



La
oración
continua

ORAD SIN DESFALLECER

Félix del Valle

Oasis Toledo

Índice

“ORAD SIN DESFALLECER”	5
LA ORACIÓN CONTINUA	5
QUÉ ES LA ORACIÓN	8
CONCIENCIA ACTUAL NO NECESARIAMENTE REFLEJA...	9
... DE LA PRESENCIA PERSONAL, AMOROSA Y ACTIVA DE LAS PERSONAS	
DIVINAS EN NOSOTROS	12
PARTICIPACIÓN DE LA CONCIENCIA DE CRISTO	13
CONCIENCIA DE LA PROPIA IDENTIDAD CRISTIANA	14
APRENDIENDO A HACER EXPERIENCIA PROGRESIVAMENTE	16
ORACIÓN CONTINUA Y ORACIÓN PERSONAL. SEÑALES DE LA ORACIÓN	
CONTINUA	18
CONTINUA, TAMBIÉN DURANTE EL SUEÑO	23
CUESTIÓN DE AMOR Y DE DESEO	24

“Orad sin desfallecer” La oración continua

Más que una recomendación, es un mandato, imperativo: *Orad siempre sin desfallecer* (Lc 18, 1). Mas los mandatos de Cristo son expresión del don que Él mismo nos ofrece: nos manda lo que nos da, nos indica claramente –mandándonos– el don que quiere concedernos con certeza; como decía San Agustín: “dame lo que me pides, y pídemelo lo que quieras”. La oración continua es un *don* que, porque Jesucristo *quiere concedernos*, nos *manda* poner en práctica. No es un empeño a realizar sino una Gracia a recibir, a ir recibiendo.

Para el Oriente cristiano, la oración continua es el *fin* de todo; la oración en sí no es un medio para nada sino el verdadero fin de todo lo demás: no rezamos para obrar bien, sino que obramos bien para poder vivir mejor la oración, realización central de la amistad con Jesucristo. La búsqueda de la oración continua está en el centro de la espiritualidad del Oriente cristiano, de lo cual dan testimonio obras como el conocido libro sobre “El peregrino ruso”, que narra el camino interior hacia la oración constante, en modo autobiográfico, de un cristiano imaginario que tomó en serio la llamada divina, y que comienza con estas palabras:

“Por gracia de Dios soy cristiano; por mis acciones, un gran pecador; y por mi oficio, un humilde peregrino sin domicilio, perpetuamente errante. Mis bienes son una alforja sobre la espalda con un poco de pan seco

y una Biblia que llevo en mi sayal, junto al pecho. Esto es todo.

El Domingo 24 después de Pentecostés fui a rezar a la iglesia, durante la Misa. Se leía la 1ª Epístola de san Pablo a los Tesalonicenses, donde dice entre otras cosas: *Orad sin interrupción* (1 Tes 5, 17). Este versículo se imprimió en mi memoria y me puse a pensar cómo es posible rezar sin interrupción...”.

La enseñanza de esta obra es que la búsqueda de la oración incesante está en el centro de la espiritualidad cristiana sin más, pues el mandato de Cristo y la exhortación de San Pablo son para todos. Y es que no sólo estamos llamados a rezar abundantemente, a hacer largos tiempos de oración, sino que incluso los tiempos de oración tienen como fin disponernos a recibir la capacidad de estar *siempre en oración*. Así lo expone, por ejemplo, San Juan Crisóstomo:

“El sumo bien está en la plegaria... Una plegaria, por supuesto, que no sea de rutina, sino hecha de corazón; que no esté limitada a un tiempo concreto o a unas horas determinadas, sino que se prolongue día y noche sin interrupción.

Conviene, en efecto, que elevemos la mente a Dios no sólo cuando nos dedicamos expresamente a la oración, sino también cuando atendemos a otras ocupaciones, como el cuidado de los pobres o las útiles tareas de la munificencia, en todas las cuales debemos mezclar el anhelo y el recuerdo de Dios, de modo que todas nuestras obras, como si estuvieran condimentadas con la sal del amor de Dios, se conviertan en un alimento dulcísimo para el Señor. Pero solo podremos disfrutar perpetuamente de la

abundancia que de Dios brota, si le dedicamos mucho tiempo”¹.

La oración continua no es posible a las fuerzas y capacidades humanas, no es cuestión de memoria o esfuerzo por retener continuamente en el pensamiento un recuerdo concreto. Es un misterio, participación de la continua oración del Verbo encarnado que sabe que el Padre no le deja nunca solo (cfr. Jn 8, 29), que se sabe siempre acompañado por el Padre (cfr. Jn 16, 32).

El Padre Tomás Spidlik explica cómo no siempre se entendió en directo, literalmente, la petición paulina de “orar sin desfallecer”. Hubo quienes la interpretaron en sentido indirecto, referida no a cada uno y a su vida personal de oración sino al conjunto de los cristianos tomados en grupo, o a la comunidad religiosa. Les parecía que quería decir que siempre debía estar algún miembro de la comunidad monástica en la capilla, que la oración solamente es continua si hay alguien en la Iglesia rezando en representación de la comunidad. Según esto, para que la Iglesia cumpliera el mandato, sería preciso que no dejara de estar uno de nosotros en oración, para que no se deje nunca de orar, repartiéndonos los turnos, llenando todas las horas del día de cristianos en oración. De otro modo es imposible que la oración sea continua².

Es claro que esto no se excluye, y hasta se recomienda. Pero la expresión de San Pablo se dirige a cada uno de nosotros. Tanto la petición de Jesús –“orad continuamente”– como la de San Pablo –“orad sin desfallecer”– tenemos que asumirlas cada uno como realizable en nuestra propia vida. La realización que se nos ofrece es en primer lugar personal, y sólo en un segundo

¹ San Juan Crisóstomo, *Homilía 6 sobre la oración*: PG 64, 462-466, 2ª lectura oficio viernes después de ceniza.

² Cfr. Tomás Spidlik, *La Spiritualità dell’Oriente Cristiano*, Roma 1985, p. 272ss.

momento puede referirse a la realización comunitaria. Escribe el Padre Spidlik:

“«No nos ha sido mandado –dice Evagrio– que trabajemos, velemos y ayunemos constantemente, mientras sin embargo es para nosotros ley orar sin interrupción» (...). Máximo el Confesor añade, en pleno acuerdo con todos los demás espirituales de Oriente, que «la Sagrada Escritura no manda nada imposible»³.

Por eso lo primero es ponernos de acuerdo respecto a qué es la oración. Porque para ser oración continua lo primero que tiene que ser es oración. Sólo entonces podremos explicar si la oración puede ser continua y cómo.

Qué es la oración

En esta perspectiva directamente personal, orar continuamente es imposible si por orar se entiende meditar o reflexionar. No podemos identificar sin más oración y meditación, pues son dos actividades de suyo distintas. Una cosa es reflexionar sobre alguien y otra bien distinta es estar con él. Igualmente, no es lo mismo reflexionar sobre Dios que estar con Él. Se puede reflexionar sobre un ausente, y se puede estar con alguien y disfrutar de su compañía sin meditar sobre él. La oración puede estar acompañada de la meditación, o no. Si pensáramos que orar equivale a meditar nos parecería imposible orar continuamente porque es imposible reflexionar continuamente.

Entonces, ¿qué es la oración? Podemos ofrecer, conscientes de su limitación, una especie de “definición”, esto es, una expresión que nos parece suficientemente iluminadora del misterio

³ *Ib.*, p. 272.

de la oración cristiana. Ésta es la participación de la oración de Jesucristo Cabeza por los miembros de su Cuerpo (cfr. CEC 2616), por lo tanto un misterio sobrenatural; no es una técnica meditativa, ni una realización al alcance de las solas capacidades humanas, sino la prolongación de la oración del mismo Cristo que obra en nosotros el Espíritu Santo: “nosotros no sabemos orar como conviene; por eso el Espíritu mismo viene en ayuda de nuestra flaqueza y ora en nosotros...” (Rom 8, 26). En esta línea, una aproximación bastante certera podría ser ésta: *la oración es la conciencia actual, no necesariamente refleja, de la presencia personal, amorosa y activa de las Personas divinas en nosotros*. Con otras palabras, pero en la misma orientación, el Catecismo de la Iglesia afirma que “la vida de oración es estar habitualmente en presencia de Dios, tres veces Santo, y en comunión con Él. Esta comunión de vida es posible siempre...” (CEC 2565). “Estar en presencia de Dios” es tomar conciencia de que estamos con Él, tener conciencia de su presencia. Creo que podemos entender muchas cosas sobre la oración continua a partir de esta aproximación.

Conciencia actual no necesariamente refleja...

Ya queda dicho que la oración propiamente no es una meditación, una reflexión. Y es que uno se puede distraer de la oración con un pensamiento vano, pero también meditando o leyendo o reflexionando sobre el mismo Cristo, como podemos distraernos de la presencia o la conversación con alguien pensando en él, centrando nuestra atención en algo sobre él. ¿No es verdad que a veces, en la oración, nos ponemos a meditar *sobre Dios* y nos olvidamos de que estamos *con Él*? No es lo mismo pensar en Dios que rezar. Como rezar tampoco es necesariamente hablar con Dios, pues muchas veces el Espíritu Santo nos introduce en el silencio, en la ausencia de palabras.

Lo mismo que la oración puede ir acompañada o no de la reflexión, se puede hablar en la oración o no. En una relación de intimidad con una persona humana puede llegar un momento en el que sobran –o faltan– las palabras, basta estar juntos, saberse unidos, quererse solamente. Se puede vivir una gran experiencia de intimidad estando en silencio. Así, rezar no es pensar necesariamente. Puede incluirlo o no. Y rezar no es necesariamente hablar, porque si rezar continuamente fuera hablar continuamente sería igualmente imposible.

Decíamos que la oración es la *conciencia actual* de la presencia de las Personas divinas. San Juan de la Cruz dice que la contemplación, esto es, la verdadera oración, es una *noticia*, un modo de noticia, es decir, de conocimiento, de conciencia. Él habla de la contemplación como una *noticia general, oscura, confusa y amorosa*⁴, algo bien distinto a la noticia clara, definida, concreta, racional, que buscamos con la meditación. En este sentido, noticia es advertencia, conciencia de la presencia de unas Personas reales, las más reales.

Esta noticia o conciencia puede ser actual refleja o no refleja. Tenemos conciencia refleja de algo cuando nuestra atención está centrada exclusivamente en ese objeto, siendo conscientes de que lo estamos teniendo en cuenta. Parece una redundancia lingüística, un juego de palabras, pero responde a la realidad. Veamos algún ejemplo: tomamos conciencia refleja de la existencia de nuestras piernas cuando nos damos un golpe doloroso o cuando vamos a levantarnos del asiento y se nos han “dormido” –que decimos en lenguaje coloquial–; antes éramos ya conscientes de su existencia, porque nos poníamos a andar sin necesidad de recordarnos que estaban debajo de nuestro tronco. Antes del golpe o de que se nos durmieran teníamos conciencia actual no refleja; después, refleja.

⁴ Cfr. 2S 10, 4; 14, 6.

En su extensa obra sobre la comprensión humana, Bernard Lonergan afirma que “por consciencia queremos dar a entender que hay una advertencia inmanente en los actos cognoscitivos”, no necesariamente deliberada o refleja⁵. Advertencia, noticia, consciencia, conocimiento, conciencia... son términos sinónimos en nuestro contexto; aplicados a la oración continua nos hablan de una advertencia constante, de una conciencia permanente.

De hecho tenemos –y la tenemos muchísimas veces– verdadera conciencia de algo sin hacerlo reflejo. Y podemos decir que de esta manera somos conscientes de las realidades más fundamentales de nuestra vida, aquellas que no olvidamos nunca, que sólo olvidaríamos si perdiéramos la razón. No olvidamos nunca que somos personas, no animales, y no hacemos un esfuerzo continuo por recordarlo; no olvidamos que tenemos un cuerpo, y sin esfuerzo ni reflexión salimos de las casas por la puerta, bien conscientes de no ser espíritus puros que pueden atravesar las paredes; no olvidamos nunca que hay una ley de la gravedad, y nos apartamos rápidamente, sin reflexionar, de un objeto pesado que cae sobre nosotros. Si pretendiéramos tener continuamente refleja la conciencia de estos aspectos de nuestra vida, nos volveríamos locos. No podemos estar continuamente pensando que tenemos un cuerpo, que no se nos olvide que somos personas, que no nos vayamos a olvidar de nuestro nombre, que nos acordemos siempre de que un objeto pesado puede hacernos daño si nos cae encima... Lo tenemos presente, pero no lo estamos haciendo consciente de manera refleja continuamente.

¿En qué se nota la conciencia actual no refleja? Sobre todo en las actitudes espontáneas que tomamos de modo coherente con tal realidad. Como no nos olvidamos nunca de que tenemos un cuerpo, sin necesidad de un esfuerzo reflexivo nos encaminamos a la puerta para salir de una habitación. Igual que nos sentamos

⁵ Bernard Lonergan, *Insight. Ensayo sobre la comprensión humana*, Salamanca 1999, p. 387.

en la silla y no en el aire, y lo hacemos sin reflexión. O que respondemos espontáneamente a la llamada por nuestro nombre sin tener que hacer un silogismo. Son las actitudes continuas, espontáneas y coherentes las que indican que tenemos una conciencia actual.

Esta conciencia actual se hace refleja por necesidad o por complacencia. Y podemos aplicarlo a la oración. La conciencia de la presencia divina se hace refleja, es decir, nos centramos en ella sin querer atender a nada más, por *necesidad*, porque vemos que es necesario detenernos en ella para no olvidarla y orientar desde ella las demás actividades, para actualizar y avivar la conciencia de ser templos, inhabitados, acompañados continuamente; o por *complacencia*, por el puro gozo de centrar nuestra conciencia en esta realidad que nos define, que nos llena de alegría. Cuanto más viva y continua es la conciencia no refleja, más fuerte es la tendencia a actualizar esta conciencia por puro gozo y complacencia. Y vamos entendiendo entonces que esa conciencia puede llegar a ser continua. La que no puede ser continua es la reflexión, la conciencia refleja; pero la conciencia actual, sí.

... de la presencia personal, amorosa y activa de las Personas divinas en nosotros

Venimos diciendo que la oración es la conciencia actual, no necesariamente refleja, de una Presencia. Es *la conciencia de la presencia personal, amorosa, activa de las Personas divinas; ¿dónde?: en nosotros*. Ésa es la oración en su sentido último. Porque la presencia última, o primera, según se quiera ver, de las Personas divinas es esta presencia interior para la cual están ofrecidas todas las demás.

La misma presencia eucarística tiene como fin la presencia Personal interior. Esto es lo que afirma el mismo Jesucristo: “El que come mi carne y bebe mi sangre habita en mí y yo en él”

(Jn 6, 56)⁶. Quiero decir que la oración no es solamente la conciencia de la presencia personal, amorosa, activa, real de Jesucristo en la Eucaristía. Ésa es todavía una presencia sacramental que tiene como fin su presencia en nosotros. Si no, sólo podríamos rezar en la Iglesia, o sólo podríamos rezar remitiéndonos, aunque sea a distancia, a la presencia eucarística. Es muy bueno tomar conciencia de la presencia eucarística, adorarla, apreciarla, agradecerla; pero es muy bueno también reconocer, adorar, agradecer, apreciar la presencia interior en nosotros –si estamos “en Gracia”– que es el fin de la misma Eucaristía. Entramos muchas veces para orar en una capilla en la que está Jesucristo en la Eucaristía; pero estamos ya en un Templo, formamos parte de un Cuerpo en el que somos piedras vivas, templos vivos consagrados a Dios. “¿No sabéis que sois templos de Dios y que el Espíritu Santo habita en vosotros?” (1 Cor 6, 19).

Participación de la conciencia de Cristo

La oración cristiana es un misterio porque es *la participación en la conciencia que el Hijo tiene de ser el Templo verdadero*: “Padre,... yo sé que tú siempre me escuchas...” (Jn 11, 41-42), dice Jesucristo antes de resucitar a Lázaro. Jesucristo no está siempre hablando con el Padre, diciéndole palabras, o meditando acerca de Él; Jesucristo sabe que el Padre está siempre con Él, en Él, pues no deja de vivir nunca de esta inhabitación recíproca, con la conciencia de que el Padre está en Él y Él en el Padre: “Llegará un día –les dice a los apóstoles– en que os dispersaréis y me dejaréis solo. Pero yo no estoy solo, *el Padre está siempre conmigo*” (Jn 16, 32). “¿No sabéis que el Padre está en mí y yo en el Padre?” (Jn 14, 10). “Y el que me envió está conmigo, no me deja solo...”

⁶ Puede leerse esta relación en la obra de M. V. Bernadot, *De la Eucaristía a la Trinidad*, Madrid 1965.

(Jn 8, 29). “Yo y el Padre somos uno” (Jn 10, 30). Éste es el misterio de la oración verdadera, la oración de Cristo, del Hijo de Dios hecho hombre que prolonga en su Humanidad el diálogo eterno, amoroso y constitutivo del Verbo con el Padre.

La oración de Jesucristo es la conciencia que tiene de ser el Hijo Unigénito en quien habitan el Padre y el Espíritu Santo, de ser el Hijo continuamente engendrado y amado por el Padre; y la suya es una verdadera conciencia humana, porque el Hijo de Dios hecho hombre tiene una verdadera psicología humana. Su oración continua es su conciencia actual, no siempre refleja, de la comunión con el Padre, de la presencia amorosa del Padre en Él.

Esta definición de la oración que proponíamos es la que nos pone en la pista de cómo se puede realizar la oración continua. Tal era el don y el mandato: “orad continuamente”. ¿Cómo puede darse esta conciencia continua, sin interrupción? ¿Cómo es posible que esta conciencia de esta presencia personal, amorosa, activa de las Personas divinas en nosotros sea continua? Adelantemos la respuesta que intentaremos explicar: cuando nuestra identidad está centrada en la pertenencia a Jesucristo, definida por la relación constitutiva con las Personas divinas.

Conciencia de la propia identidad cristiana

Poníamos anteriormente varios ejemplos a propósito de la conciencia continua de que tenemos un cuerpo o de que somos personas humanas y no animales. Podemos referirla también a nuestra propia identidad, pues tampoco —a no ser por amnesia o locura— se nos olvida a ninguno quiénes somos. Igualmente, a medida que nuestra fe va siendo poderosa y nos va haciendo vernos tal como somos en realidad y nos va iluminando quiénes somos verdaderamente, la conciencia de nuestra propia identidad, ésa que nunca se nos olvida, no se refiere ya sólo a nuestro nombre o género, a nuestra identidad meramente humana, sino a nuestra

identidad de hijos de Dios Padre, miembros de Cristo, vivificados por el Espíritu Santo, templos vivientes de la Trinidad. “Después de mucho buscar a Dios, termino comprendiendo sobrenaturalmente, y de un modo cuasi experimental, que *yo somos cuatro: el Padre, el Hijo, el Espíritu Santo y yo*”⁷. Ésa es nuestra verdadera identidad. Igual que no se nos olvida tampoco que estamos vivos, o no nos confundimos a nosotros mismos con una piedra o un banco, tampoco se nos olvidará que tenemos una vida divina, que somos habitados por el Dios trino que nos ama; como una mujer embarazada, según comparación de San Juan de Ávila, no se olvida que lleva dentro un niño⁸, esto es, no se olvida de que es madre, de que *ella es dos: su hijo y ella*. Así, al cristiano que va viviendo de la fe, no se le olvidará que la fuente de la vida sobrenatural –esto es, divina– está en las Personas divinas que le habitan y le están comunicando interiormente su misma vida.

Es decir, *la oración continua* –esta conciencia actual no necesariamente refleja– *se identifica con la conciencia de la propia identidad*, esta identidad verdadera, sobrenatural, que nos viene de la filiación divina en Cristo por el Espíritu Santo. Esta relación es constitutiva, definitoria de nuestra personalidad y, por tanto, de nuestra identidad. ¿Quiénes somos? Hijos del Padre, miembros de Cristo, templos del Espíritu Santo, miembros del Cuerpo místico de Cristo que es la Iglesia. Es la experiencia de que la vida brota de dentro. “El que beba del agua que yo le daré... se convertirá dentro de él en un surtidor de agua que salta hasta la vida eterna” (Jn 4, 14). El agua es el Espíritu Santo, que nos “recuerda” la Verdad (cfr. Jn 14, 26) y nos hace conscientes de la realidad, pues “nosotros hemos recibido un Espíritu que no es de este mundo, es el Espíritu de Dios, para que seamos conscientes

⁷ J. Rivera - J. M. Iraburu, *La inhabitación de la Trinidad*, Burgos 1977, p. 25.

⁸ San Juan de Ávila, *Sermón 30*, en *Obras completas, tomo II*, Madrid 1970, p. 423ss.

de los dones que de Dios recibimos” (1 Cor 2, 12). Él mantiene viva en nosotros esta memoria y nos hace capaces de vivir continuamente esta experiencia.

Aprendiendo a hacer experiencia progresivamente

Esta realización, esta experiencia, implica necesariamente un proceso, un ir aprendiendo a plantear –muchas veces también reflejamente– la vida de esta manera. Se trata primero de desmentir la experiencia inmediata, espontánea, que tenemos sobre nosotros mismos. Carnalmente nos identificamos desde lo externo, o desde las realizaciones, o nos vemos –en nuestra relación con Jesucristo– *frente a Él* como si Jesucristo nos dijera desde fuera lo que quiere que nosotros hagamos. Su voluntad parece externa a la nuestra, su petición parece venir de fuera, como una encomienda hecha a distancia que nosotros aceptamos y nos encargamos de realizar. Se trata en primer lugar de corregir y de desmentir esta sensación según la fe. Porque no es esa la relación verdadera que tenemos con Jesucristo, según nos lo afirma su Palabra y la Liturgia de la Iglesia.

San Pablo nos dice que “vivo yo, pero no soy yo, es Cristo quien vive en mí” (Ga 2, 20), y que es Él –Cristo mismo– “quien activa en nosotros el querer y el obrar” (Fil 2, 13). Usando la imagen de la vid y los sarmientos, Jesucristo afirma que “sin mí no podéis hacer nada” (Jn 15, 5). Y, precisamente a partir de la comunión de su Cuerpo hecho Pan vivo, nos dice que “como yo vivo por el Padre, del mismo modo el que me come vivirá por mí” (Jn 6, 57). Él vive por el Padre que le comunica su misma vida desde dentro y le mueve a obrar: “lo que yo digo no lo hablo por cuenta propia. El Padre, que vive en mí, Él mismo realiza las obras” (Jn 14, 10). “Si no hago las obras de mi Padre, no me creáis, pero si las hago, aunque no me creáis a mí, creed a las obras, para que

comprendáis y sepáis que el Padre está en mí, y yo en el Padre” (Jn 10, 37-38).

Nuestra relación con Jesucristo es interior, vital, como la de los sarmientos con la Vid, como la de los miembros vivos con la Cabeza. Como la que Él tiene con el Padre. Como el Padre que vive en Él realiza las obras, como Él vive por el Padre, movido por Él, así nosotros vivimos en Él, vivimos por Él. El impulso interior del Espíritu Santo nos hace recibir la vida que nos viene de Cristo Cabeza. Y así la vida de los hijos de Dios consiste en dejarse mover por el Espíritu del Padre y del Hijo: “Los que se dejan mover por el Espíritu del Señor éstos son hijos de Dios” (Rom 8, 14).

Si lo aplicamos a la oración, la sensación que podemos tener es que Jesucristo nos pide que hagamos un rato de oración, y nosotros —que podemos y sabemos hacerlo— queremos y lo hacemos, por Él, por amor a Él, en respuesta a Él. Sin embargo la realidad es otra: *el Espíritu del Padre y del Hijo que habita en nosotros nos mueve interiormente* a que hagamos un rato de oración, y es Él quien nos capacita para hacerlo, y nos mueve a quererlo y realizarlo. “Nadie puede venir a mí si el Padre que me ha enviado no lo trae” (Jn 6, 44). “Nosotros no sabemos orar como conviene; por eso el Espíritu mismo viene en ayuda de nuestra flaqueza y ora en nosotros...” (Rom 8, 26). Y de nuevo: “es Él quien activa en nosotros el querer y el obrar para realizar su designio de amor” (Fil 2, 13). La impresión es que nosotros somos los sujetos de la oración y Jesucristo es el objeto, el destinatario; la realidad es que Él es el sujeto, por su Espíritu, que quiere prolongar en los miembros la oración de la Cabeza, que *quiere asociarnos a su oración de Hijo de Dios hecho Hombre*.

En la medida que vamos rectificando la sensación y vamos viviendo de la realidad, vamos abriéndonos a esta experiencia, recibiéndonos del Espíritu Santo, que nos va dando estas actitudes

espontáneas, habituales, que son las que manifiestan la oración continua.

La oración continua no es cuestión de memoria –como facultad del pensamiento–, *sino de actitudes personales*. La oración continua no es cuestión de trucos para avivar la memoria –aunque puedan ayudar–, porque no está en el esfuerzo de un recuerdo mantenido en la memoria, de una noticia concreta en la cual se focaliza el pensamiento. La oración continua es una conciencia actual, es decir, una experiencia vivida que se manifiesta en unas actitudes espontáneamente coherentes y conformes a la realidad de la que se vive.

Oración continua y oración personal. Señales de la oración continua

A esta luz hay que tener en cuenta dos cosas. Una, ya enunciada, es que esta experiencia necesita ser alimentada por una toma de conciencia refleja. Es decir, la oración en sentido explícito –los tiempos de oración– y la reflexión alimentan la actitud. Porque la actitud no la solemos recibir si no es pasando por la abundancia de oración y la reflexión. La conciencia de quiénes somos en verdad no la solemos recibir de Dios más que actualizándola frecuentemente, y negando la impresión, la apariencia, de que somos nosotros quienes nos movemos a nosotros mismos, para recordarnos la realidad, que es que somos movidos, que nos movemos porque somos movidos. Negar la impresión de que somos nosotros quienes pensamos en Dios porque podemos y queremos hacerlo para hacernos presente la realidad: es el Espíritu Santo quien nos está recordando –haciendo recordar– desde dentro a quién pertenecemos, quién somos; es Él quien nos hace capaces de pensar, y querer hacerlo, en Dios.

Pero a la vez la actitud aviva y facilita el recuerdo explícito, tiende a convertirse en conciencia refleja en cuanto no hay

ningún asunto que requiera una atención explícita. Quien va teniendo esta actitud va experimentando que le gusta más y más recordar expresamente la verdad de su vida, que crece en él la *tendencia a recordarse expresa, reflejamente, quién es y a quién lleva dentro*. Porque va entendiendo y percibiendo cada vez más claramente que la fuente de la vida divina está en su interior: “el Reino de Dios está dentro de vosotros” (Lc 17, 21).

Así lo plantea San Agustín: “Así, pues, constantemente oramos por medio de la fe, de la esperanza y de la caridad, con un deseo ininterrumpido. Pero, además, en determinados días y horas, oramos a Dios también con palabras, para que, amonestándonos a nosotros mismos por medio de estos signos externos, vayamos tomando conciencia de cómo progresamos en nuestro deseo y, de este modo, nos animemos a proseguir en él”⁹. “Como esto sea así, aunque ya en el cumplimiento de nuestros deberes, como dijimos, hemos de orar siempre con el deseo, no puede considerarse inútil y vituperable el entregarse largamente a la oración...”¹⁰.

Y el padre Raniero Cantalamessa lo expone de manera semejante en una meditación titulada *La oración perseverante, en qué consiste y cómo se practica*:

“Ésta es una oración que podemos definir con un término que me viene de una experiencia de Italia: «cársica». En Italia hay una región que se llama “el Carso”, y en esta región hay un fenómeno geofísico muy interesante: los ríos a veces asoman a la superficie y otras veces se hunden y no se ven y corren por el subsuelo. Cuando encuentran un cierto tipo de terreno liso, corren por la superficie; después, si encuentran otra especie de suelo distinto,

⁹ Carta a Proba 9, 18.

¹⁰ Ib., 10,

poroso, descienden, hasta que llega el tiempo de emerger de nuevo. Nuestra oración puede imitar a estos ríos y ser una oración cársica. A veces, cuando cesa la actividad y estamos libres para orar, esta plegaria aflora a la superficie, se hace oración consciente de alabanza, de adoración, de petición... Otras veces, cuando la actividad nos absorbe, la oración desciende al fondo de nuestro corazón y allí continúa en secreto como una inclinación invisible, inconsciente, de amor a Dios, dispuesta a reavivarse apenas sea posible”.

También San Juan de Ávila habla de la oración interior compatible con la actividad cuando escribe en una carta a un sacerdote: “Si habla vuestra merced con su parroquiano que salga de pecado o que haga lo que debe, esté de fuera con él y de dentro con Dios, pidiéndole le dé lo que vuestra merced pide a su oveja”¹¹. No quiere decir que haya que alternar la conversación externa con la oración interior, dedicando un rato a hablar y el sucesivo –callando hacia fuera– a orar; quiere decir que el sacerdote esté con la conciencia de que recibe a alguien en nombre de Cristo, que no van a valer ni palabras ni razonamientos, ni explicaciones, ni nada que él pudiera decir si no actúa Jesucristo. Porque lo único que acerca a Cristo es la acción del Padre: “Nadie puede venir a mí si mi Padre no lo atrae” (Jn 6, 44). Y que mientras está hablando con el feligrés y pidiéndole por de fuera que salga del pecado, no pierda la conciencia de ser instrumento, siervo inútil, sacramento de la gracia que viene de Otro.

El monje ruso Silvano del Monte Athos nos ofrece otra pista acerca de la posibilidad de la oración continua, de su compatibilidad con la acción exterior: la oración es cuestión de amor; cuanto más intensa es la caridad, más viva es la oración.

¹¹ Carta a un cura de almas, *Escritos sacerdotales*, p. 355.

“La oración ininterrumpida procede del amor, pero se pierde por juicios, palabras vanas e intemperancia. El que ama a Dios puede pensar en él durante el día y la noche, *porque ninguna ocupación puede impedir al alma amar a Dios*. Los Apóstoles amaban al Señor sin que el mundo les estorbara, y se acordaban, sin embargo, del mundo, oraban por él y se entregaban a la predicación”¹².

Si el amor es vivo –si el deseo es vivo, nos decía San Agustín– la oración estará siempre viva, porque “como un enfermo se acuerda siempre de su enfermedad, así el alma que ama al Señor se acuerda siempre de él y de su amor a la humanidad”¹³. No cesa la oración cuando no se apaga la caridad; y en este sentido no hay oposición entre la caridad dirigida inmediatamente a las Personas divinas o a las personas humanas: se mantiene la oración cuando se ama a los hombres, cuando no se deja de amar nunca a los hombres con la caridad que viene de Dios; podemos también decirlo así: cuando se contempla espontáneamente a los hombres como amados de Dios. A propósito del ecónomo del monasterio, que tenía que estar en trato frecuente con los obreros y perder así en muchos momentos el silencio y el recogimiento externo, Silvano escribe:

“Muchos monjes dicen que el ecónomo no tiene tiempo para orar y que no puede conservar la paz del alma, porque durante todo el día debe estar con la gente. Pero yo, sin embargo, diré que si él ama a los hombres y piensa de sus obreros: «El Señor ama a su criatura», el Señor le

¹² *San Silouan el Athonita*, p. 258.

¹³ *Ib.*, p. 245.

dará la oración ininterrumpida, pues todo es posible al Señor.

El ecónomo debe amar a sus obreros, tener compasión y orar por ellos:

«Señor, alegra las almas afligidas de estos pobres hombres, envíales tu Espíritu Santo, el Santo Consolador». Su alma vivirá entonces como en un desierto silencioso, y el Señor le dará en la oración un sentimiento de humilde enternecimiento y de lágrimas; sentirá que la gracia del Espíritu Santo vive en él, y su alma percibirá con claridad la presencia de Dios”¹⁴.

Hace falta decir que Silvano fue durante mucho tiempo ecónomo de su monasterio y que nos habla, sin decirlo expresamente, de su propia experiencia. Si no se deja de amar, si no se deja de desear el Amor de Dios para los hombres con quienes se trata, si no se deja de mirarlos con fe, no se deja de orar, no se interrumpe la oración.

Y eso se nota además *en las consecuencias, en los frutos, especialmente en la humildad*. En que uno no está pendiente de los frutos visibles, del éxito o del fracaso visible. En que piensa con toda verdad ante Jesucristo: “Señor, he hecho lo que creía que tenía que hacer, lo que creía que Tú querías que «hiciéramos» y ya está; yo he querido dejarme mover por Ti, Señor: el resto Tú lo sabrás...”. Se vive desde la fe, en abandono a la acción soberana de Cristo Cabeza. Y se nota también en que se vuelve en cuanto se puede a esa conciencia refleja de la presencia y la acción interior de las Personas divinas, como arrastrado desde dentro, llamado por Aquellos que habitan en nosotros.

¹⁴ *Ib.*, p. 350.

Continua, también durante el sueño

Pero hay que decir por lo menos otras dos cosas: la primera a propósito de la verdadera continuidad. Rezar continuamente no es sólo rezar continuamente durante el día. Jesucristo no dice: “orad sin desfallecer mientras estéis despiertos”. Así que debemos entender que la oración puede llegar a ser verdaderamente continua incluso durante el sueño, y a ello se refería más arriba Silvano. También los himnos latinos de la oración litúrgica nocturna, las completas, nos hacen pedir a Dios que nuestra oración se mantenga durante el sueño y nos ofrecen luces acerca de cómo será posible. El primer himno dice: “Te corda nostra somnient, te per soporem sentiant”; y el segundo: “Somno si dantur oculi, cor semper ad te vigilet”. “Que nuestros corazones te sueñen, que te sientan a través del sueño”. “Aunque el sueño venga a nuestros ojos, que nuestros corazones sigan atentos a ti”. Pedimos a Dios que nos conceda seguir atendiéndole, sintiéndole, aun durmiendo.

¿Por qué? Porque durante el sueño las actitudes personales no desaparecen, o no tienen por qué desaparecer –si son vivas e intensas–. Desaparece la reflexión y desaparece la conciencia refleja, pero no desaparecen las actitudes personales. El ejemplo más claro es el de las madres de familia: una madre que tiene un hijo pequeño puede estar dormida y rodeada de ruidos por todas partes y no se despierta si está muy cansada; pero si el niño en la cuna se mueve un poco, gime o llora, ella se despierta inmediatamente, y eso que el ruido que hace el niño es muchísimo más leve que los otros ruidos alrededor. Porque la actitud maternal no duerme. Duerme la conciencia refleja, pero la actitud maternal no. Nos lo asegura el Cantar de los Cantares: “Yo duermo, pero mi corazón vela” (Ct 5, 2). Cuando es vivo, el amor no duerme. La actitud personal no duerme. La oración no duerme.

Eso explica, por ejemplo, el testimonio de algunos Padres del desierto que cuentan cómo en los sueños se mantiene también una actitud de repugnancia y oposición ante lo que materialmente —no personalmente porque estamos hablando del sueño y no de la responsabilidad consciente— es pecado. Porque se mantiene la actitud. Lo que no se pierde ni siquiera durante el sueño es la actitud personal.

Así pues, cuando Jesucristo habla de orar continuamente, sin desfallecer, no está hablando de modo simbólico o hiperbólico, no quiere decir que hemos de orar tanto que se pueda decir que es oración continua, como el que dice que se pasa el día comiendo y quiere decir que come con mucha frecuencia, pero no que esté las veinticuatro horas del día comiendo. El don de la oración continua no hemos de entenderlo de este modo, como si rezar continuamente quisiera decir que recemos tanto, con tanta frecuencia, que moralmente se pueda decir que estamos rezando siempre. Es una expresión que hay que tomarse al pie de la letra.

Cuestión de amor y de deseo

En conclusión, la oración continua no es una cuestión de memoria, sino de amor y de deseo. Solamente querría ofrecer algunos textos más sobre los que reflexionar para entender mejor este misterio de la oración continua, este don que el Amor de Jesucristo nos ofrece a todos.

La Iglesia nos ofrece a todos en su liturgia, como segunda lectura del Oficio del viernes III de Adviento —el tiempo de la esperanza, el tiempo del deseo— un texto precioso de San Agustín del que merece la pena copiar aquí algunos párrafos:

“Tu deseo es tu oración; si el deseo es continuo, continua es también la oración. No en vano dijo el Apóstol: *Orad sin cesar*. ¿Acaso sin cesar nos arrodillamos,

elevamos nuestras manos, para que pueda afirmar: *Orad sin cesar?* Si decimos que sólo podemos orar así, creo que es imposible orar sin cesar. Pero existe otra oración, interior y continua, que es el deseo. Cualquiera cosa que hagas, si deseas aquel reposo sabático, no interrumpes la oración. Si no quieres dejar de orar, no interrumpas el deseo.

Tu deseo continuo es tu voz, es decir, tu oración continua. Callas cuando dejas de amar... La frialdad en el amor es el silencio del corazón; el fervor del amor es el clamor del corazón. Mientras la caridad permanece, estás clamando siempre; y, si deseas, te acuerdas de aquel reposo...

Por eso añade el salmo: *No se te ocultan mis gemidos...*

Si tu deseo está en tu interior también lo está el gemido; quizá el gemido no llega siempre a los oídos del hombre, pero jamás se aparta de los oídos de Dios”¹⁵.

En el texto de San Juan Crisóstomo citado al inicio de este artículo, el santo obispo nos decía que la oración continua es el fruto de la oración abundante y, viceversa, la oración continua alimenta y aumenta en nosotros el deseo de la oración abundante. Y se nota que uno va estando en oración continua en que tiene más ganas de rezar solamente, de no hacer otra cosa más que rezar. Sabe que Jesucristo quiere que haga también otras cosas, que se ocupe en las tareas de la caridad fraterna, que predique, que haga apostolado... y lo hace con gusto; pero, le atrae más la oración, más todavía que cualquier otra actividad. Es decir, que el deseo de rezar y la complacencia en la oración como primera realización es otro de los frutos, otra de las señales de la oración

¹⁵ *Comentario al salmo 37, 13-14; CCL 38, 391-392.*

continua: que crece, que aumenta en nosotros el deseo de la oración explícita, exclusiva.

En el relato de “El Peregrino Ruso”, el protagonista comenta los frutos que va dejando en su vida la experiencia de la oración continua, porque la oración verdadera va transformando las actitudes del cristiano, ya que no es una mera práctica meditativa, independiente de la vida:

“Ninguna circunstancia externa, ninguna ocupación la impedía. Cuando me ocupaba de algún asunto la oración me ayudaba a resolverlo más rápidamente. Mientras escuchaba o leía, la oración seguía brotando de mi corazón. Pensaba dos cosas a la vez, como si se desdoblase mi personalidad o hubiese dos almas en mí. ¡Cuán misteriosa es la naturaleza humana!”.

Y añade:

“Si alguien me hiere, no tengo más que pensar «¡Qué dulce es la Oración de Jesús!» para que la ofensa y el resentimiento sean totalmente olvidados. He llegado a ser casi insensible y no tengo ninguna preocupación, ningún deseo, nada me atrae. Lo único que deseo es orar, orar sin cesar, y cuando rezo me lleno de alegría. ¡Sólo Dios sabe lo que me pasa!”.

Pero podemos fijarnos en los salmos y descubriremos en ellos abundantes expresiones de esta oración continua que está hecha de deseo, de anhelo de Dios, y del recuerdo que brota de él, un recuerdo que se impone, que no hace falta proponerse porque brota solo del corazón. Pongamos nada más algunos ejemplos:

“Su gozo es la ley del Señor y medita su ley día y noche” (Salmo 1, 2).

“Bendeciré al Señor que me aconseja, hasta de noche me instruye internamente. Tengo siempre presente al Señor, con él a mi derecha no vacilaré” (Salmo 15, 7-8).

“Bendigo al Señor en todo momento, su alabanza está siempre en mi boca...” (Salmo 33, 2).

“Oh Dios, tú eres mi Dios, por ti madrugo, mi alma está sedienta de ti, mi carne tiene ansia de ti, como tierra reseca, agostada, sin agua. En el lecho me acuerdo de ti y velando medito en ti...” (Salmo 62, 7-9).

“Mi alma aguarda al Señor, más que el centinela la aurora” (Salmo 129, 6).

“Recuerdo los tiempos antiguos, medito todas tus acciones, considero las obras de tus manos y extendiendo mis manos hacia ti; tengo sed de ti como tierra reseca” (Salmo 142, 5-6).

Así se entiende que la oración continua procede de una sed, intensa y vivísima, que no nos abandona ni dejamos de tener presente en medio de cualquier actividad, en la noche, a lo largo de toda la vida... El orante es el sediento. Y cuando lleguemos a tener tanta sed de Dios como Él tiene de nosotros, nuestra vida se convertirá toda ella en una intensa oración. Por eso afirma el Catecismo de la Iglesia Católica que la oración “es el encuentro de la sed de Dios y de la sed del hombre. Dios tiene sed de que el hombre tenga sed de Él” (CEC 2560).

