

## PARA ORAR IGNACIO LARRAÑAGA

### I. EJERCICIOS PREVIOS

Mucha gente no avanza en la oración por descuidar la preparación previa.

Hay veces en que, al querer orar, te encontrarás sereno. En este caso no necesitas ningún ejercicio previo. Sin más, concéntrate, invoca al Espíritu Santo, y ora.

Otras veces, al inicio de la oración, te sentirás tan agitado y dispersivo que, si no calmas previamente los nervios, no conseguirás ningún fruto.

Puede suceder otra cosa: después de muchos minutos de sabrosa oración, de pronto te das cuenta que tu interior se está poblando de tensiones y preocupaciones. Si en ese momento no echas mano de algún ejercicio de relajación, no solamente perderás el tiempo sino que te resultará un momento desapacible y contraproducente.

Te entrego, pues, unos cuantos ejercicios muy simples. De ti depende cuáles, cuándo, cuánto tiempo y de qué manera utilizarlos, según necesidades y circunstancias.

Siempre que te pongas a orar, toma una posición corporal correcta -cabeza y tronco erguidos-. Asegura una buena respiración. Relaja tensiones y nervios, suelta recuerdos e imágenes, haz vacío y silencio. Concéntrate. Ponte en la presencia divina, invoca al Espíritu Santo y comienza a orar. Son suficientes cuatro o cinco minutos. Esto, cuando estés normalmente sereno.

**Relajación corporal.** Tranquilo, concentrado, suelta uno por uno los brazos y piernas (como estirando, apretando y soltando músculos) sintiendo cómo se liberan las energías. Suelta los hombros de la misma manera. Suelta los músculos faciales y los de la frente. Afloja los ojos (cerrados). Suelta los músculos-nervios del cuello y de la nuca balanceando la cabeza hacia adelante y hacia atrás, y girándola en todas direcciones, con tranquilidad y concentración, sintiendo cómo se relajan músculos-nervios. Unos diez minutos.

**Relajación mental.** Muy tranquilo y concentrado, comienza a repetir la palabra "paz" en voz suave (a ser posible en la fase espiratoria de la respiración) sintiendo cómo la sensación sedante de paz va inundando primero el cerebro (unos minutos sentir cómo se suelta el cerebro); y después recorre ordenadamente todo el organismo en cuanto vas pronunciando la palabra "paz" y vas inundando todo de una sensación deliciosa y profunda de paz.

Después, haz ese mismo ejercicio y de la misma manera con la palabra "nada"; sintiendo la sensación de vacío-nada, comenzando por el cerebro y siguiendo por todo el organismo hasta sentir una sensación general de descanso y silencio. De diez a quince minutos.

**Concentración.** Con tranquilidad, percibe (simplemente sentir y seguir sin pensar nada) el movimiento pulmonar, muy concentrado. Unos cinco minutos.

Después, ponte tranquilo, quieto y atento; capta y suelta todos los ruidos lejanos, próximos, fuertes o suaves. Unos cinco minutos.

Después, con mayor quietud y atención, capta en alguna parte del cuerpo los latidos cardíacos, y quédate muy concentrado en ese punto, simplemente sintiendo los latidos, sin pensar nada. Unos cinco minutos.

**Respiración.** Ponte tranquilo y relajado. Siguiendo lo que haces con tu atención, inspira por la nariz lentamente hasta llenar bien los pulmones, y expira por la boca entreabierta y la nariz hasta expulsar completamente el aire. En suma: una respiración tranquila, lenta y profunda.

La respiración más relajante es la abdominal: se llenan los pulmones al mismo tiempo que se llena (se hincha) el abdomen; se vacían los pulmones, y al mismo tiempo se vacía (de deshincha) el abdomen. Todo simultáneo.

No fuerces nada: al principio, unas diez respiraciones. Con el tiempo pueden ir aumentando. Te repito: como adulto que eres, debes utilizar estos ejercicios con libertad y flexibilidad en cuanto al tiempo, oportunidad, etc.

Al principio, quizás, no sentirás efectos sensibles. Paulatinamente irás mejorando. Habrá veces en que los efectos serán sorprendentemente positivos. Otras veces, lo contrario. Así de imprevisible es la naturaleza.

Hay quienes dicen: la oración es gracia; y no depende de métodos ni de ejercicios. Decir eso es un grave error. La vida con Dios es una convergencia entre la gracia y la naturaleza. La oración es gracia, sí; pero también es arte, y como arte exige aprendizaje, método y pedagogía. Si mucha gente queda estancada en una mediocridad espiritual no es porque falle la gracia sino por falta de orden, disciplina y paciencia; en suma, porque falla la naturaleza.

### II. ORIENTACIONES PRÁCTICAS

1. Cuando, al orar, sientas sueño, ponte de pie, cuerpo recto y los talones juntos.
2. Cuando sientas sequedad o aridez, piensa que puede tratarse de pruebas divinas o emergencias de la naturaleza. No hagas violencia para "sentir". Hazte acompañar por los tres ángeles: *paciencia*: acepta con paz

lo que tú no puedas solucionar. *Perseverancia*: sigue orando aunque no sientas nada. *Esperanza*: todo pasará; mañana será mejor.

3. Nunca olvides que la vida con Dios es *vida de fe*. Y la fe no es sentir sino *saber*. No es emoción sino convicción. No es evidencia sino certeza.

4. Para orar necesitas método, orden, disciplina, pero también flexibilidad, porque el Espíritu Santo puede soplar en el momento menos pensado. La gente se estanca en la oración por falta de método. El que ora de cualquier manera llega a ser cualquier cosa.

5. Ilusión, no; esperanza, sí. La ilusión se desvanece; la esperanza permanece. Esfuerzo, sí; violencia, no. Una fuerte agitación por sentir devoción sensible produce fatiga mental y desaliento.

6. Piensa que Dios es gratuidad. Por eso su pedagogía para con nosotros es desconcertante; debido a eso, en la oración no hay lógica humana: a tales esfuerzos, tales resultados; a tanta acción, tanta reacción; a tal causa, tal efecto. Al contrario, normalmente no habrá proporción entre tus esfuerzos en la oración y los "resultados". Sabe que la cosa es así, y acéptala con paz.

7. La oración es relación con Dios. Relación es movimiento de las energías mentales, un movimiento de adhesión a Dios. Es, pues, normal que se produzca en el alma emoción o entusiasmo. Pero, ¡cuidado!, es imprescindible que ese estado emotivo quede controlado por el sosiego y la serenidad.

8. La visitación divina, durante la actividad orante, puede producirse en cualquier momento: al comienzo, en medio, al fin; en todo tiempo o en ningún momento. En este último caso, ten cuidado de no dejarte llevar por el desaliento y la impaciencia. Al contrario, relaja los nervios, abandónate, y continúa orando.

9. Te quejas: rezo pero no se nota en mi vida. Para derivar la fuerza de la oración en la vida, *primero*: sintetiza la oración de la mañana en una frase simple (por ejemplo: "¿Qué haría Jesús en mi lugar?"), y recuérdetela en cada nueva circunstancia del día. Y *segundo*: cuando llegue una contrariedad o prueba fuerte, despierta y toma conciencia de que tienes que sentir, reaccionar y actuar como Jesús.

10. No pretendas cambiar tu vida; te basta con mejorar. No busques ser humilde; te basta con hacer actos de humildad. No pretendas ser virtuoso; te basta con hacer actos de virtud. Ser virtuoso significa actuar como Jesús.

Con las recaídas no te asustes. Recaída significa actuar según tus rasgos negativos. Cuando estés descuidado o desprevenido, vas a reaccionar según tus impulsos negativos. Es normal. Ten paciencia. Cuando llegue la ocasión, procura no estar desprevenido, sino despierto, y trata de actuar según los impulsos de Jesús.

11. Toma conciencia de que puedes muy poco. Te lo digo para animarte, para que no te desanimes cuando lleguen las recaídas. Piensa que el crecimiento en Dios es sumamente lento y lleno de contramarchas. Acepta con paz estos hechos. Después de cada recaída, levántate y anda.

12. La santidad consiste en estar con el Señor, y de tanto estar, su figura se graba en el alma; y luego en caminar a la luz de esa figura. En eso consiste la santidad.

13. Para dar los primeros pasos en el trato con Dios, puedes utilizar aquellas modalidades que; para caminar, ofrecen apoyo: los números 1, 2, 3.

En los peores momentos de dispersión o aridez, no pierdas el tiempo; siempre podrás orar con las modalidades *oración escrita*, *oración auditiva* y *lectura rezada*.

### III. MODALIDADES

#### 1. Lectura rezada

Se toma una oración escrita, por ejemplo un salmo u otra oración cualquiera. Atención, pues; no se trata de leer un capítulo de la Biblia o un tema de reflexión, sino de una oración.

Tomar posición exterior y actitud interior orantes. Sosegarse e invocar al Espíritu Santo.

Comienza a leer despacio la oración. Muy despacio. Al leerla, trata de vivenciar lo que lees. Quiero decir, trata de asumir aquello, decirlo con "toda el alma", haciendo "tuyas" las frases leídas, identificando tu atención con el contenido o significado de las frases.

Si te encuentras con una expresión que "te dice" mucho, parar ahí mismo. Repetirla muchas veces, uniéndote mediante ella al Señor, hasta agotar la riqueza de la frase, o hasta que su contenido inunde tu alma. Piensa que Dios es como la Otra Orilla; para ligarnos con esa Orilla no necesitamos de muchos puentes; basta un solo puente, una sola frase para mantenernos enlazados.

Si no sucede esto, proseguir leyendo muy despacio, asumiendo y cordializando el significado de lo que lees. Parar de vez en cuando. Volver atrás para repetir y revivir las expresiones más significantes.

Si en un momento dado te parece que puedes abandonar el apoyo de la lectura, deja a un lado la oración escrita y permite al Espíritu Santo manifestarse dentro de ti con expresiones espontáneas e inspiradas.

Esta modalidad, fácil y eficaz siempre, ayuda de manera particular para dar los primeros pasos, para las épocas de sequedad o aridez, o simplemente en los días en que a uno no le sale nada por la dispersión mental o la agitación de la vida.

## 2. Lectura meditada

Es necesario escoger un libro cuidadosamente seleccionado, que no disperse sino que concentre, y de preferencia absoluta la Biblia. Es conveniente tener conocimiento personal sobre ella sabiendo dónde están los temas que a ti te dicen mucho; por ejemplo, sobre la consolación, la esperanza, la paciencia... para escoger aquella materia que tu alma necesita en ese día. También se puede seguir el orden litúrgico, mediante los textos que la liturgia señala para cada día.

En principio no es recomendable el sistema de abrir al azar la Biblia, aunque sí alguna vez. En todo caso, es conveniente saber, antes de iniciar la lectura meditada, qué temas vas a meditar y en qué capítulo de la Biblia. Toma la posición adecuada. Pide la asistencia al Espíritu Santo y sosiégate.

Comienza a leer despacio, muy despacio. En cuanto leas, trata de *entender lo leído*: el significado directo de la frase, su contexto, y la intención del autor sagrado. Aquí está la diferencia entre la lectura rezada y la lectura meditada: en la lectura rezada se *asume y se vive lo leído* (fundamentalmente es tarea del corazón) y en la lectura meditada se trata de *entender lo leído* (actividad intelectual, principalmente, en que se manejan conceptos explicitándolos, aplicándolos, confrontándolos para profundizar en la vida divina, formar criterios de vida, juicios de valor; en suma, una mentalidad cristiana).

Sigue leyendo despacio, entendiendo lo que lees.

Si aparece alguna idea que te llama fuertemente la atención, para ahí mismo; cierra el libro; da muchas vueltas en tu mente a esa idea, ponderándola; aplícala a tu vida; saca conclusiones.

Si no sucede esto (o después que sucedió), continúa con una lectura reposada, concentrada, tranquila.

Si aparece un párrafo que no entiendes, vuelve atrás; haz una amplia relectura para colocarte en el contexto; y trata de entenderlo en éste.

Prosigue leyendo lenta y atentamente.

Si en un momento dado se conmueve tu corazón y sientes ganas de alabar, agradecer, suplicar... hazlo libremente.

Si no sucede esto, prosigue leyendo lentamente, entendiendo y ponderando lo que lees.

Es normal y conveniente que la lectura meditada acabe en oración. Procura, también tú, hacerlo así.

Es de desear que la lectura meditada se concrete en criterios prácticos de vida, para ser aplicados en el programa del día.

Es de aconsejar absolutamente que durante la meditación se tenga siempre en la mano un libro, sobre todo la Biblia. De otra manera se pierde mucho tiempo. No es necesario leer todo el rato. Santa Teresa, durante catorce años, era una nulidad para meditar, si no tenía libro en mano.

## 3. Ejercicio auditivo

Tomar una expresión fuerte que te llene el alma (por ejemplo "mi Dios y mi Todo") o simplemente una palabra (por ejemplo "Jesús", "Señor", "Padre").

Comienza a pronunciarla, con sosiego y concentración, en voz suave, cada diez o quince segundos.

Al pronunciarla, trata de asumir vivencialmente el contenido de la palabra pronunciada. Toma conciencia de que tal contenido es el Señor mismo.

Comienza a percibir cómo la "presencia" o "Sustancia", encerrada en esa expresión va lenta y suavemente inundando tu ser entero, impregnando tus energías mentales.

Ve distanciando poco a poco la repetición, dando lugar, cada vez más, al silencio.

Siempre debes pronunciar la misma expresión.

*Variante:* Cuando aspiramos, el cuerpo queda tenso, porque se inflan los pulmones. Al contrario, cuando espiramos (expulsamos el aire de los pulmones) el cuerpo se relaja, se afloja.

En esta variante aprovechamos la fase de la espiración (momento natural de descanso) para pronunciar esas expresiones. De esta manera, el cuerpo y el alma entran en una combinación armónica. La concentración es más fácil porque la respiración y la irrigación son excelentes. Y así, los resultados son sumamente benéficos tanto para el alma como para el cuerpo.

## 4. Oración escrita

Se trata de escribir aquello que el orante quisiera decir al Señor.

Para momentos de emergencia puede resultar la única manera de orar; en tiempos de suma aridez o de aguda dispersión, o en los días en que uno se siente despedazado por graves disgustos.

Tiene la ventaja de concentrar mucho la atención; y la ventaja también de que puede servirme para orar tiempos más tarde.

## 5. Ejercicio visual

Se toma una estampa expresiva, por ejemplo una imagen de Jesús o de María u otro motivo, estampa que exprese fuertes impresiones, como paz, mansedumbre, fortaleza... Lo importante es que a mí me diga mucho. Toma la estampa en la mano y, después de sosegar e invocar al Espíritu Santo, quédate quieto mirando simplemente la estampa, en su globalidad, en sus detalles.

En segundo lugar, capta como intuitivamente, con concentración y serenidad las impresiones que esa imagen evoca para ti. Qué te dice a ti esa figura.

En tercer lugar, con suma tranquilidad trasladarme mentalmente a esa imagen, como si yo fuera esa imagen, o me pusiera yo en el interior de ella. Y, reverente y quieto, hacer "mías" las impresiones que la figura despierta para mí. Y así identificado yo mentalmente con esa figura, permanecer largo rato, impregnada toda mi alma con los sentimientos de Jesús que la estampa expresa. Es así como el alma se reviste de la figura de Jesús y participa de su disposición interior.

Finalmente, en este clima interior, trasladarme mentalmente a la vida, imaginar situaciones difíciles y superarlas con los sentimientos de Jesús. Y así ser fotografía de Jesús en el mundo.

Esta modalidad se presta especialmente para personas que tienen facilidad imaginativa.

## 6. Oración de abandono

Es la oración (y actitud) más genuinamente evangélica. La más libertadora. La más pacificadora. No hay anestesia que tanto suavice las penas de la vida como un "yo me abandono en Ti".

Se aconseja aprender de memoria la oración número 33 de este librito para rezarla al estilo del *Padre nuestro* cuando uno se topa a cada paso con grandes o pequeñas contrariedades.

Ponte en la presencia del Padre, que dispone o permite todo, en actitud de entrega. Puedes utilizar como fórmula una oración, u otra fórmula más simple como: *hágase tu voluntad* o también *en tus manos me entrego*. Como disposición incondicional, debes reducir a silencio la mente que tiende a rebelarse. El abandono es un homenaje de silencio en la fe.

Vete depositando, pues, en silencio y paz, con una fórmula, todo aquello que te disguste: tus progenitores, aspectos de tu figura física, las enfermedades, la ancianidad, las impotencias y limitaciones, los rasgos negativos de tu personalidad, personas próximas que te desagradan, historias dolientes, memorias dolorosas, fracasos, equivocaciones...

Puede ser que, al recordarlos, te duelan. Pero, al depositarlos en las manos del Padre, te visitará la paz.

### Oración de abandono

Padre,  
me pongo en tus manos.  
Haz de mí lo que quieras.  
Sea lo que sea, te doy gracias.  
Estoy dispuesto a todo;  
lo acepto todo  
con tal de que tu voluntad  
se cumpla en mí  
y en todas tus criaturas.  
No deseo ninguna otra cosa, Padre.

Te ofrezco mi vida.  
Te la doy con todo el amor  
de que soy capaz.  
Porque te amo  
y necesito darme:  
ponerme en tus manos,  
sin medida,  
con una infinita confianza.  
Porque Tú eres mi Padre  
CARLOS DE FOUCAULD

## 7. Ejercicio de acogida

Así como en el ejercicio *Salida y quietud*, el "yo" sale y se fija en el TU, en este ejercicio de *acogida*, yo permanezco quieto y receptivo, y el TU sale hacia mí y yo acojo, gozoso, su llegada. Es conveniente efectuar este ejercicio con Jesús resucitado.

Utilizamos el verbo *sentir*. Sentir no en el sentido de emocionarse, sino de *percibir*. Se pueden sentir tantas cosas sin emocionarse. Siento que el suelo está frío, siento que la cabeza me duele, siento que hace calor, siento tristeza.

Ayúdate de ciertas expresiones (que al final indicaré), comienza a acoger, en la fe, a Jesús resucitado y resucitador que llega a ti. Deja que el espíritu de Jesús entre e inunde todo tu ser. Siente que la presencia resucitada de Jesús llega hasta los últimos rincones de tu alma mientras vas pronunciando las expresiones. Siente cómo esa Presencia toma plena posesión de lo que eres, de lo que piensas, de lo que haces; cómo Jesús asume lo más íntimo de tu corazón. En la fe, acógelo sin reservas, gozosamente.

En la fe, siente cómo Jesús toca esa herida que te duele; cómo Jesús saca la espina de esa angustia que te oprime; cómo te alivia esos temores, te libera de aquellos rencores. Hay que tomar conciencia de que esas sensaciones generalmente se sienten en la boca del estómago como espadas que punzan. Por eso se habla de la espada del dolor.

Luego salta a la vida. Acompañado de Jesús y revestido de su figura, haz un paseo por los lugares donde vives o trabajas. Preséntate ante aquella persona con quien tienes conflictos. Imagínate cómo la miraría Jesús.

Mírala con los ojos de Jesús. Cómo sería la serenidad de Jesús si tuviera que enfrentarse con aquel conflicto, afrontar esta situación, qué diría a esta persona, cómo serviría en aquella necesidad. Imagina toda clase de situaciones, aun las más difíciles, y déjale a Jesús actuar a través de ti: mira por los ojos de Jesús, habla por su boca, que su semblante aparezca por tu semblante. No seas tú quien viva en ti sino Jesús.

Es un ejercicio transformante o cristificante.

Toma una posición orante. Igual que en el ejercicio *Salida y quietud*, después de pronunciar y vivir la frase quédate un tiempo quieto y en silencio, permitiendo que la vida de la frase resuene y llene el ámbito de tu alma.

Jesús, entra dentro de mí.  
Toma posesión de todo mi ser.  
Tómame con todo lo que soy.  
lo que pienso, lo que hago.  
Toma lo más íntimo de mi corazón.  
Cúrame esta herida que tanto me duele.  
Sácame la espina de esta angustia.  
Retira de mí estos temores,  
rencores, tentaciones...  
También este ejercicio debe durar unos 45 ó 50 minutos.

Jesús, ¿qué quieres de mí?  
¿Cómo mirarías a aquella persona?  
¿Cuál sería tu actitud en aquella dificultad?  
¿Cómo te comportarías en aquella situación?  
Los que me ven, te vean, Jesús.  
Transfórmame todo en ti.  
Sea yo una viva transparencia de tu persona.

## 8. Salida y quietud

En este ejercicio se pronuncia mentalmente o en voz suave alguna expresión (que más tarde señalaré). Apoyado en la frase, el yo sale hacia el TU. Al asumir y vivenciar el significado de la frase, ésta toma tu atención, la transporta y deposita en un TU. Hay, pues, un movimiento o salida. Y así, todo yo queda en todo TU. Queda fijo, inmóvil. Hay, pues, también una quietud.

Quiero decir: no debe haber movimiento mental. Es decir, no debes preocuparte de *entender lo* que la frase dice. En todo entender hay un ir y venir. Nosotros, ahora, estamos en adoración. No debe haber, pues, actividad analítica.

Al contrario; la mente, impulsada por la frase, se lanza hacia un TU, quieta y adherida, admirativamente, contempladora posesivamente, amorosamente. Por ejemplo, si dices "Tú eres la Eternidad Inmutable" no debes preocuparte de entender o analizar cómo y por qué Dios es eterno, sino mirarlo y admirarlo estáticamente como eterno.

Después de silenciar todo el ser, haz presente en la fe a Aquel en quien existimos, nos movemos y somos. Comienza a pronunciar las frases en voz suave. Trata de vivir lo que la frase dice hasta que tu alma quede impregnada de la sustancia de la frase.

Después de pronunciarla, quédate en silencio unos treinta segundos o más, mudo, quieto, como quien escucha una resonancia, estando la atención inmóvil, compenetrada posesivamente, identificada adhesivamente con la sustancia de la frase, que es Dios mismo.

En este ejercicio tienes que dejarte arrebatar por el TU. El "yo" prácticamente desaparece mientras que el TU domina toda la esfera.

He aquí unas cuantas expresiones que pueden servir para este ejercicio:

Tú eres mi Dios.

Desde siempre y para siempre Tú eres Dios.

Tú eres eternidad inmutable.

Tú eres inmensidad infinita.

Tú eres sin principio ni fin.

Estás tan lejos y tan cerca.

Tú eres mi todo.

Oh profundidad de la esencia  
y presencia de mi Dios.

Tú eres mi descanso total.

Sólo en Ti siento paz.

Tú eres mi fortaleza.

Tú eres mi seguridad.

Tú eres mi paciencia.

Tú eres mi alegría.

Tú eres mi vida eterna,  
grande y admirable Señor.

## 9. "En lugar de" Jesús

Imaginar a Jesús en adoración, por ejemplo de noche, en la mañana, bajo las estrellas.

Con infinita reverencia, en fe y paz, entra en el interior de Jesús. Trata de presenciar y revivir lo que Jesús viviría en su relación con el Padre, y así participa de la experiencia profunda del Señor.

Trata de presenciar y revivir los sentimientos de admiración que Jesús sentiría por el Padre. Decir con el corazón de Jesús, con sus vibraciones, por ejemplo, "glorifica tu nombre"; "santificado sea tu nombre".

Colocarse en el interior de Jesús, asumir sus armónicas y revivir aquella actitud de ofrenda y sumisión que Jesús experimentaría ante la voluntad del Padre cuando decía: "No lo que yo quiero sino lo que quieras Tú". "Hágase tu voluntad".

Qué sentiría al decir "como Tú y yo somos una misma cosa", al pronunciar "Abba" (¡querido Papá!), tratar de experimentarlo. Ponerse en el corazón de Jesús para pronunciar la oración sacerdotal, capítulo 17 de san Juan. Todo eso (y tantas cosas) hacerlo "mío" en la fe, en el espíritu para revestirme de la disposición interior de Jesús. Y regresar a la vida llevando en mí la vida profunda de Jesús.

Esta modalidad de oración sólo será posible en el Espíritu Santo "que enseña toda la verdad".

## 10. Oración de contemplación

Las señales de que el alma entró en la contemplación, según san Juan de la Cruz, son las siguientes:

-Cuando el alma gusta de estarse a solas con atención amorosa y sosegada en Dios.

-Dejar estar el alma en sosiego y quietud, atenta a Dios, aun pareciéndole estar perdiendo el tiempo, en paz interior, quietud y descanso.

-Dejar libre al alma sin preocuparse de pensar o meditar. Sólo una advertencia sosegada y amorosa a Dios.

a) *Silencio*. Hacer vacío interior. Suspender la actividad de los sentidos. Apagar recuerdos. Desligar preocupaciones.

Aislarse del mundo exterior e interior. No pensar en nada. Mejor, no pensar nada.

Quedar más allá del sentir y de la acción sin fijarse en nada, sin mirar nada ni dentro ni fuera.

Fuera de mí, nada. Dentro de mí, nada.

¿Qué queda? Una atención de mí mismo a mí mismo, en silencio y paz.

b) *Presencia*. Abrir la atención al Otro, en fe, como quien mira sin pensar, como quien ama y se siente amado. Evitar "figurarse" a Dios. Toda imagen o forma de Dios debe desaparecer. Es preciso "silenciar" a Dios de cuanto signifique localidad. A Dios no corresponde el verbo *estar*, sino el verbo *ser*. El es la Presencia Pura y Amante y Envolvente y Compenetrante y Omnipresente.

Sólo queda un Tú para el cual yo soy una atención abierta, amorosa y sosegada.

Practicar el ejercicio auditivo hasta que la palabra "caiga" por sí misma. Quedar sin pronunciar nada con la boca, nada con la mente.

Mirar y sentirse mirado.

Amar y sentirse amado.

Yo soy como una playa.

El es como el mar.

Yo soy como el campo.

El es como el sol.

Dejarse iluminar, inundar, AMAR.

DEJARSE AMAR.

*Fórmula del ejercicio:*

Tú me sondeas.

Tú me conoces.

Tú me amas.

#### IV PROBLEMAS DE PERDÓN

Pocas veces somos ofendidos; muchas veces nos sentimos ofendidos.

Perdonar es abandonar o eliminar un sentimiento adverso contra el hermano.

¿Quién sufre: el que odia o el que es odiado? El que es odiado vive feliz, generalmente, en su mundo. El que cultiva el rencor se parece a aquél que agarra una brasa ardiente o al que atiza una llama. Pareciera que la llama quemara al enemigo; pero no, se quema uno mismo. El resentimiento sólo destruye al resentido.

El amor propio es ciego y suicida: prefiere la satisfacción de la venganza al alivio del perdón. Pero es locura odiar: es como almacenar veneno en las entrañas. El rencoroso vive en una eterna agonía.

No hay en el mundo fruta más sabrosa que la sensación de descanso y alivio que se siente al perdonar, así como no hay fatiga más desagradable que la que produce el rencor. Vale la pena perdonar, aunque sea solo por interés, porque no hay terapia más liberadora que el perdón.

No es necesario pedir perdón o perdonar con palabras. Muchas veces basta un saludo, una mirada benevolente, una aproximación, una conversación. Son los mejores signos de perdón.

A veces sucede esto: la gente perdona y siente el perdón; pero después de un tiempo, renace la aversión. No asustarse. Una herida profunda necesita muchas curaciones. Vuelve a perdonar una y otra vez hasta que la herida quede curada por completo.

##### Ejercicios de perdón

1. Ponte en el espíritu de Jesús, en la fe. Asume sus sentimientos. Enfrenta (mentalmente) al "enemigo" mirándolo con los ojos de Jesús, sintiéndolo con los sentimientos de Jesús, abrazándolo con los brazos de Jesús, como si "fueras" Jesús.

Concentrado, en plena intimidad con el Señor Jesús (colocado el "enemigo" en el rincón de la memoria), di al Señor: "Jesús, entra dentro de mí. Toma posesión de mi ser. Calma mis hostilidades. Dame tu corazón pobre y humilde. Quiero sentir por ese "enemigo" lo que Tú sientes por él; lo que Tú sentías al morir por él. Puestos en alta fusión tus sentimientos con los míos, yo perdono (juntamente contigo), yo amo, yo abrazo a esa persona. Ella-Tú-Yo, una misma cosa. Yo-Tú-ella, una misma unidad".

Repetir estas o semejantes palabras durante unos treinta minutos.

2. Si comprendiéramos, no haría falta perdonar. Trae a la memoria al "enemigo" y aplícale las siguientes reflexiones:

Fuera de casos excepcionales, nadie actúa con mala intención. ¿No estarás tú atribuyendo a esa persona intenciones perversas que ella nunca las tuvo? Al final, ¿quién es el equivocado? Si él te hace sufrir, ¿ya pensaste cómo tú le harás sufrir a él? ¿Quién sabe si no dijo lo que te dijeron que dijo? ¿Quién sabe si lo dijo en otro tono o en otro contexto?

El parece orgulloso; no es orgullo, es timidez. Parece un tipo obstinado; no es obstinación, es un mecanismo de autoafirmación. Su conducta parece agresiva contigo; no es agresividad, es autodefensa, un modo de darse

seguridad, no te está atacando, se está defendiendo. Y tú estás suponiendo perversidades en su corazón.

¿Quién es el injusto y el equivocado?

Ciertamente, él es difícil para ti; más difícil es para sí mismo. Con su modo de ser sufres tú, es verdad; más sufre él mismo. Si hay alguien interesado en este mundo en no ser así, no eres tú; es él mismo. Le gustaría agradar a todos; no puede. Le gustaría vivir en paz con todos; no puede. Le gustaría ser encantador; no puede. Si él hubiera escogido su modo de ser, sería la criatura más agradable del mundo. ¿Qué sentido tiene irritarse contra un modo de ser que él no escogió? ¿Tendrá él tanta culpa como tú presupones? En fin de cuentas, ¿no serás Tú, con tus suposiciones y repulsas, más injusto que él?

Si supiéramos comprender, no haría falta perdonar.

3. Se trata de un acto de dominio mental por el que desligamos la atención de la persona enemistada. Consiste, pues, en interrumpir ese vínculo de atención (por el que tu mente estaba ligada a esa persona) y quedarte tú desvinculado de él, y en paz.

No consiste, pues, en expulsar violentamente de la mente a esa persona, porque en ese caso se fijará más. Se trata de suspender por un momento la actividad mental, de hacer un vacío mental, y el "enemigo" desaparece. Volverá de nuevo. Suspende otra vez la actividad mental o desvía la atención hacia otra cosa.

Hay unos cuantos verbos populares que significan este perdón: *desligar*: se liga, se desliga la atención.

*Desprender*: se prende, se desprende. *Soltar*: se te agarra (el recuerdo), suéltalo. *Dejar*. *Olvidar*.

Como se ve, no es un perdón propiamente tal, pero tiene sus efectos. Puede ser el primer paso, sobre todo cuando la herida es reciente.