cristiana; "acedia" en la tradición monástica)

Poca fe debida a su poca oración. Cuanto menos uno ora, menos creerá en Dios ("ojos que no ven…"); cuanto más uno ora, más creerá en Dios. (I. Larrañaga eleva esta idea a nivel de un principio de la vida espiritual en su libro Muéstrame tu Rostro.) Es difícil mantener una amistad con quien se ha dejado de ver…

"Una cierta tristeza, por la que el hombre se vuelve tardo para realizar actos espirituales a causa del esfuerzo que comportan" (Sto. Tomás de Aquino, Suma Teologica Iª 63,2 ad 2).

"Esa tristeza es una carencia de grandeza de ánimo; no quiere proponerse la empresa grande propia de la naturaleza del cristiano…

La 'acedia' es, en la medida en que pasa del terreno del afecto al de la decisión espiritual, una aversión consciente, una auténtica huida de Dios. El hombre huye ante Dios porque le ha elevado a un modo de ser superior, divino, y le ha obligado, por tanto, a una norma superior de deber… lo cual significa la monstruosidad de que el hombre tenga la convicción y el deseo expreso de que Dios no le debería haber elevado sino 'dejado en paz'.

La pereza como pecado capital es la renuncia malhumorada y triste, estúpidamente egoísta, del hombre a la 'nobleza que obliga' a ser hijos de Dios."

(J. Pieper, Sobre la Esperanza, pp. 61-63).

Remedios para la poca fe: ¡orar más! Aumenta la fe orando. Hay una división ra-dical en la vida de fe entre una mediocridad progresiva y el heroísmo de la santidad. "No es razón que amemos con tibieza a un Dios que nos ama con tanto ardor" (S. Alfonso Mª de Ligorio, Visitas al Smo. Sacramento, 4). Una hora de oración diaria para religios@s…

Remedios para la tibieza: además de la disciplina ya mencionada, meditación sobre las grandes realidades de nuestra fe (Sto. Tomás de Aquino, Suma Teologica, IIªIIªᵉ 82), vidas de los santos, y el contacto con personas apasionadas de Dios (contagio).

b) oración empobrecida: ('desnutrición' en la vida de fe; oración raquítica…)

Debido a una oración demasiado subjetiva/espontánea, o por falta de una 'dieta balanceada', nuestra fe puede irse debilitando - - si bien imperceptiblemente y sin intención expresa de nuestra parte. Puede llegar al extremo de no poder sostener una actitud de fe frente a los retos o escándalos que la vida nos presenta - - y nuestra vida cristiana viene

abajo. Hay que nutrir la fe, la vida espiritual, con la lectura bíblica y espiritual y el estudio, con el Rosario, con los sacramentos (especialmente la Eucaristía). También es bueno utilizar la liturgia como fuente de la oración personal, ya que es "el principal instrumento del magisterio ordinario de la Iglesia" (Pio XI).

c) diversos traumas: (el choque producido por los grandes sufrimientos de la vida, o bien cosas relacionadas con los consagrados, pueden afectar negativamente la oración, restándole vida y convicción, dejándo sólo la cáscara de prácticas religiosas)

Causado por diferentes traumas: la muerte de un ser querido (especialmente después de un largo sufrimiento, sobremanera si uno ha "pedido con mucha fe que lo sane"); abuso sexual, físico o emocional; sufrimientos o enfermedades inexplicables o no merecidos (aparente "mala suerte", maldición o injusticia); escándalo dado por sacerdotes o religiosos/as, y en particular la liturgia o sacramentos celebrados de forma indignante.

Tratamiento: primero, a nivel fisiológico, distensionarse mediante ejercicios de relajación, respiración, bañarse; sano esparcimiento, etc. Luego, colocarse bajo la mirada amorosa de Dios y empapar el calor de su amor (cual "baño del sol"). Oración de perdón (perdonar a los que le han hecho sufrir, incluyendo a Dios); oración de sanación interior. También sana estos traumas el contacto con personas llenas de bondad. Otros recursos recomendados: Sal 103; las historias de José (Gén 37-50), Rut y Tobit (en sus libros respectivos); caséts del P. Larrañaga sobre la reconciliación; varios libros de autores de la renovación carismática sobre la "sanación de recuerdos".

Estas personas tienen dificultad en creer en la bondad de Dios después de haber sufrido/visto a otro sufrir tanto. Por eso también ayuda una oración compartida de cerca con alguien de fe segura y con una apreciación sentida de la tremenda bondad de Dios (p.ej. una oración vocal de tal persona para la persona traumatizada): en tales casos la "oración de fe" puede lograr -–por gracia de Dios-- que reviva la confianza y fe en el amor de Dios, de parte de la persona traumatizada. Algo así como Elías cuya oración hizo que el soplo del niño regresara (1 Rey 17,21s; cf. Sant 5,16), o como el calor de una vela a veces prende una mecha recién apagada por "contagio".

◆

4) ACTIVISMO

Demasiado trabajo/quehaceres/actividades, y el resultante descuido de la oración; también una "agenda mental" (lista de cosas por hacer) que no deja a uno concentrar ni orar en paz; "no tener tiempo".

Las causas de esta dificultad en la oración personal pueden ser legítimas e inevitables (a), comprensibles pero solucionables (b), o graves y sintomáticas de un desequilibrio tal que podría llevar a un fracaso en la vida cristiana de uno, especialmente de una persona consagrada a Dios en la vida religiosa (c). Existe también otra forma que obstaculiza el mismo acto de orar (d).

a) impedimentos legítimos: cuando realmente no es posible tener mayores ratos de oración, y parece ser la voluntad de Dios mismo que pone a uno/a en esta situación (obligación de la obediencia; situaciones de emergencia, deberes de estado o de la caridad, un trabajo pastoral muy especial…).

Cuando realmente no es posible (cuenta tomada de otros deberes urgentes) tener tiempos más largos de oración pura, basta la oración difusa/virtual junto con el anhelo de tener el "lujo" de ratos exclusivos para orar. Si uno realmente *quiere* orar (y no se está justificando el evitar el esfuerzo de orar) y si sabe ser "oportunista", encontrará oportunidades para "buscar el rostro del Señor": citas o clases canceladas, huelgas, paros y apagones, fiestas y temporadas de menos trabajo, ¡enfermedades! Es recomendable separar un tiempo fuerte cada semana o mes, si no es posible un tiempo diario, para hacer un mini-retiro personal ("pustinia" o "día de desierto").

b) demasiadas cosas que hacer: planes, proyectos o cosas que hacer, personas a quienes llamar o ver... vienen a la mente justamente en momentos de oración; se está tentado a salir para hacerlo al instante antes de olvidarlo de nuevo…

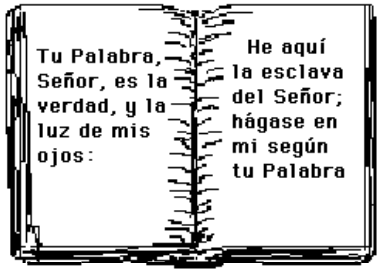
Varias sugerencias, tanto puntuales como más de fondo: guardar un lapicero y cuaderno a la mano en el lugar donde uno ora, para poder anotar (sin abandonar la oración) lo que tiene que hacer (y sin peligro de volver a olvidarlo). Al terminar la oración, lo podrá hacer. Buscar una hora apropiada antes o después de la jornada de trabajo (administradores, ecónomos, párrocos), de manera que uno puede "archivar" semejantes preocupaciones hasta las horas de trabajo /atención al público. Más de fondo, elaborar un plan de vida que toma en cuenta las diferentes necesidades y tra-bajos en forma más ordenada, sin atropellar los tiempos de oración; hacer una auto-evaluación o buscar la dirección espiritual para ayuda en poner en orden su vida.

c) <u>inversión de valores</u>: sobrevalorar la actividad pastoral y minusvalorar la oración. Se trata al fondo de una falta de humildad: pensar que no necesitamos tanto de Dios. Al no saber decir "no" a los pedidos/invitaciones, uno dice "no" a la oración.

Si el apostolado se ve como un absoluto (es decir, cuando sus exigencias son indiscutibles/inapelables: un religioso que tajantemente "no puede participar" en un retiro comunitario porque "tiene" que estar en el apostolado) es al fondo una falta de fe y cuestión de orgullo: pensar que todo depende de nosotros. Remedio: ¡reflexionar sobre la eficacia de su propia vida y de todo su trabajo sin Dios! Juan 15,5 y Fil 4,13. Pensar en la muerte; aprender a estar en silencio. Se recomienda la lectura de Carlo Carretto (<u>Cartas del desierto</u>) y de Dom Chautard (<u>El alma de todo apostolado</u>). Observar celosamente los tiempos de oración diaria, dominical, mensual…, y hacer un buen retiro anual. <u>CEC</u>. n. 2732.

d) <u>demasiado esfuerzo</u>: agotarse tratando de encontrar a Dios; correr de un método de oración a otro hasta quedar decepcionado de todos… Contar demasiado con sus propios esfuerzos y no suficientemente con la gracia y ayuda de Dios.

El activisimo puede andar disfrazado detrás de nuestra misma oración, cuando uno intenta encontrar a Dios a base de su propio impulso vehemente: se está decidido a aplicar un método que cree el mejor, y lo hace con todo su ser y toda la fuerza de su voluntad. Pero si no produce resultados en el período de tiempo previsto, uno puede resentirse y hasta abandonar la búsqueda de Dios. Para tales personas lo que puede hacer falta es dejar actuar a Dios (esperarle, de acuerdo a su tiempo y su manera de revelarse a nosotros), dejarse guiar por Dios, aprender a "no hacer nada" en la oración, y experimentar la gratuidad de su amor y de su obrar en nosotros.



5) <u>CONFUSION</u>

Sentirse "perdido", dando vueltas, inseguro de si se está orando bien o perdiendo el tiempo; cambios bruscos en la forma de orar sin mucho razón; estar en búsqueada de una espiritualidad que le "calza"; diletantismo.

Las causas pueden ser varias: veamos.

a) <u>falta de guía</u>: no tener un director/acompañante espiritual, o por lo menos no tener orientaciones adecuadas para el camino de oración; dificultad en distinguir entre la voluntad de Dios y la nuestra en la oración

Además de la búsqueda de un método de oración que ayude y permite crecer (para lo cual pueden ayudar mucho los buenos libros), normalmente uno necesita de la ayuda de otra *persona* quien le escuche, comprenda y oriente. Por falta de un guía espiritual experimentado, o por lo menos conocedor de los caminos de la vida de fe y de la oración (que no tiene que ser necesariamente ni confesor ni sacerdote), uno puede ir dando vueltas, encontrarse en un callejón sin salida (debido a un concepto equivocado de la oración), o bien abandonar el camino más provechoso (por ejemplo, en tiempos de aridez o pruebas).

Conviene buscar y escoger cuidadosamente un director/acompañante espritual: 1) que te comprende; 2) con quien tú tienes la suficiente confianza para abrirte de par en par; 3) con quien de hecho experimentas crecimiento en el Señor. Sta Teresa de Avila dijo que si tuviera que escoger entre un director santo pero ignorante y otro docto pero no santo, ¡escogería el segundo! En este campo la ignorancia puede perjudicar mucho… y la 'ciencia' ayudar mucho. Cf. <u>CEC</u>. , n. 2690.

b) <u>falta de claridad vocacional</u>: muchas veces es "falta" solamente en sentido de no haberla alcanzado todavía… pero de todas maneras, afecta la vida de oración.

Por no tener todavía bien definida la propia vocación, puede ser que uno no haya encontrado tampoco "su" espiritualidad, "su" forma de orar. El encontrar un método, forma o 'clima' de oración que brinda a uno una serena orientación y un camino seguro de crecimiento espiritual, puede ser un factor en el discernimiento vocacional, o bien una confirmación de la misma. (¡Qué diferencia entre la oración activa del jesuita y la contemplación sosegada del monje!) Hay que seguir buscando hasta que uno encuentre una espiritualidad o forma de orar que le "asiente" bien; experimentar con nuevas formas de orar, pero con miras a quedar con una que parece corresponder a su manera de ser y a las exigencias del Señor.

Dissatisfacción con la oración característica de su propio instituto en los años maduros puede ser causado por infidelidad/tibieza/falta de fe (propias o de la comunidad), o por una vivencia inadecuada de este don de oración, o bien ser signo/interrogante de una posible nueva vocación (cf. tema de la "segunda llamada").

c) <u>escrúpulos</u>: punzantes dudas (o acusaciones) de la propia conciencia --de una conciencia demasiado estricta-- que dejan al orante perturbad@, confus@, angustiad@, atormentad@… y hasta le pueden impedir orar.

Además de un mundo de *otros* escrúpulos que un@ puede sufrir, los puede haber respecto a la oración misma: acerca de si un@ ora bien o no, si ha cumplido con sus obligaciones, sobre su motivación al orar, sobre la culpabilidad de pensamientos malos que vienen durante la oración, si peca o no al hacer tal cosa, si tiene derecho a…

El remedio más seguro recomendado por los moralistas es: ponerse bajo la dirección de un confesor sabio (experimentado) y bueno, y luego *regirse* por lo que *él* dice. Se trata de liberar a esas personas de la carga de culpabilidad falsa que llevan (falsa, por las exageraciones de su conciencia escrupulosa).

6) <u>ESTANCAMIENTO</u>

No hay progreso/avance ni en la oración ni en la vida de gracia, a pesar de cierta fidelidad a las formas/exigencias exteriores de la oración y de su estado. Falta de vitalidad espiritual; sentir que uno ha quedado en una "meseta" en su relación con Dios; no tener expriencias recientes de la gracia de Dios (su testimonio de Dios se limita a cosas de años atrás).

Si es verdadero estancamiento, se debe a la persona orante, pero puede ser más o menos consciente/culpable. En todo caso el darse cuenta de él y tomar pasos para remediarlo puede ser ocasión privilegiada de un nuevo viraje en su camino, o hasta de una nueva vocación.

a) <u>pecado no arrepentido</u>: Puede ser un pecado grave –-algún pecado particular nunca confesado/arrepentido-- o un hábito de pecado con el cual uno no ha tenido la valentía de romper. Igualmente la culpa (incluso la culpa imaginada, no objetiva) puede bloquear la relación con Dios que es la oración.

Semejante presencia de mal en la vida de un creyente puede restarle vitalidad espiritual, bloquear la acción de Dios en cierta área de su vida, o bien secar totalmente la fuente de gracia en él, dejandole sólo una fachada de vida cristiana (como las flores cortadas que sólo duran días en el mejor de los casos, antes de marchitarse y apestar). Y todo esto a pesar de cierta "fidelidad" en la oración (por lo menos en lo exterior de la oración: dificilmente uno puede abrirse sinceramente al Señor y a la vez mantener una área pecaminosa en su vida). De lo que hace falta es de un verdadero arrepenti-miento: desear eficazmente hacer la voluntad de Dios (condición imprescindible de auténtica oración) y rechazar todo lo que es incoherente con la fe cristiana o con su estado de vida. Romper con el pecado y las respectivas "ocasiones de pecado"; soltar el rencor y perdonar (si se trata de una falta de perdón, como es muchas veces el caso), y confesarse: Sal 32 y 51. Meditar el pasaje del Hijo Pródigo (Lc 15,11ss), y darse cuenta que todo depende de que uno mismo se levante y tome el camino de regreso al Padre de misericoridia…

El enfrentar este pecado (o por lo menos el estar en proceso de lucha contra el) puede ser tiempo de *mucha* gracia en la oración.

Cuando el problema es un "complejo de culpa" (sentido exagerado y aplastante de culpa) conviene que la persona se confiese y pida sanación interior hasta verse liberada de esta carga, y descubra que Dios más bien le acoge con todo su amor. Recién podrá reiniciar su camino de oración.

b) <u>no dar el paso</u>: estar consciente de "algo" que se debe decidir o hacer, pero que todavía no lo ha hecho…

Por resistir una llamada de Dios (aunque no sea estrictamnte cuestión de pecado: Dios nos deja libres a responderle), por no querer dar un paso de fe, a veces somos responsables del estancamiento de nuestra vida espiritual. Rechazamos la misma cosa que sería la clavel el catalizador de nuestra próxima etapa de crecimiento (vgr. una decisión vocacional, un nuevo compromiso, un cambio de apostolado o de comunidad, el reto misionero). Dios nos sigue esperando, nos sigue invitando a dar el paso, a tomar el riesgo. Remedio: ¡lánzarse!

A veces se sospecha que hay algo que uno no está haciendo, pero no se sabe bien qué cosa es; en este caso hay que hacer un examen de conciencia/discernimiento para ver en qué área se está rechazando la gracia de Dios. Sant 1,5.

c) <u>apego al pasado/añoranza de vivencias anteriores</u>: el apego a formas de oración o experiencias bonitas del pasado nos pueden acondicionar en nuestra vida de oración y bloquear nuestra respuesta a lo que el Señor quiere de nosotros hoy.

En estos casos conviene hacer un ejercicio explícito de "soltar" las experiencias bellas del pasado, y abrirse a lo que Dios quiere hoy. Abrirse a nuevas formas de orar, de relacionarse con Dios, y tratar de dejar las expectativas basadas en las experiencias pasadas de oración (mucha paz y alegría, una "palabra" del Señor, "ver" a Jesús o María…) y aceptar con humildad y disponibilidad lo que Dios dispone ahora. Ser creativ@, y dejar que Dios haga algo nuevo en ti, o te guíe por nuevos caminos.

Tomás Kraft O.P.
Lima, abril 2003

QuickTime™ and a
GIF decompressor
are needed to see this picture.