

DIFICULTADES QUE PUEDEN SURGIR EN LA ORACIÓN

1) LAS “FUGAS” O DISTRACCIONES

Quiero utilizar esta expresión de “fugas” dicha –hace unos años– por la madre Teresita, del Monasterio de Buenafuente del Sistol. Cito sus propias palabras: “Aunque rezo mucho, tengo mis fugas... Tengo una imaginación muy loca. En cuanto me descuido, ya estoy distraída. Entonces vuelvo a rezar a la Virgen María y ella me trae a la oración”. Este testimonio de una monja de 104 años, tiene que ser muy alentador para nosotros. Es evidente que las dificultades en sí no son las “fugas”, sino el **detenernos en ellas**. Por esto es muy importante ese recomenzar de nuevo, sin entretenerse en las distracciones ni desanimarse. Santa Teresa dice que a las distracciones no hay que prestarles atención. Lo mejor es dejar abiertas las “ventanas” de los sentidos para que entren y salgan y no se “aposenen”, es decir, para que no “tomen posesión” ni “se adueñen” de nuestro interior.

Esta manera de proceder es muy pedagógica, pues, en el momento en que las distracciones no encuentran eco, ni oídos que las escuchen y se entretengan con ellas, nos dejan tranquilos. Lo peor de todo es “entretenerse” con ellas queriendo echarlas fuera, a fuerza de “brazos y puños”; ahí nos perdemos y, en general, son ellas quienes se apoderan de nosotros. Las distracciones molestan mucho, pero, dado que no son imperfecciones, no deben preocuparnos demasiado. Es evidente que tenemos que tomar los medios necesarios para evitarlas, en la medida de lo posible, teniendo en cuenta que la imaginación es “la loca de la casa” como la llama Teresa, y ella nos acompaña hasta el final de nuestros días con todos sus caprichos. Así, pues, sepamos orar con las distracciones en paz y serenidad, sin que nos invadan ni nos alteren. Por supuesto que esto exige toda una educación, disciplina y ascesis de nuestros sentidos y pasiones no solamente en el momento de la oración, sino durante la jornada. **Piensa que tu oración está entretejida con tu vida**, no puedes disociar la vida de la oración. Por eso según vivas así será tu oración. Si tu jornada la has vivido en la dispersión y barahúnda, en el momento de la oración te será difícil hacer silencio en tu interior y recobrar la serenidad y quietud del espíritu. En las distracciones también hay que tener presente el temperamento de las personas, a unas les es más fácil concentrarse y hacer silencio interior que a otras. Como dice madre Teresita: volvamos a elevar una oración, una jaculatoria, o mantra, que nos ayude a centrarnos en el silencio interior.

1) LAS TENTACIONES

Aunque pueda parecernos algo extraño, las tentaciones pueden presentarse en la oración y ellas son mucho más “peligrosas” que las “fugas” o “distracciones”. Las tentaciones pueden revestirse de muchas maneras, con ropaje muy sutil y, a veces, con capa de bien. En estos casos se necesita discernimiento para ver lo que viene del Espíritu o del Maligno. Pues, el Maligno tiene sus artimañas para cruzarse y anteponerse en el camino del orante, es decir, para impedirle que viva en paz consigo mismo y con Dios, y que avance por el camino de la oración. Al Maligno le interesa sembrar el desconcierto y la división interior, porque cuando se establece la confusión y la división, es difícil de perseverar en silencio; ya que en nosotros ni reina la paz ni la armonía, sino la ruptura interior y en este estado no es posible orar. Además en este estado interior es fácil que surja la mayor de todas las tentaciones: **dejar la oración**. “Dejar la oración, es dejar todos los bienes juntos”, dice Teresa de Jesús. Así que hemos de estar muy atentas al Seductor y plantarle cara, sin permitirle que siembre la cizaña ni que se entremeta en mi relación con Dios.

En esto hemos de ser firmes y hacerle frente con determinación; tenemos que ser muy hábiles para ver las artimañas del enemigo. No nos dejemos engañar con los halagos de la serpiente, como le pasó a Eva.

También puede surgir la tentación de que me siento indigna de orar, dada mi situación de imperfección, y esto me lleva a dejar la oración, cuando en realidad es el momento de acercarte más a Jesús que es quien puede perdonarte y sanarte. Seamos audaces ante estas tentaciones que nos vienen claramente del Maligno para apartarnos de la oración, del seguimiento de Jesús. En estos casos es bueno, y hasta necesario, compartir lo que vivimos con la persona que nos acompaña, pues, como dicen los padres del desierto: **“Tentación dicha tentación vencida”**. ¡Gran mal es un alma sola! Dirá Teresa. Es decir, necesitamos la clarificación y el discernimiento para ir por el camino seguro. Las distracciones se dan más en la imaginación, en cambio, las tentaciones son mucho más profundas y afectan más al ser, a la interioridad y a la razón. Hemos de pedir la luz al Espíritu Santo para que ilumine nuestra conciencia y fortalezca nuestra voluntad, para buscar la verdad en todo.

Una de las tentaciones que aparece con frecuencia, sobre todo, en los principiantes y en los momentos de sequedad y desolación, es la de dejar la oración. ¿Para qué orar si Dios no me escucha, si no siento nada, si él está ausente? ¿Qué me aporta la oración? ¿Para qué sirve orar si el mundo sigue cada vez peor, si nada cambia en mí ni en mi entorno? Orar es un tiempo perdido. Estos y otros interrogantes y pensamientos, pueden surgir en los momentos de dificultad. Sin embargo, si se pierde el sentido de la oración, esto puede ser grave para el creyente. Porque sin oración no sabemos cómo vivir ni por qué morir.

ALGUNAS PAUTAS PARA SUPERAR ESTAS DIFICULTADES

En ocasiones vamos a la oración y nos sentimos dispersos, distraídos, con pensamientos dispares los unos de los otros. ¿Qué hacer en estos casos para acallar esas voces discordantes que nos molestan y rompen nuestro silencio interior? Primeramente, no alterarse, tener paciencia y ayudarnos con la mente y el ejercicio de la relajación a cambiar esa situación. Pero, ¿cómo cambiarla? Enviando a nuestro cerebro pensamientos que le centren en lo que pretendemos y borren los que nos distraen, cuidar la postura física y la relajación, y clamar al Espíritu Santo que venga en nuestra ayuda.

Hoy se habla mucho **“del mantra”**, forma oriental de repetir una frase lentamente para acallar la mente y recobrar el silencio y la calma interior. Nosotros, los cristianos, desde la espiritualidad más clásica de los santos padres, llamamos **jaculatorias**. En estos casos busca en tu memoria una palabra que te ayude a centrarte, a hacer silencio en tu interior. Por ejemplo: **“Tengo sed de Dios”**. **“Señor, confío en ti”**. **“Tú, Señor, eres mi paz”**. **“Jesús, te amo”**. Estas u otras jaculatorias pueden ayudarte, también puedes recitar una oración lentamente, dándote cuenta de lo que dices. Es bueno tener la Biblia a mano, para que en estos casos de dispersión y distracción interior puedas leer un pasaje que te ayude a centrarte en la oración. Esta pedagogía sirve tanto para las fugas, distracciones y dispersión, como para las tentaciones de las que hemos hablado.

Santa Teresa aconseja: "Representad al mismo Señor junto con vos y mirad con que amor y humildad os está enseñando; y creedme, mientras pudiereis no estéis sin tan buen amigo". Sentir la presencia de Jesús, traer a Jesús cabe sí nos ayuda realmente a centrarnos en la oración, es decir en Cristo que siempre es el centro de nuestra oración. "No os pido más que le miréis". "Bienaventurado quien de verdad le amare y siempre le trajere cabe sí"¹. Personalmente me gusta mucho esta expresión de santa Teresa: **“Traer a Cristo cabe sí”**. Es decir, vivir en su presencia, pero ese **“cabe sí”** tiene una intimidad y profundidad mucho más fuerte, más íntima. Con este pensamiento entramos en oración silenciosa. **“Trae a Cristo cabe ti”**.

Hna. Carmen Herrero

¹. Santa Teresa, Libro de Vida, capítulo 22, nº 7. Obras Completas, Editorial Monte Carmelo- Burgos pg. 218.