

## APUNTES SOBRE LA ORACION A DIOS

Reportaje al Padre Anselm Grun

### SENTADO EN SILENCIO FRENTE A DIOS

**¿Por qué actualmente la gente tiene tanta dificultad con la oración?**

Un problema radica en que la gente a menudo no encuentra tiempo para la oración. Otros directamente no han sentido un camino que los conduzca hacia la oración. Y muchos confunden orar con hablar. Piensan que siempre deberían decirle algo a Dios y no encuentran palabras que pudieran decir frente a Dios. Algunas oraciones escritas no los inmutan, pero por sí mismos no se sienten en condiciones de expresar en palabras lo que los moviliza en su interior. ***El tema está en que la comunicación con Dios sólo puede concretarse si somos capaces de comunicarnos con nosotros mismos.*** Muchos anhelan la cercanía de Dios pero están muy alejados de sí mismos

**¿Cómo es posible favorecer tal comunicación?**

El primer requisito es el **silencio**. ***Un silencio en el que se puedan percibir mis propios pensamientos y deseos para ofrecerlos luego a Dios.*** También resultan útiles aquí diversos métodos de meditación así como el servicio religioso, ya que puede conmover el corazón. Además es importante liberar al hombre de la **presión por el rendimiento**. Como dije, muchos tienen la impresión de tener que decir algo constantemente a Dios y de tener que escuchar una clara respuesta de El. Pero muchas veces es suficiente con estar sentado frente a Dios y ofrecerle lo que vivimos en ese instante. Este paso es un beneficio para el alma y nos enseña a vivirlo tal como somos. También es bueno reflexionar en el silencio acerca de una palabra espiritual, p.ej. acerca de las palabras de los salmos, y descubrir qué experiencia se oculta tras esto.

**¿Qué importancia reviste el lugar de oración?**

Teóricamente podemos rezar en cualquier sitio. Algunos son capaces de rezar inclusive en el micro y en medio del tránsito intenso. Pero seguramente conviene retraerse para la oración. El rincón de meditación en mi celda del convento es importante para mí. Allí me siento y enciendo una vela. Luego me sumerjo en otro mundo y los problemas cotidianos no me distraen.

**La oración se compara frecuentemente con una conversación humana con Dios. Pero usted ve la oración más bien como un encuentro.**

A muchas personas les resulta difícil ver la oración como una *conversación* con Dios, porque no ven a la otra parte, no escuchan a Dios. No es un diálogo donde existen preguntas y respuestas, donde la conversación va y viene. Un *encuentro* es para mí más integral. Un encuentro implica que yo me ofrezca a Dios tal como soy, en cuerpo y alma. Un encuentro de esta naturaleza transforma al hombre. Puede tener lugar en una mirada, en una conversación, o en un estar juntos en silencio. A veces la oración es sencillamente

estar en silencio frente a Dios. Y, sin embargo, el encuentro tiene lugar. Y salgo del encuentro de manera distinta a como ingresé.

**Usted dice que un hombre que quiere encontrar a Dios debe encontrarse antes a sí mismo.**

Si no estoy conmigo mismo, ¿cómo puedo estar con Dios? Cipriano de Cartago decía: ***"¿Cómo puedes pedir que Dios te escuche si tú mismo no te escuchas?"*** Si no estoy conmigo en casa, ¿cómo puede alcanzarme Dios? Para poder encontrarlo es necesario enfrentar previamente nuestro interior. La oración no es por ende una huida religiosa de mi "yo", sino en primer lugar un escuchar atentamente dentro de mí. Algunos se quejan de no poder percibir a Dios, de no sentir su presencia. Siempre les pregunto: "¿Y te percibes a ti mismo?" Simplemente no somos capaces de percibir a Dios mientras no nos encontremos a nosotros mismos. Sólo puede existir un verdadero encuentro con El cuando

le ofrezco todo lo que está en mí. Si me dedico a la oración únicamente con la razón, sólo reflexionaré sobre Dios, pero en realidad no lo encontraré. En otras palabras: lo que dejo de lado en tal encuentro me faltará en la oración. Pero no sólo eso: las cosas no admitidas pueden acecharme y dañarme en vez de fortalecer mi relación con Dios.

### **¿Qué espera Dios de nosotros en la oración?**

Dios espera que lo encontremos a través de la oración. Y esto sólo será posible si colocamos todo lo que está en nosotros, en la relación con El. Nuestra oración no necesita ser religiosa, pero sí sincera. Debo permitir que Dios mire en todos los rincones de mi corazón, debo ofrecerle todos los rincones oscuros, las pasiones, la obsesión, la irritación pero también todas las necesidades y deseos no expresados. Sencillamente debo desplegar toda mi vida y mis vivencias actuales. En la oración puedo descubrir todo lo que he reprimido o apartado de mi vida, aquello que no quiero admitir siquiera frente a mí mismo o que distorsiona mi imagen ideal que conscientemente) haya hecho de mí mismo. Aquí también puedo manifestar mi temor o mi desesperanza. El reconocimiento de nosotros mismos no es un fin en sí mismo, sino que sirve para encontrarnos con Dios junto a todo lo que está en nosotros. El quiere encontrarme con todo lo que soy, quiere mi corazón con todo lo que tiene dentro, para poder colmarlo con su amor.

### **¿En qué medida debe confiar el hombre en sus sentimientos religiosos durante la oración?**

En primer lugar debo decir que podemos estar agradecidos si en la oración experimentamos sentimientos religiosos. Podemos confiar absolutamente en ellos. Pero no debemos confundirlos con Dios. Dios está aún más profundo en nosotros, más allá de los sentimientos. Y no debemos esperar que en cualquier oración experimentemos esos sentimientos. No debemos someternos a la presión de la experiencia, como si siempre debiéramos sentir a Dios. A veces Dios nos quita todas las sensaciones para que avancemos más profundamente hacia el

propio corazón y más allá de las sensaciones, descubramos al Dios que vive en nosotros, en el fondo de nuestra alma, donde tampoco tienen acceso las emociones. Los sentimientos quieren impulsarme hacia Dios. Pero en el camino hacia Dios debo dejar detrás de mí los sentimientos.

### **¿Es posible oír a Dios? ¿Cuándo nos habla Dios?**

Habitualmente no oigo la voz de Dios con mis oídos, ya que no es una voz audible. Pero si ceso de hablar y hago silencio frente a Dios, emergen en mí pensamientos. Son mis pensamientos que atraviesan mi cerebro, pero puedo preguntarme por qué aparecen precisamente en ese instante esos pensamientos. Puedo confiar entonces en que Dios me habla en mis pensamientos.

### **¿Cómo es posible distinguir entre inspiraciones buenas y malas? ¿Existe alguna regla espiritual?**

Los monjes diferencian *tres tipos de pensamientos*: los pensamientos que provienen de Dios, los pensamientos que provienen de mí mismo y los pensamientos que provienen de los demonios. Reconozco la calidad de mis pensamientos de acuerdo *con su efecto sobre mi alma*. Los que vienen de Dios me conducen hacia una profunda paz interior, me dan vida y libertad interna. No obstante, el precio de esta paz no es barato: lograr la paz interior que producen en mí los pensamientos divinos, no es fácil y exige un gran esfuerzo. Estos pensamientos pueden en principio provocarme inseguridad y confusión. Pero -si realmente los admito- experimentaré que producen en mí una armonía interior. Y de pronto siento que sí, precisamente ésa es la verdad. Los pensamientos divinos provocan **armonía** en mi ser y por lo tanto me dan **paz**. Los pensamientos que *provienen de mí mismo* a menudo son **superficiales**. Gregorio el Grande opinaba incluso: "voy de paseo por los ambientes de mi fantasía". Los pensamientos no tienen una meta. Pienso una vez esto, otra vez aquello. Es lógico que tales pensamientos me dispersen. Los pensamientos que provienen de los demonios causan **confusión, temor y penuria** en mí. A veces estos pensamientos

se disimulan bajo una apariencia religiosa y toman la forma de alguna idea religiosa. Ej. cuando pienso si voy al templo o no, puedo sentir en mi alma que en realidad no quiero, pero mi propio perfeccionismo y mi orgullo me dicen que debo hacerlo, porque cuido mi imagen frente a los demás. O puedo decirme: Dios siempre quiere la perfección y por esa razón debo ir al templo. Tales pensamientos no provienen de Dios sino de los demonios. Si, en cambio, al considerar si ir o no, percibo ante todo resistencia, pero en lo profundo de mi alma siento "esto realmente me conduce a la vida, esto satisface mi anhelo más profundo de Dios", estos pensamientos provienen de Dios. **En el efecto de los pensamientos** sobre mi alma y mi cuerpo, reconozco por lo tanto de dónde provienen, si provienen de Dios, de mí mismo o de los demonios.

### **Los padres del desierto hablan a menudo de la necesidad de la "contemplación interior". ¿Qué significa y cómo es posible lograrla?**

Evagrius Ponticus dice que el hombre en estado de contemplación puede ver su propia luz. De pronto se vuelve claro saber "quién es en realidad". Esta contemplación interior no ve algo determinado, sino que es una **claridad interior**. El hombre puede decir entonces: "Todo se aclara, todo en mí se vuelve claro. Veo la razón de todo". De pronto reconozco que todo es bueno y que soy uno con todo -conmigo, con Dios, con la Creación-. El Papa Gregorio el Grande dice acerca de San Benito que en un único rayo de sol divisó todo. Esto es la contemplación interior: de pronto todo está claro, todo es bueno, todo se ilumina. Y siento: allí está Dios, y en Él, todo será luz y claridad y bondad. **Este conocimiento es siempre una gracia que no podemos lograr por nosotros mismos.**

### **Se afirma que el encuentro con Dios en el alma es posible sin pasiones. ¿Por qué las pasiones son tan perjudiciales para la oración?**

Evagrius Ponticus describió en su libro "Sobre la oración", la manera en que el hombre durante la oración enfrenta en primer lugar sus pasiones, su amargura, su

sexualidad, sus preocupaciones. El debe desprenderse de estas pasiones y recién entonces surgen en él pensamientos sobre Dios o sentimientos elevados o bellas imágenes de Él.

Pero Dios -según Evagrius- está más allá de los pensamientos, las emociones y las imágenes. Por este motivo, la verdadera oración consiste en ser uno con Dios, más allá de todas las pasiones. Pero esto sólo se verifica durante un breve instante. Las pasiones me apartan de la oración, falsean mi oración y me llevan a formar mi propia imagen de Dios. Sólo cuando las pasiones en mí callan, puedo ser uno con Dios en el silencio puro de mi corazón. En ese instante las pasiones no tienen poder sobre mí.

### **¿Todos pueden alcanzar este espacio de calma interior, no sólo los monjes?**

En toda persona ya existe este espacio de calma, sólo que a menudo estamos separados de él. Una "gruesa capa de hormigón" compuesta de preocupaciones y problemas se ha colocado sobre este espacio de calma. Cuando en la oración o en la meditación logramos calma y escuchamos hacia adentro, podemos tomar contacto con este lugar del silencio, aunque sea por un breve instante. *Este espacio de silencio es el lugar en el cual Dios vive en nosotros.* Los hombres no tienen acceso a este lugar con sus pretensiones y expectativas, con sus juicios y condenas. Tampoco los propios pensamientos y pasiones tienen acceso a él. Isaac de Nínive denomina muy bien este lugar: "el tesoro interior". Precisamente aquí, en la calma, donde Dios vive en mí, tomo contacto con mi verdadero ser, con la imagen primitiva y auténtica que Dios se ha hecho de mí.

### **¿Cómo podemos conservar este espacio interior de calma en medio de un día ajetreado, con tantos problemas que nos atormentan?**

A mí, personalmente, me ayuda recordar este "espacio interior" a través de pequeños rituales durante el día. En el curso del día me busco ciertas ocasiones para retraerme por unos momentos. Pero debo crear conscientemente estas islas y depende de la situación de vida concreta en la que me

encuentro. Si una mujer tiene un bebé, no puede dedicarse a la meditación inmediatamente después de despertarse. Algunas madres me dicen, sin embargo, que p.ej. encuentran cinco minutos para sí en el baño. Este es su tiempo sobre el cual pueden disponer libremente. Tal instante me brinda también la sensación de absoluta libertad interior, la sensación de que durante todo el día no estoy constantemente determinado por algo. No deberíamos dejar pasar ningún día sin proporcionarnos unos minutos para el encuentro con nosotros mismos y con Dios. Naturalmente, no estoy todo el día en contacto con mi espacio interior. Pero precisamente cuando mucho arremete contra mí, trato de imaginar el espacio que está dentro de mí en el cual vive Dios y al cual todo el ruido exterior (con sus problemas y conflictos) ahora no tiene acceso. Esto me proporciona una distancia interior y me da amplitud y libertad.

**Se dice que la mayor parte de nuestros problemas tienen su raíz en que siempre reaccionamos a impulsos externos y que vivimos muy poco a partir de esta profundidad del silencio.**

Sí, la mayor parte de los problemas provienen del hecho de que reaccionamos siempre a impulsos externos. Si tenemos un conflicto, nos quejamos o nos esforzamos en solucionarlo, lo cual nos insume mucha energía. Por eso, deberíamos evitar que los conflictos determinen nuestra vida. Si al invadir nuestras emociones no permitimos que nos arrastren dentro del conflicto, sino que nos detenemos brevemente, descubriremos en nosotros una calma en la cual, a pesar de las turbulencias exteriores, podemos experimentar paz y libertad. Esta actitud se convierte entonces en nuestra poderosa arma, también en las situaciones de vida difíciles, ya que nos permite tener una distancia interior frente a las cosas y nos da la fuerza para elegir como enfrentarlas. Así evitamos que determinen nuestra vida.

**Usted escribe a menudo sobre el poder sanador de la oración, ¿en qué consiste?**

He notado que las personas sanan porque han pedido a Dios su sanación interior. Pero

también he visto personas que continuaron enfermas, a pesar de haber rezado fervorosamente. El poder sanador de la oración no consiste, para mí, en que Dios sane todas mis enfermedades. Veo mucho más la fuerza sanadora de la oración en que durante mi enfermedad, estoy en contacto con el espacio interior de calma en el cual ya soy íntegro y completo. Allí la enfermedad no tiene poder sobre mí. Esto me lleva a que a pesar de la enfermedad, interiormente esté colmado de paz

y no sometido a una depresión. También puede provocar que mi enfermedad sea curada. Pero esto siempre es la voluntad de Dios a la que me entrego. Si durante la oración realmente me entrego a Dios, mi alma sanará y se sabe que el alma sana, a veces repercute en la sanación del cuerpo. Pero inclusive si el cuerpo continúa enfermo, a través de la oración experimento una sanación interior.