



LA ANTORCHA

| N.º 11 - Junio 2026 |

“Tú, en cambio, cuando ores, entra en tu cuarto, cierra la puerta y ora a tu Padre, que está en lo secreto, y tu Padre, que ve en lo secreto, te lo recompensará.” (Mateo 6, 6)

En este número iluminamos la

Oración



En este número nos arrodillaremos para rezar con Jacques Philippe, Erik Varden, Santiago Cantera y otros muchos maestros espirituales de nuestro tiempo. Ejercitaremos el espíritu con el padre Antonio Bohórquez. Redescubriremos la importancia de la liturgia, de la arquitectura, los distintos tipos de oración y la vida de piedad que favorecerán nuestra relación con Dios, el único que puede transformar nuestra vida y la sociedad entera. Recuperaremos oraciones perdidas y viajaremos al corazón de la cristiandad para rezar como lo hacían nuestros padres y también hablaremos de todos aquellos ruidos que nos alejan de la oración. Contaremos con la pluma de Fabrice Hadjadj, Esperanza Ruiz y Enrique García-Máiquez entre otros.

Equipo

Alfonso Bullón de Mendoza y Gómez de Valugera
Presidente

Pablo Velasco Quintana
Editor

Jaume Vives Vives
Director

Clara González González
Guillermo Altarriba Vilanova
José Antonio Méndez Pérez
Redacción

Josema Visiers Lecanda
Producción audiovisual

Daniel Velasco Fernández
Diseño y Maquetación

Consejo editorial: Ricardo Cuevas, Ana Isabel Corregidor, Carmen Fernández de la Cigoña, Maika Fornieles, Rafael Murillo, Vicente Navarro, Pablo Pomar y Jorge Soley

Ilustración de la portada: Puebla

Colaboran en este número

Padre Enrique Sacerdote | **Javier Barraycoa** *Doctor en Filosofía y profesor de ciencias políticas la Universidad CEU AbaT Oliba* | **Diego Blanco Albarova** *Escritor y productor audiovisual* | **Antonio Fco. Bohórquez Colombo** *Sacerdote* | **José Calvín Torralbo** *Sacerdote* | **Ricardo Cuevas** *Periodista* | **Emilio Delgado Martos** *Arquitecto y doctor en Humanidades* | **Antonio María Doménech** *Sacerdote* | **Enrique García-Máiquez** *Poeta, escritor y columnista* | **Pablo J. Ginés** *Periodista* | **Alberto José González Chaves** *Sacerdote* | **Fabrice Hadjadj** *Escritor y filósofo* | **Declan Huerta** *Sacerdote* | **Rodrigo Menéndez Piñar** *Sacerdote* | **Isidro Molina** *Sacerdote* | **Raúl del Olmo** *Sacerdote* | **María Rabell** *Periodista* | **María Rodríguez Velasco** *Doctora en Historia del Arte, Grupo de investigación ContemplArte* | **Esperanza Ruiz** *Periodista y escritora* | **Ricardo Ruiz de la Serna** *Profesor de Historia del mundo actual de la Universidad CEU San Pablo* | **José María Sánchez Galera** *Periodista* | **Jorge Soley Climent** *Economista y escritor* | **Juan Luis Vázquez Díaz-Mayordomo** *Periodista* | **Mar Velasco** *Filóloga* | **Francisco Javier Villar García** *Coordinador de Actividades de NÁRTEX* | **Luis Zayas** *Economista y director de programa en Radio María*

Con el especial mecenazgo de: Carlos de la Haza

La Antorcha, editada por la Asociación Católica de Propagandistas (ACdP)

C/ Isaac Peral 58, 28040 Madrid | Teléfono: 91 456 63 27 | comunicacion@acdps.es | Edita: Secretariado Nacional de Comunicación ACdP | Impresión: Imedisa S.L.U. | Depósito legal: M-29202-2022 | ISSN: 2952-1815

www.acdp.es/la-antorcha/



La Antorcha

LA ORACIÓN DESDE LA SOCIEDAD

- 06** - Lo digital nos hace creer que somos Dios
- 10** - Dejad que los niños se acerquen a mí... aunque hagan ruido
- 12** - Veinticuatro horas ante el Santísimo
- 14** - Una vida en la clausura: "Rezamos por todos, incluso por quienes no sabrán nunca nuestro nombre"
- 17** - Desde un abismo: la oración desde el peor cautiverio
- 20** - Entrevista a Higinio Marín | "Nuestra vida es oración o lo contrario, profanación"
- 22** - Javier Alonso: "En tres segundos, Jesucristo me sanó, dejé la pornografía completamente"
- 24** - Entrevista a Catherine L'Ecuyer | "El ruido tecnológico es capaz de convertir a un santo en un yonqui"
- 28** - Dos semanas rezando quince minutos al día
- 30** - Rezar en público: del rosario en la plaza a los abortorios
- 32** - *Ora et labora*: El Dios que te hizo te acompaña en cada instante
- 34** - La arquitectura y la oración: espacio, signo y orientación hacia Dios

LA ORACIÓN DESDE LA FE

- 37** - Entrevista a Jacques Philippe | "Lo más importante en la vida de fe es la fidelidad a la oración: continuar orando, aunque a veces cueste"
- 42** - Frente al ruido dictador, silencio con Dios
- 44** - Entrevista al hermano Carlos María | "La oración del corazón es la oración para *dummies*"
- 48** - Orar con cuerpo y alma
- 52** - Entrevista a Abel de Jesús | "Solo en la adoración a Dios el hombre alcanza su verdadera humanidad"
- 54** - La oración: la oración del cuerpo
- 58** - La liturgia de las horas, oración de la Iglesia
- 62** - La liturgia, escuela de oración
- 64** - La noche en que todo comienza: claves para comprender la vigilia pascual
- 68** - San Juan de la Cruz, maestro de oración
- 72** - El Padrenuestro
- 74** - Entrevista a Erik Varden | "Una vida de fe no puede existir sin una vida de oración"
- 78** - ¿Y si no siento nada en la oración?
- 81** - Reflexiones de los Evangelios

LA ORACIÓN DESDE LA FILOSOFÍA

- 86** - Javier Barraycoa | El Credo
- 88** - Antonio Fco. Bohórquez Colombo, S.J. | Los Ejercicios Espirituales de san Ignacio de Loyola
- 90** - Fabrice Hadjadj | Contra la oración

LA ORACIÓN DESDE LA CULTURA

- 94** - Un atlas de oraciones
- 100** - Imágenes para orar
- 106** - Tolkien y la oración escondida
- 106** - Los cuadros religiosos de Sorolla, el "pintor de la luz" que rezaba con el pincel
- 111** - Chillida: Lugares de oración
- 116** - Tres libros para aprender a orar
- 118** - Aforismos
- 120** - Inventario de plegarias no atendidas
- 122** - La princesa prometida

Carta del director



POR **JAUME VIVES**

En el número anterior hablábamos de la guerra, en este, la oración será la protagonista. A primera vista podría parecer que ambos temas guardan poca relación entre sí, pero están más unidos de lo que pensamos. Solo en Cristo pueden darse el perdón y la paz sinceros, pues sin él el mundo está condenado a una paz siempre frágil, a una fachada temporal. La historia lleva milenios enseñándolo. “Él es nuestra paz: el que de los dos pueblos ha hecho uno, derribando en su cuerpo de carne el muro que los separaba: la enemistad”. (Ef. 2, 14)

Por el pecado original estamos inclinados a un enfrentamiento constante que solo se ve apaciguado y sanado por la relación con Dios, el único capaz de transformar el corazón del hombre y por tanto también a la sociedad. Ahí radica el único progreso que existe: en reconocernos hechos a imagen y semejanza de Dios y crecer en respuesta y comprensión a esta verdad. Los demás progresos son sucedáneos que adquieren cada vez formas más caricaturescas y desagradables.

“La criatura sin el Creador desaparece [...] Más aún, por el olvido de Dios la propia criatura queda oscurecida” *Gaudium et Spes*.

Y para evitar esto hace falta una comunicación real entre Padre e hijo, entre Creador y criatura, tan real y concreta como la que podamos tener entre esposos o entre amigos. Sin esa comunicación con Dios, sin esa relación de servicio y amistad difícilmente creceremos en amor al Señor, difícilmente seremos otro Cristo en la tierra, y difícilmente nos convertiremos en instrumentos cumplidores de su voluntad.

La oración debe ser el sustento de todo aquel que se llame cristiano, lo contrario es vivir una farsa. Igual que lo sería en un matrimonio el hecho de que los esposos no intercambiasen palabra alguna durante la semana por mucho que el domingo quedasen para dar un paseo cual perfectos desconocidos.

La oración puede darse en muchos espacios y de muchas maneras, la riqueza de la Iglesia al respecto es grande, pero tiene que darse. Por supuesto atendiendo al contexto, pues no es lo mismo un monje benedictino que un padre de familia, pero conviene saber que, seguramente, estamos rezando por debajo de nuestras posibilidades. Todo cambia cuando uno descubre al Amado, a aquel que nos amó primero, entonces la vida se vuelve oración continua.

Y fruto de esa oración continua es vivir la vida como combate, el noble combate de la fe, con el único objetivo de extender el reino de Cristo y no permitir que nadie destruya nuestra amistad con él.

Tanto es así que la vida de oración sin combate no es auténtica vida de oración y se vuelve estéril, se convierte en un pietismo que no transforma, que no comprende en su totalidad la grandeza de Dios y la naturaleza del hombre.

“La oración es un don de la gracia y una respuesta decidida por nuestra parte. Supone siempre un esfuerzo. Los grandes orantes de la Antigua Alianza antes de Cristo, así como la Madre de Dios y los santos con Él nos enseñan que la oración es un combate. ¿Contra quién? Contra nosotros mismos y contra las astucias del Tentador que hace todo lo posible por separar al hombre de la oración, de la unión con su Dios. Se ora como se vive, porque se vive como se ora. El que no quiere actuar habitualmente según el Espíritu de Cristo, tampoco podrá orar habitualmente en su Nombre. El ‘combate espiritual’ de la vida nueva del cristiano es inseparable del combate de la oración” *Catecismo de la Iglesia Católica* 2725.

De igual modo que el combate sin oración se vuelve estéril, adquiriendo formas cada vez más extravagantes y dañinas para la fe.

¡Ojalá este número sirva para intensificar nuestra relación con el Señor, o retomarla, si la perdimos, y que esa relación impregne todas las realidades de nuestra vida, para hacerlas auténticamente fecundas, dejándonos transformar y siendo cauce para que pueda también transformar a toda la sociedad! ■



Lo digital nos hace creer que somos Dios

El artista plástico Alberto Guerrero responde a la pregunta de si se puede orar con las manos

POR **AITOR LEKANDA** | PERIODISTA

Alberto Guerrero es uno de los más prometedores artistas plásticos de nuestro país. Inició su carrera como historiador del arte y restaurador, para lo que se recorrió medio mundo devolviendo la vida a piezas y espacios sagrados de todas las épocas. Tras ese aprendizaje, inició una carrera artística llena de éxitos y hallazgos, en la que el arte sacro va llenando, cada vez más, su producción diaria. Por su especial relación con la materia y el trabajo manual, conversa con *La Antorcha* para explicarnos cómo palpar la presencia constante del Señor en su quehacer diario.

¿Siempre has sentido una “llamada” a trabajar con las manos la materia?

De niños, mi hermano Javier y yo compartíamos cuarto, y teníamos dos mesas iguales para estudiar una al lado de la otra. La suya estaba impoluta y la mía llena de cortes, faltaban pedazos porque estaba todo el día haciendo no sé... “cosas”. Y es que desde niño tenía mucha inquietud por todo lo manual. Tenía cierta habilidad innata y también he entrenado mucho. Como me gustaba mucho pintar, mis padres me apuntaron a clases con un profesor que me tenía un montón de tiempo haciendo rayas paralelas, cosa que puede parecer aburrida, pero a mí me divertía muchísimo. Al final tiene algo de belleza ese trabajo sencillo que, a la vez, educa la mano. Mi abuelo Luis que era muy manitas, era de un pueblecito de Navarra de agricultores, y en su casa lo hacían todo ellos con las manos: una mesa para la cocina, la cuna... De niño me encantaba pasar horas con él viendo cómo trabajaba. Cuando falleció heredé parte de sus herramientas para trabajar la madera, cosa que me hizo mucha ilusión. Él las tenía mucho más ordenadas que yo, la verdad.

¿Qué hay en la materia que te lleva a Dios?

Yo trabajo con pintura, con madera... Eso hace que te toques con el límite de esa materia. Digamos que tú la transformas,

pero teniendo en cuenta las propias leyes del objeto físico con el que trabajas. Me ha influido mucho la obra de Eduardo Chillida que hablaba de cómo el artista parte de una idea, que esa idea se tiene que encarnar, y eso implica un diálogo entre el artista, la idea y la materia. Pero el resultado puede ser mucho más bello que la idea fría, y frecuentemente es inesperado. El arte tiene algo de teofanía: a veces te encuentras con algo que ya estaba ahí y cuando surge es maravilloso.

Los límites no son sólo materiales, también son temporales. En los procesos, tienes que contar con el tiempo de secado de una capa de pintura, como el agricultor que siembra y tiene que esperar a que crezca. Además, a veces, cuando trabajo con veladuras, doy capas de pintura no sé cómo van a quedar hasta que no se seca totalmente. De esta forma, estás jugando con un orden preestablecido, y detrás hay un artífice de ese orden, que es Dios.

¿Cómo se contraponen lo digital a la materia y el trabajo manual?

Está en boga la idea errónea de que lo puedes hacer absolutamente todo, o que si quieres puedes, pero son mantras que no son verdad. El mundo digital hace mucho daño porque nos acostumbra a la inmediatez, y cuando trabajas con la materia te encuentras con otros tiempos. Pero si sabes respetar



“ Rezo para que él ponga la gracia,
y yo ponga mis manos”

esas leyes, y sabes aceptarlas en silencio, uno encuentra paz. Los procesos exigen someterse a la materia y sus tiempos, y eso requiere humildad. La materia puede ser pobre pero tiene sus propias leyes: cada pigmento, cada aglutinante... Cada vez nos venden más herramientas de productividad, para hacer muchas más cosas en menos tiempo. Cada vez pienso que es mejor hacer menos cosas y dedicarles más tiempo.

¿Qué nos transmiten de la realidad lo digital y lo material?

Yo creo que siempre hay límites, la realidad los tiene y luego el propio arte consiste en establecer límites. Como decía Chesterton, al final el arte igual que la moral consiste en poner la línea en alguna parte. El mundo digital te puede hacer caer en la falacia de que tú eres semejante a Dios, que no tienes límites, que puedes crear absolutamente todo. Es fácil caer en la soberbia. El trabajo manual es todo lo contrario: juegas con los límites y te devuelve a la realidad porque vives en un mundo en el que hay unos límites que no has creado tú.

¿Y qué ocurre con el arte sacro?

Yo creo que todo arte –sea sacro o no– lleva a Dios, en la medida en que el arte cuando es bueno es trascendente y la belleza del arte es que sirve de trampolín pues para

llevar a algo más. Cuando uno trabaja haciendo arte sacro, se somete también a la Iglesia porque el arte litúrgico es arte al servicio de la liturgia, es un arte hacer visible lo invisible de los sacramentos, de la eucaristía, etc. Al final el arte lo que tiene que hacer es acompañar, inspirar y hacer comparecer el misterio.

Cuando estás trabajas directamente en las cosas del Señor es más fácil orar, aunque puedes caer en la rutina. Yo trato de vivirlo como una oportunidad también para reflexionar y dialogar con el Señor sobre nuestra fe. Cada día, haga arte sacro o no, suelo invocar al Espíritu Santo para que me ilumine a trabajar con él.

Y, en concreto, cuando trabajo en arte sacro, le pido que me quite yo y que se ponga él. Rezo para que sirva para ayudar a acercar a alguien, que ayude a rezar, que él ponga la gracia, y yo ponga mis manos. Cuando trabajo en la imagen de Cristo, medito sobre la encarnación, porque no es que tuviera un rostro sino que lo tiene realmente, aunque no lo veamos. Tiene la nariz de una manera y tiene un ojo de determinado color. Puedo imaginármelo, puedo intuir algo viendo sus representaciones a lo largo de la historia, la imagen de la sábana santa –creo que fue su sudario– y me parece curioso y paradójico que él haya querido dejarnos esa imagen, la primera fotografía de la historia. Pienso

en el día que el Señor me quiera llevar en cómo será ese encuentro, y cómo será ver su verdadero rostro.

¿Por eso tu arte sacro es figurativo?

Sí porque él tiene un rostro concreto, con lo cual por qué vamos a huir de esa figura que él nos ha dado. Al contrario, si él ha elegido también esa manera de acercarse, no debemos huir de ella, aunque puede ser muy legítimo hablar de otro tipo de representaciones.

En mi caso, juego con la figuración y la abstracción. Muchas veces empleo grandes superficies doradas que crean una atmósfera que favorece el encuentro con lo espiritual, y en un entorno así una imagen figurativa puede tener muchísima fuerza. El oro genera calidez y en la tradición es la atmósfera de lo sagrado. Es la magia del arte, a través de algo limitado, finito, puedes hablar de lo eterno e infinito.

Yo le pido al Señor que me conceda la gracia de orar sin cesar, poder estar en su presencia continuamente y poder transformar mi vida en oración entera. No de hacer oración sino toda mi vida ser consciente de que él está conmigo y lo poco que pueda hacer pues que esté a su servicio. ¡Ojalá mi pintura fuera oración y todo lo que hago a lo largo del día! Cuando estás con él, cuando eres consciente de que él está, al final es el Espíritu Santo el que reza en ti. Cuanto más dejas que Dios entre en

tu vida, el Espíritu Santo habita dentro de ti y al final es él el que te enseña a orar, el que transforma tu vida en una oración. Quizá, esa oración sin cesar a la que aspiramos sea ser conscientes de que el Espíritu Santo habita en nosotros y se trata de hacer silencio y de estar con él. Al final, la frontera entre qué es oración y qué no es oración, se diluye. El Señor desea estar con nosotros y que nosotros estemos con él continuamente, porque además ahí está nuestra felicidad.

Me encanta el icono de la Trinidad de Andrei Rublev: hay tres figuras que son como ángeles, que en el fondo son una imagen de la Trinidad, el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo. En el centro hay como un hueco sugerido en el que estamos llamados a sentarnos nosotros, invitados a formar parte de la Intimidad de Dios, y me parece una imagen extremadamente evocadora. ■

PUEDES VER EN ESTE QR LA ENTREVISTA COMPLETA



Dejad que los niños se acerquen a mí... aunque hagan ruido

POR JOSÉ ANTONIO MÉNDEZ | PERIODISTA



Los primeros años de vida son esenciales para el apego: a la familia, a los amigos, al hogar... y también a Dios. Santos como Teresa, san Juan Pablo II o san Enrique de Ossó lo tenían claro. Y la experiencia cotidiana de las familias lo confirma.

Si tiene la temeridad contracultural de tener hijos pequeños, y además, va con ellos a misa, es muy probable que se vea, antes o después, ante este cuadro clínico: un sudor frío le recorrerá la espalda mientras se afana por conseguir que sus pequeños mantengan la compostura; sentirá –en un efecto delirante... o no– que todas las miradas se clavan en su cogote, juzgándolo condenatoriamente (aunque lo común es que cada quién esté en su mundo); elevará a niveles sobrehumanos su atención para intentar no perder ripio de la celebración y, a la vez, evitar que un chupete salga volando contra el lampadario o que su hijo confunda el pasillo central con una pista de atletismo. Y, sobre todo, experimentará una mezcla de compunción, recogimiento y terror en el momento de la consagración, cuando toda la feligresía esté en silencio y de rodillas, y su bebé se agite con ese espasmo tan suyo previo a un berrido de campeonato.

Y, sin embargo, no deje usted de ir a misa con los niños. Aunque lo pase mal. Aunque tenga que salirse unos minutos al atrio para calmarlos y no distraer demasiado al resto de fieles. Aunque llegue tarde domingo sí, domingo también. Aunque la

misa de niños le parezca un espanto, pero sea la única en la que otros pequeños arman más barullo que el suyo.

No ayuda, es cierto, la actitud hostil de ciertos feligreses que no acaban de comprender el momento histórico que vivimos, y que pasan por alto que el futuro de la Iglesia exige que haya familias que vayan al templo con su tropa. Tampoco son de ayuda esos padres laxos que se despreocupan por sus hijos, sin enseñarles unas mínimas normas de urbanidad (litúrgica). Pero cada época de la vida tiene sus batallas y sus cruces, y esas cuitas tan desagradables suponen la dimensión social del flagelo que hace crecer la virtud en la época de crianza.

En ocasiones, la “puerta estrecha” del Evangelio se parece bastante a la entrada pequeña del Imaginarium. Y, guste más o guste menos, atravesarla es el único modo de que un pequeño de cinco, seis o siete años –y en adelante– aprenda a comportarse en misa, vaya entendiendo cada parte de la misa, sepa qué responder y por qué durante la liturgia, entienda que en la consagración “viene Jesús, de verdad”, sienta la parroquia como su casa, se ponga en la fila no para comulgar sino para recibir la bendición del sacerdote, y

aproveche el momento de la comunión para rezar en silencio y de rodillas por aquello que tiene en su corazón de niño.

“*Sólo orando junto con sus hijos, el padre y la madre... calan en el corazón de ellos, dejando huellas que la vida no lograrán borrar*”

Llevarlo al templo desde pequeño, en lugar de turnarse o quedarse en el parque, puede que sea más incómodo, pero es lo que nos corresponde a los padres en nuestra responsabilidad de primeros educadores en la fe de nuestros hijos. ¿O es que alguien puede imaginar a José y a María dejando al Niño fuera de “las cosas de su Padre”?

Eso sí: la responsabilidad de mostrar a los hijos el rostro de su Padre no se agota en la celebración dominical. Ni tampoco se limita al “Jesucito de mi vida”.

Explicaba santa Teresa de Jesús, en su *Libro de la Vida*, que fue el testimonio de sus padres lo que despertó en ella “a la edad de seis o siete años” el deseo de amar a Dios. Y mencionaba de forma concreta el ejemplo de su padre en el trato con los demás, la devoción de su madre al rosario y el modo de orar de ambos, a ojos de sus hijos. También san Enrique de Ossó explicaba la importancia de “formar la imagen de Jesús en el corazón de la niñez”.

Las modernas teorías del apego demuestran que los primeros años de vida son esenciales para fijar los vínculos con

los padres, los hermanos, los amigos y la comunidad, y redundan en una vida afectiva más sólida. Ergo, ¿qué razón hay para dejar a Dios fuera de esa ecuación?

Porque, además, rezar con los hijos –y rezar por los hijos– es una de esas tareas en las que nadie puede suplir a los padres. Y si cuando son pequeños puede bastar la oración nocturna que transmita fórmulas y jaculatorias que permanecerán, conforme van creciendo es necesario introducirlos en el diálogo íntimo con Jesús y con María. Entre otras cosas, porque la oración de un niño es un misil en la línea de flotación del enemigo, y un arma más poderosa que una resolución de la ONU.

Curiosamente, la tentación de los padres es aflojar en la dimensión espiritual de sus hijos conforme van creciendo y adentrándose en los afanes del mundo. Como si los deberes, las extraescolares o la carrera fuesen más importantes que el trato con el Hacedor del Cosmos, o como si el Dios-connosotros fuese una fábula infantil. Ojo con eso, que dice mucho de la fe de los adultos.

San Juan Pablo II lo sintetizaba de este modo, en la que debería ser lectura de cabecera para cualquier familia que se tome en serio lo de ser iglesia doméstica: *Familiaris Consortio*: “Los padres cristianos tienen el deber específico de educar a sus hijos en la plegaria, de introducirlos progresivamente al descubrimiento del misterio de Dios y del coloquio personal con Él. (...) Y el elemento fundamental e insustituible de la educación a la oración es el ejemplo concreto, el testimonio vivo de los padres; sólo orando junto con sus hijos, el padre y la madre, mientras ejercen su propio sacerdocio real, calan profundamente en el corazón de sus hijos, dejando huellas que los posteriores acontecimientos de la vida no lograrán borrar”.

No está la vida, ni el futuro, para dejar a nuestros hijos sin saber cómo utilizar “las armas de Dios”, las únicas que van a permitirles “resistir las asechanzas del demonio”. ■

Veinticuatro horas ante el Santísimo:

así transforma la adoración perpetua a quienes la viven

POR **CLARA GONZÁLEZ** | PERIODISTA

En el silencio de la noche, cuando la ciudad descansa y las luces se atenúan, hay lugares donde la vida espiritual permanece encendida. Son las capillas de adoración eucarística perpetua, espacios donde, a cualquier hora del día o de la madrugada, siempre hay alguien velando ante el Santísimo. Esta práctica, profundamente arraigada en la tradición de la Iglesia, ha experimentado en España un crecimiento notable en las últimas décadas.

La adoración perpetua tiene su origen en la segunda mitad del siglo XX, pero hunde sus raíces en la devoción eucarística que siempre ha acompañado a la Iglesia. En España, su desarrollo reciente comienza en 2004, con la apertura de la primera capilla en Cancelada (Málaga). Así se inició una

red que hoy cuenta con decenas de espacios repartidos por todo el país. “En España actualmente tenemos setenta y seis capillas y en el próximo mes de mayo se abrirá la setenta y siete”, explica Eufemio Romano, adorador perpetuo y delegado de los Misioneros de la Santísima Eucaristía.

A diferencia de otras formas de adoración, la perpetua no está sujeta a horarios limitados ni a celebraciones concretas. Es, en palabras del propio Romano, “una acción litúrgica de la Iglesia, prolongación de la adoración por antonomasia que es la santa misa”. Su rasgo distintivo es la continuidad: las veinticuatro horas del día, los siete días de la semana, gracias a un sistema organizado de turnos.



Una noche cualquiera en una de estas capillas no difiere, en apariencia, de cualquier otro momento del día. No hay actos externos llamativos ni programas establecidos. El silencio lo envuelve todo. Los adoradores entran, se arrodillan y permanecen en oración personal. “No hay vigilia como tal. Lo que sucede mientras las horas de adoración, solo lo conocen el adorador y el Señor”. Esa intimidad constituye el núcleo de la experiencia.

La organización, sin embargo, es precisa. Cada semana se cubren las ciento sesenta y ocho horas mediante adoradores comprometidos con una hora fija. Coordinadores y responsables velan para que nunca falte presencia ante el Santísimo. “Todos tienen claro que el Señor no se puede quedar nunca solo”, subraya Romano.

Quienes participan coinciden en señalar los frutos de esta práctica. “En torno a su esperada hora semanal organizan su vida; en ella encuentran paz, sosiego y fortaleza”. El propio Romano lo expresa en primera persona: “Mi vida ha cambiado, no soy el mismo de hace unos años... es labor suya, llamada y silenciosa”.

Más allá de la experiencia individual, la adoración perpetua transforma también las comunidades. Allí donde se establece, aumenta la vida sacramental y surgen testimonios de conversión, reconciliación y esperanza. En medio de un mundo acelerado, estas capillas se convierten en oasis de silencio donde, como afirma Romano, cualquiera puede encontrar “la paz, la serenidad y las fuerzas necesarias para vivir cada día”. ■

Una vida en la clausura

“Rezamos por todos, incluso por quienes no sabrán nunca nuestro nombre”

Mientras el mundo corre entre prisas, pantallas y ruido, en un monasterio de Sahagún una joven de veintiocho años ha elegido otra medida del tiempo: la campana, el silencio y la oración. Sor Marta vive en clausura desde hace una década y defiende una vocación que muchos no entienden, pero que ella resume con sencillez: rezar por todos, también por quienes jamás sabrán su nombre.

POR **AMELIA SÁNCHEZ** | PERIODISTA

Marta supo quién quería ser a los dieciséis. Fue inesperado. Estaba de vacaciones con su familia en Navarra, donde fueron a visitar el monasterio de Leire. “Había encontrado lo que quería para mi vida sin saber muy bien qué era”, confiesa. Los González Cambrónero son católicos practicantes, de los que “buscan la voluntad de Dios” en su vida, según confirma la mayor de sus tres hermanas. De aquel viaje, se llevó de recuerdo un libro encuadernado en color salmón de la regla de san Benito. Después de darle muchas vueltas y preguntarle a Google cuáles eran y dónde estaban los conventos benedictinos femeninos por toda España, apareció en su pantalla el de Sahagún (León).

Marta les escribió un correo electrónico con todas sus dudas, aunque no se atrevió todavía a decirles que creía que tenía vocación. “La madre abadesa me acogió con mucho cariño y dulzura”, cuenta ella misma. Tras intercambiar unos cuantos correos, se animó a decirles que se estaba planteando la vida consagrada y que si podría visitarlas para probar su vida desde dentro. Después de acabar el bachillerato, con tan solo dieciocho años, la mayor de los González Cambrónero entró al monasterio.

Desde hace diez años, Marta vive a golpe de campana. Este instrumento es lo que les indica que hay que ir a la iglesia a rezar. “Nuestra vida está orientada en función de la

oración porque es nuestro pilar fundamental”, explica sor Marta. Su día empieza a las seis y media de la mañana. Treinta minutos después tienen el oficio de lecturas o maitines, tras lo que cantan laudes y celebran la santa misa. A las 9:30 h. se sirve el desayuno en el monasterio de la Santa Cruz de Sahagún, para dar paso al espacio de trabajo: obrador, cosmética, formación (dar y recibir) o ensayar música. Todas las hermanas se vuelven a juntar a la una para rezar tercia y sexta, y posteriormente acuden al refectorio para comer. “Recibimos alimento físico y espiritual”, detalla sor Marta, ya que una hermana lee y otra sirve al resto.

Un día cualquiera en Sahagún termina con el rezo de la hora nona a las cuatro de la tarde y el rezo del rosario. Las tareas cotidianas de la tarde van cambiando cada jornada, puede ser ensayar todas juntas o seguir con su formación; pero lo que sí coincide es que a las seis tienen lectura espiritual, seguida de media hora de oración personal y el resto de las vísperas. A las ocho, puntuales, las hermanas de la Santa Cruz cenan. Cuando llega la noche, disfrutan todas juntas de un momento de recreo, en el que conversan, juegan o ven alguna película. “Luego tenemos completas a las nueve y media, y después vamos a descansar”, comenta esta joven monja de veintiocho años.

“La clausura es para la monja y no la monja para la clausura: protege el silencio y el ritmo de la oración frente al ruido exterior”

Sor Marta.
Foto cedida



Para sor Marta, la clausura es “protección para la oración”. Es el medio en el que la vida encuentra su centro y su sentido, no como un encierro que aísla del mundo, sino como un espacio que lo ordena y lo hace más habitable. En su caso, se trata de una clausura monástica, propia de las benedictinas, que hunde sus raíces en los primeros siglos del cristianismo, cuando los monjes buscaban el desierto no para huir de la realidad, sino para vivirla de un modo más radical. “La clausura es para la monja y no la monja para la clausura”, explica, subrayando que no es un fin en sí misma, sino una herramienta que protege el silencio y el ritmo de la oración frente al ruido exterior. No hay rejas infranqueables ni una vida inmóvil, sino que mantiene el equilibrio entre retiro y apertura: acogen a quienes buscan acompañamiento espiritual, trabajan dentro del monasterio y, en ocasiones, también salen o se hacen presentes en el mundo a través de otros medios, como las redes sociales.

Pero el corazón de esa vida retirada sigue siendo una tarea invisible: rezar por todos. Sor Marta reconoce que muchas veces no sabe con exactitud por quién está intercediendo. Reza por personas que jamás conocerá, por dolores que no tienen nombre y por alegrías que nunca verá. Los salmos, explica, le permiten unirse al enfermo, al que se queja, al que da gracias o al que espera. En cada palabra litúrgica caben miles de vidas anónimas. “Damos palos de ciego”, dice con humildad, confiando en que Dios siempre escucha y actúa. Para ella, esa es la misión de los contemplativos: sostener al mundo desde dentro, ser “pulmón que oxigena la Iglesia con la oración”. Mientras otros curan, enseñan o construyen, ellas permanecen ante Dios llevando en silencio las cargas de muchos.

Para quienes la ven como una cárcel, sor Marta responde con serenidad: “la clausura no nos quita nada”, afirma, porque es precisamente en ese marco donde ha

descubierto una libertad más honda, la de una vida entregada por completo. Y frente a quienes la consideran una existencia inútil, reivindica el valor de la oración como un servicio invisible pero esencial: “si crees que Dios escucha, entonces alguien que se dedica plenamente a hablar con él no pierde el tiempo”, concluye. En Sahagún, entre campanas y silencios, la vida se mide de otro modo: no tanto por lo que se produce, sino por lo que se es. ■



Sor Marta cuenta con 119k seguidores en YouTube (@sormarta).
Foto cedida

Desde un abismo: la oración desde el peor cautiverio

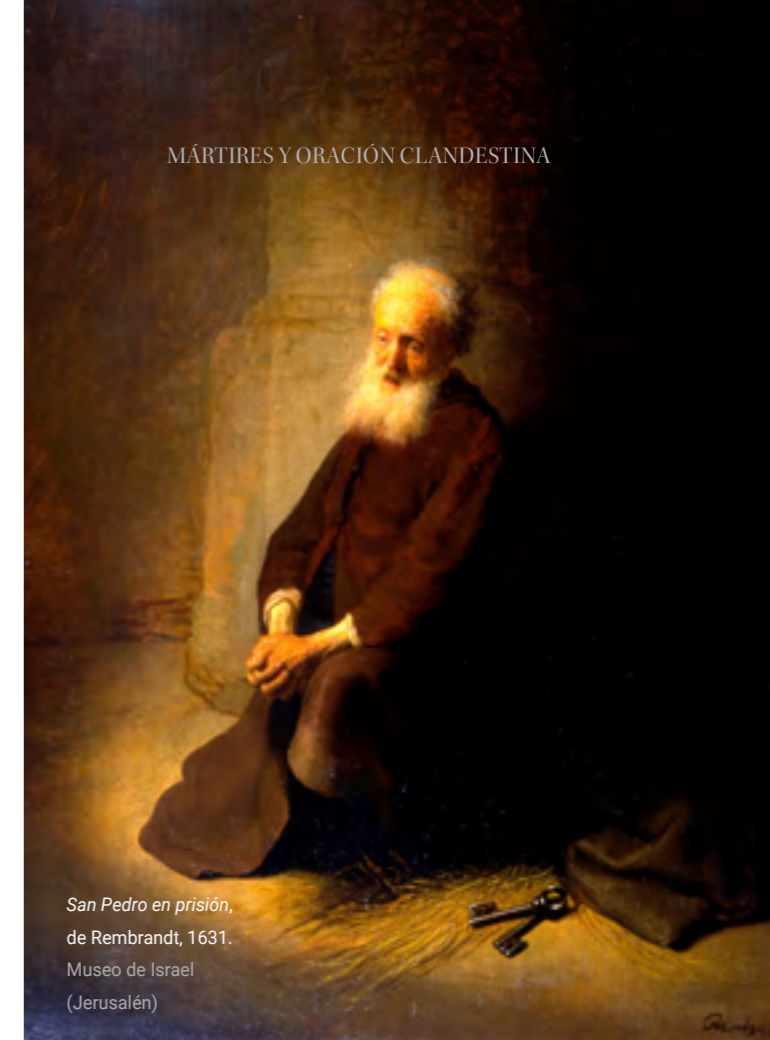
POR **PABLO J. GINÉS** | PERIODISTA

Desde un abismo clamo a ti, Señor (*De profundis clamavi ad te, Domine*). Es peculiar el caso de los encarcelados, los torturados o los amenazados de muerte. Se apoyan en la oración sabiendo que no tienen casi ningún otro espacio de libertad.

Un padre de familia que va a ser decapitado

El beato Franz Jägerstätter fue encarcelado por los nazis en marzo de 1943, por negarse a hacer un juramento de fidelidad a Hitler. Seis meses después era decapitado. Era un campesino austriaco, un padre de familia, hombre de gran rectitud. Sabemos de su oración en esos seis meses de prisión. Creó su propio calendario litúrgico para seguir las fiestas del año. Con una postal de la Virgen y una pequeña violeta que le había enviado su hija hizo un altarcito del mes de mayo. “He hecho en mi celda todas las tardes pequeñas celebraciones litúrgicas de mayo”, escribió. Al llegar junio, escribió a su familia: “Pidamos con insistencia al Sagrado Corazón de Jesús la paz para el mundo”.

Franz había escrito dos años antes, en 1941, un ensayo sobre la oración, pensando en su familia. Apreciaba especialmente



San Pedro en prisión, de Rembrandt, 1631. Museo de Israel (Jerusalén)

el padrenuestro. Y un par de días antes de confirmarse su condena a muerte, escribió: “No para de fluir por mis labios la oración del avemaría”.

Podemos leer sus reflexiones valientes en *Resistir al Mal: cartas y escritos desde la prisión* (Encuentro 2022). También podemos emocionarnos con su historia en la bella película *Vida oculta* (2019), de Terrence Malick.

Un sacerdote secuestrado por bandidos

El sacerdote católico caldeo Douglas Bazi vivió dos atentados con misiles en su parroquia en Bagdad. Uno le dejó metralla en la pierna. En noviembre de 2006 fue secuestrado durante nueve días. Durante cuatro días no le dieron de comer ni beber. Lo apalizaron, incluso con un martillo, y fingieron dispararle, aunque sin bala. Eran más bandidos que yihadistas: querían dinero y se mofaban de él.

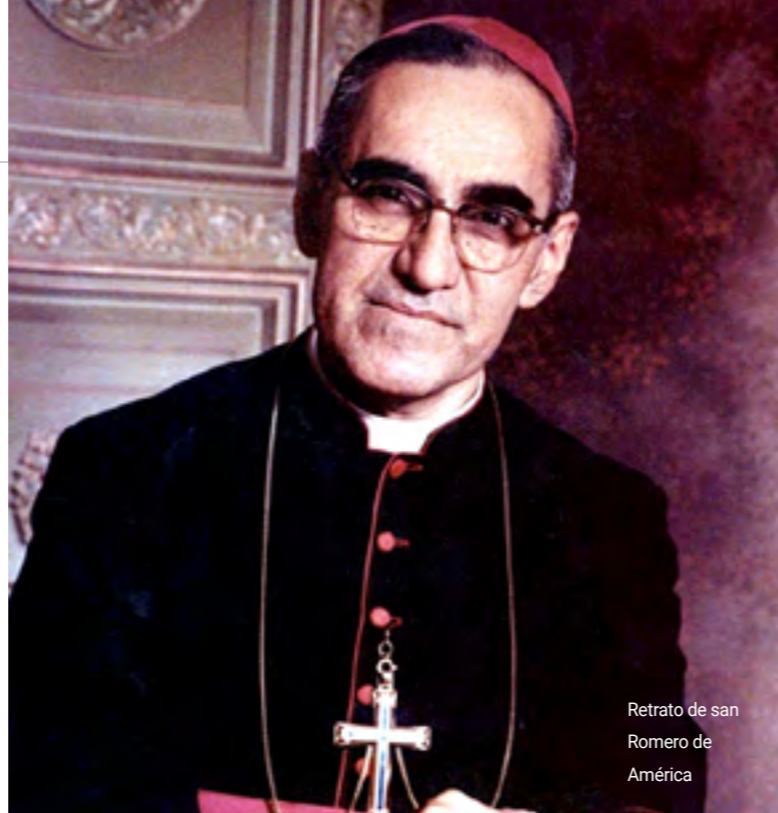
“ *Bajo su amorosa providencia acepto en él fielmente mi muerte, en él he puesto mi confianza y no quedaré confundido*”

San Óscar Romero

¿Cómo fue su oración desde ese abismo? "Soy sacerdote y estoy acostumbrado a rezar, pero una de las cosas más maravillosas que me pasaron fue cuando me pusieron una cadena entre las manos. Sobraban diez eslabones y empecé a rezar el rosario con ellos. Han sido los mejores y más profundos rosarios de mi vida", explicó. "Tuve muy presente a María. Es realmente una madre que cuida de sus hijos. Cuando rezaba el rosario no solo pedía, sino que sentía que no estaba solo y que mi fe no menguaba. Sentía una voz que me decía: 'no te preocupes, no estás solo'. Para mí esto era suficiente". Lo dejaron libre tras pagar un rescate. Contó su experiencia a Raquel Martín para su libro *Antes de que sea demasiado tarde* (Palabra, 2015).

Un arzobispo amenazado de muerte

San Romero, arzobispo de San Salvador, murió tiroteado mientras celebraba la misa en 1980. Él sabía que estaba amenazado y en unos ejercicios espirituales semanas antes se había preparado. Lo escribió así: "Daré prioridad a mi vida espiritual.



Retrato de san
Romero de
América

Cuidaré vivir en contacto con Dios. Mi principal preocupación será identificarme cada día más con Jesús, radicalizándome en su Evangelio, hacia ese seguimiento y conocimiento interno de Jesús. Orientaré mi devoción a la Virgen y mis momentos específicos de oración. Meditación. Breviario. Rosario. Lectura. Examen de conciencia". El santo escribió también que renovaba su entrega al Corazón de Jesús. "Bajo su amorosa providencia acepto en él fielmente mi muerte, en él he puesto mi confianza y no quedaré confundido". Muchas de estas reflexiones del santo se pueden leer en el libro de Martin Maier *Óscar Romero: mística y lucha por la justicia* (Herder 2005).

En las cárceles comunistas de Rumanía

Ioan Ploscaru, al poco de ser ordenado obispo grecocatólico clandestino en la Rumanía comunista, fue descubierto en 1949. Pasó en la cárcel quince años, cuatro en aislamiento. Estuvo en varias prisiones, todas brutales y gélidas. Sobreviviría para escribir sobre ello, también con poesías, en su libro *Cruci de gratii*.

En la cárcel de Dej, toda conversación estaba prohibida. "Pese a la prohibición, no renunciamos a la oración; al contrario, rezábamos con mayor celo, convencidos de que Dios estaba de nuestra parte y no de la de ellos. Cada día, desde el momento de despertarse, a las cinco de la mañana, hasta las diez de la noche, todos nos manteníamos en silencio, recitando nuestras oraciones y meditando durante mucho tiempo", escribió Ploscaru.

Le enviaron cinco días a una celda "negra", de castigo especial. "En la oscuridad y con frío, como siempre, besé la cerradura ofreciendo mis sufrimientos a Jesús. Estábamos en Cuaresma y pensé que podía hacer ejercicios espirituales, como un periodo de abstinencia. Cada día recibía doscientos cincuenta gramos de pan y una lata de agua. El pan del dolor y el agua de la tribulación, pensé. Dormir en el suelo no me parecía tan difícil, estaba entrenado. Más difícil era soportar el frío, porque no tenía nada con que cubrirme. Esos cinco días fueron para mi alma un gran consuelo. Recordando la pasión y la muerte de nuestro Salvador Jesús, mis sufrimientos eran ínfimos. Permanecí siempre en meditación y en oración. Me

causó pesadumbre abandonar la celda negra, donde había estado solo con Jesús".

El diabólico experimento de Pitești

La cárcel rumana de Pitești era peor, porque era refinadamente diabólica. Obligaban a los presos con fe a participar en liturgias blasfemas y a torturarse unos a otros. Lo detalla la película de 2023 *El experimento Pitești*, o el libro de Virgil Ierunca de 1990 *Fenomenul Pitești*.

Aristide Ionescu, un superviviente, lo recuerda. "Los sacerdotes [presos] eran obligados a celebrar el nacimiento de Cristo con palabrotas, una cosa tremenda. Decían que Jesucristo era una persona que vivía de mentiras, que María Magdalena era su mujer, que no era hijo de José y por tanto era un bastardo y que la Virgen María... Nosotros, en gran secreto, hacíamos la señal de la cruz moviendo la lengua dentro de la boca cerrada, pidiendo la ayuda de Dios. Si te veían hacer el signo de la cruz, te obligaban a comulgar con heces", detalla. "Este sistema fue un intento diabólico de aniquilar al individuo, de convertirlo en algo menos que un animal. El régimen quería que cada uno terminase por matar su propia alma. Pero yo digo que no lo consiguió", afirma Ionescu. ■

“ *El régimen fue un intento diabólico de aniquilar al individuo. Quería que cada uno terminase por matar su propia alma. Pero no lo consiguió*”

Aristide Ionescu



Aristide Ionescu



“Nuestra vida es oración o lo contrario, profanación”

POR **ENDIKA ZABALETA** | PERIODISTA

Higinio Marín.
Foto La Antorcha

Higinio Marín es una de las voces más lúcidas de la filosofía contemporánea. Profesor de Antropología Filosófica de la Universidad CEU Cardenal Herrera y rector de la misma desde la primavera de 2023, profundiza sobre el tema de este número con su agudeza y originalidad características.

¿La oración es algo que “hacemos” o también que “somos”?

En la cosmología judío-cristiana, la existencia misma es oración. No es tanto algo que hacemos los que vivimos, como que la vida misma es ya oración y orante. La cosmología cristiana se inaugura con el relato de un Dios que crea el mundo diciéndolo. No haciéndolo sino diciéndolo. Hay otra síntesis entre el hecho y el dicho del que los seres humanos somos más capaces: el gesto.

El gesto es un hacer, es un hecho, pero es significativo de suyo. Es como una síntesis primaria, pero muy completa entre lo que se hace y lo que se dice. Yahvé crea el mundo diciéndolo, y el mundo es palabra de Dios, el verbo en latín, logos en griego. Pero al ser humano lo crea diciéndolo, y como al resto del cosmos, ese decir es un nombrarlo, y por tanto es un llamarlo. Pero al ser humano lo crea de una manera particular, porque lo crea siendo

capaz de oír esa llamada, y libre para darle o no cumplimiento. Una llamada a la que le puedes dar o no cumplimiento es una invitación.

La creación es una invitación que es una interlocución, y nuestra vida por sí misma, es ya una respuesta, afirmativa o negativa. Nuestra vida es oración, o lo contrario, profanación. Nosotros somos una conversación con Yahvé. Nosotros somos la palabra de Yahvé hecha capaz de respuesta, de correspondencia o de negación, o de incluso blasfemia, o sea, de tomar la palabra de Dios en vano. En ese sentido, esas parábolas del Evangelio no son nada hiperbólicas, lo de que el Reino de los Cielos se parece a un banquete al que somos invitados.

¿En qué sentido podemos decir que la existencia es acción de gracias?

La oración de una forma espontánea empieza movida por el temor, hacia la súplica por la necesidad. Pero me parece que en la gratitud hay una precedencia, si no temporal, ontológica, porque incluye el reconocimiento de Dios como aquello a lo que se le debe una gratitud. No para saldar una deuda, sino para reconocer la deuda. El agradecido quiere expresar la gratitud para reconocer una deuda que no puede pagar.

La existencia, el mundo, todo lo que amamos, nos lleva a un sentimiento de gratitud que es culto. Puede venir precedida psicológica y biográficamente por el temor, porque los seres humanos somos frágiles, pero el principio más genuino es la acción de gracias. Y eso es, según la teología sacramentaria católica, la eucaristía, que también es ofrenda, que también es sacrificio, que también es oración. Lo que la realidad se merece es una gratitud originaria, que además nos descubre algo que sólo la revelación nos va a confirmar, que es que hay un estatuto filial en nuestra existencia.

Con la gratitud nos reconocemos en un estatuto filial respecto de un Dios al que, de alguna manera, ya estamos prefigurando como Padre. Por eso creo que lleva razón Ratzinger cuando dice que cuando la figura del padre se borra de los sistemas culturales, la propia figura de Dios se aleja.

¿Por qué oración y comunidad están intrínsecamente unidas?

El propio Ratzinger dice algo que me parece iluminador: cuando decimos “Padre Nuestro” lo decimos desde el plural, no decimos Padre mío, y que en realidad en la primera persona del singular, ontológicamente hablando, el único que puede decir Padre mío es Jesús.

Y nosotros, siempre que decimos Padre, lo decimos con él, en él y por él. Así que cuando rezamos, rezamos con nosotros, como Cristo hace cuando reza, que reza por todos nosotros. Rezar es un acto físicamente solitario, pero existencial, ontológica y teológicamente hablando, es un acto multitudinario porque todos estamos allí contenidos, cuando los demás lo hacen.

Es la forma primaria de lo que conocemos como “comunión de los santos”. Nadie reza solo, y por sí solo, y para sí solo, eso no es oración. Ni siquiera Cristo, que lo puede hacer desde la primera persona. Así que la oración, tanto en sus dimensiones cúlteras o litúrgicas, es siempre un acto comunitario.

¿Y por qué la expresión más completa de la oración es la alabanza?

Dios nombra las cosas y, al mismo tiempo, las hace. Hay una síntesis de eso, que es el gesto. Pero el gesto tiene una forma más completa que es el canto e incluso la danza, en alabanza a Dios. En mi infancia, cuando oía que el Gloria consistía en cantar las alabanzas de Dios con los ángeles, me preguntaba por qué Dios necesitaba las alabanzas de los ángeles, y no me parecía una perspectiva muy apetecible estar por los siglos de los siglos cantando. Me costó mucho tiempo entender que la presencia de Dios es la de un ser de una belleza tan arrebatadora, tan impensable, tan inabarcable, la de una inteligencia y una bondad amorosa tan inabarcable, tan inimaginable, que el corazón queda sobrecogido y no puede expresarse de ninguna otra manera que en el canto. Un canto con los demás, porque el canto es –como la oración– un acto comunitario y, en particular, incorporando a los ángeles –las otras criaturas libres de la creación–. En ese sentido, me parece que se me hace más apetecible estar dispuesto a pasar la eternidad ante un motivo sobrecogedor y arrebatador de romper a cantar, y de que es romper a cantar de Gloria, a algo que lo merece con una profundidad insondable, con una altura inalcanzable, con una infinitud ilimitable. ■

PUEDES VER EN ESTE QR LA ENTREVISTA COMPLETA



Javier Alonso

Formador en habilidades interpersonales y de comunicación

“En tres segundos, Jesucristo me sanó, dejé la pornografía completamente”



Javier Alonso.
Foto cedida

En *Más allá del laberinto*, Alonso advierte contra el blanqueamiento de la pornografía, una lacra que atrapa cada vez a más hombres y mujeres en nuestra sociedad: “Todo consumo es problemático, da igual si es una vez al mes o una vez al día”

POR **GUILLERMO ALTARRIBA** | PERIODISTA

La estadística es demoledora: el 97% de los hombres ha consumido pornografía de forma voluntaria al menos una vez en los últimos seis meses¹. Javier Alonso (Barcelona, 1977) no era una excepción: empezó a consumir pornografía durante la adolescencia y mantuvo el hábito como una

suerte de “regulador emocional” con el paso de los años, también tras conocer al amor de su vida, casarse y tener a sus cuatro hijos.

“Consumía en momentos de tristeza y soledad”, explica en conversación con *La Antorcha* este emprendedor catalán, que cuenta con el vistoso récord de haber sido el

primer empleado de YouTube en España. “Hoy –reflexiona Alonso– la pornografía se blanquea: el verdadero tabú no es decir que la consumes, sino que te has sentido miserable haciéndolo”, y añade que, a pesar de que haya incluso sexólogos que la recomiendan en pequeñas dosis, “la mayoría de personas presenta un consumo problemático de pornografía, porque cualquier consumo es problemático, da igual si es una vez al mes o una vez al día”.

Alonso cargó con el lastre de la pornografía durante una eternidad; décadas de vergüenza, hoteles solitarios y noches olvidables... hasta que hace ocho años todo cambió. De forma instantánea, además. “Viví una experiencia de sanación muy fuerte, y dejé la pornografía completamente”, asegura.

El día que todo cambió

El protagonista de esta historia lo cuenta todo en detalle en el libro *Más allá del laberinto* (Albada), publicado recientemente, pero en estas páginas –y dado el tema que vertebra el número– nos centraremos en lo que le ocurrió aquel fin de semana de marzo de 2018 en el que su vida dio un giro de ciento ochenta grados. “Estaba en un retiro organizado por los jesuitas, con mi familia”, explica.

Una vez allí, leyó por casualidad una entrevista en la contraportada de *La Vanguardia* con el biólogo molecular y escritor Raúl Eguía², y en ella él explicaba que, pese a ser un “ateo combativo” y tener un “odio visceral” contra las religiones, llegó a su límite. Eguía estaba lidiando con una adicción a la pornografía que lo estaba destruyendo, y relata: “Una noche, al borde del suicidio, grité: ‘¡Si existes, sácame de aquí ahora!’ Me rendí y quedé limpio de la adicción de la noche a la mañana”.

Cuando Alonso leyó aquello, se quedó pensativo... Si Dios había sanado instantáneamente a un ateo recalcitrante, ¿por qué no iba a hacerlo con un cristiano? “Estaba rezando en una salita, me acordé de aquello y le dije a Jesús: ‘Si lo has hecho con

Raúl, que era ateo... ¡Hazlo conmigo, que yo creo en Ti!”. Dicho y hecho, recuerda Alonso: “Automáticamente, fue como si una nube negra abandonara mi cabeza y mi corazón: en aquellos tres segundos, Jesús me había sanado”.

Ciento ochenta millones de euros

Tres segundos y una infusión de gracia, y Alonso no ha vuelto a consumir pornografía desde entonces, dice. Dios, dice, incluso le ha sanado del deseo de recurrir a ello. “Cuando era joven –confiesa–, yo leía este tipo de cosas extraordinarias y pensaba que solo le pasaban a frikis o a santos, ¡pero es que lo he vivido!”. Además, señala que, aunque aquel momento fue excepcional, también ve los frutos de la oración cotidiana en la lucha contra el consumo de pornografía: “Recomiendo a quien se enfrente al problema que tenía yo, que no solo rece por su sanación, sino también para que Dios le conceda autoconocimiento, que le haga saber de dónde viene el tema”.

Al principio, Alonso llevó el tema en secreto, pero con el tiempo empezó a explicar lo que le había pasado. Primero, a su mujer, y más tarde fue acudiendo a colegios o a retiros para dar su testimonio. “Tenía la sensación de que me habían tocado 180 millones de euros y de que no podía quedarme esa riqueza para mí”, apunta. ¿Y el libro? “Es mi forma de decir al mundo que a ti también te pueden tocar estos ciento ochenta millones”. ■



Portada del libro *Más allá del laberinto*, de Javier Alonso. Editorial Albada

¹ Según el estudio ‘Pornography Consumption in People of Different Age Groups: an Analysis Based on Gender, Contents and Consequences’, publicado en 2022 por investigadores de la Universidad de Valencia y la Universidad Jaume I de Castellón (ver tabla 2).

² Raúl Eguía: “El corazón es una puerta que se abre desde dentro”. Publicada el 29 de marzo de 2018.

Catherine L'Ecuyer
Doctora en Educación y Psicología

“El ruido tecnológico es capaz de convertir a un santo en un yonqui”



POR **SANTIAGO MARTÍNEZ** | PERIODISTA

Doctora en Educación Clásica y Humanidades con la distinción *summa cum laude*, autora de la pedagogía del asombro e investigadora y autora de tres obras en su rama del saber—*Educar en la realidad, Educar en el asombro y Conversaciones con mi maestra*—; además de todo ello, el currículo de Catherine L'Ecuyer se engrosa con varias comparecencias ante las comisiones de educación del Congreso de los Diputados de España, de la Asamblea de Madrid, del Parlamento del País Vasco y de *l'Assemblée Nationale* de Québec. Esta canadiense afincada en Madrid, madre de cuatro hijos y directora de un grado en educación clásica y humanidades, conversa con *La Antorcha* sobre si rezamos menos por culpa del móvil, si hemos confundido descanso con entretenimiento y qué pueden hacer las familias para educar en la vida interior y la atención.

Hoy vivimos rodeados de pantallas, estímulos y notificaciones constantes. ¿Estamos perdiendo la capacidad básica de recogimiento necesaria para la oración?

Es muy difícil poder recogerse en medio de un bombardeo de estímulos. Lo es aún más si tenemos ese bombardeo a mano en un dispositivo en el bolsillo. Estos dispositivos están diseñados para crear un círculo de recompensa en nuestro cerebro, que merma la templanza y la fortaleza. El propósito es mantenernos en línea cuanto más tiempo mejor. No olvidemos que las empresas

tecnológicas no están en el negocio de vender contenidos, sino de vender nuestra atención, nuestros datos y nuestros pensamientos a los que patrocinan sus contenidos y plataformas. Se llama “la economía de la atención”.

¿Qué ocurre en el cerebro y en el alma cuando pasamos horas saltando de estímulo en estímulo?

Nos acostumbramos a estímulos cada vez más altos y entramos en una espiral de búsqueda de sensaciones nuevas que lleva al aumento del umbral de sentir.

¿Cómo afecta esa cultura de la sobreexcitación sensorial a la vida interior?

Mientras sube el umbral de sentir, la única forma de cautivarnos, engancharnos, es acelerar los contenidos, las imágenes, subir el volumen, proporcionar contenidos terribles, controvertidos, pornográficos, sangrientos, etc. Entonces nuestra capacidad para percibir la belleza, nuestra sensibilidad a estímulos lentos e importantes disminuye. Estamos embotados, insensibles, ansiosos, aburridos, inatentos, pasivos...

¿El problema es tecnológico o antropológico? Es decir, ¿rezamos menos por culpa del móvil o porque hemos perdido el sentido del silencio?

Hay multitud de razones por las que una persona no tiene interioridad. La tecnología puede ser una de ellas. El ruido tecnológico es capaz de convertir a un santo en un yonqui. Lo que nos han vendido sobre el “uso responsable” es una mentira. Si una persona de verdad quiere tener y mantener la interioridad, o aspira a tenerla, tiene que renunciar a tener redes sociales para fines personales (otra cosa es que sean para fines empresariales, con un gestor), desactivar las notificaciones, retrasar la edad del *smartphone* a los veinticinco años, poner los medios para adquirir las virtudes en el mundo fuera de internet y ponerse un horario de uso. La gracia actúa, y contamos con ella, pero lo sobrenatural se construye sobre lo natural.

Defiendes que la educación debe proteger la capacidad de asombro. ¿Existe una relación directa entre asombro y oración?

Hay personas asombradas que no rezan porque no tienen fe. Hay personas que rezan como fariseos o de forma mecánica que son cínicas (el cinismo es lo contrario del asombro). El asombro es algo natural, recemos o no: “todos deseamos por naturaleza”, decía Aristóteles. Por otro lado, es más fácil que una



persona asombrada rece. ¿Por qué? Pues el asombro, que es “no dar nada por supuesto”, lleva al agradecimiento. En última instancia, ¿a quién va a dar las gracias alguien que no reza? Por otro lado, podríamos decir que la oración no es auténtica si no hay asombro. Como decía Juan Pablo II, “sin el asombro, el hombre caería en la repetición y no podría vivir una existencia verdaderamente personal”. Las personas que entienden su fe de modo voluntarista o mecanicista mienten y cumplen (cumplimiento), pero no tienen una verdadera relación con Dios y se convierten

en expertos para fingir la virtud. Eso no es oración, es guardar las apariencias de piedad para la galería. Por eso estamos viendo cada vez más manifestaciones emotivistas de piedad hacia afuera, llegando incluso a la gula y la soberbia espiritual.

“ El ruido tecnológico es capaz de convertir a un santo en un yonqui”

¿La gula y la soberbia espiritual?

Sí. La soberbia espiritual se manifiesta en el exceso de religiosidad que impide el cumplimiento de las obligaciones personales, familiares y laborales. La gula espiritual lleva a perseguir “sensaciones” espirituales sensibles para tener la sensación de estar cerca de Dios. Nada tiene que ver eso con la santidad. Ambos llevan a buscar manifestaciones extraordinarias o a nutrirse de testimonios ajenos para validar intuiciones propias, en vez de leer los clásicos buscando un criterio sólido. Dios actúa en lo ordinario. No podemos saber de dónde viene lo extraordinario. San Juan de la Cruz, aconsejaba desconfiar y pasar de ello.

La oración exige atención sostenida. ¿Estamos educando a niños y jóvenes en la incapacidad de atender?

Por supuesto. Ya lo decía en 2012 en mi libro *Educación en el asombro*. Luego lo he repetido en 2025 en mi libro *Educación en la realidad*. Todo eso que estamos viendo hoy, se veía venir, se podía saber que iba a pasar. Las pantallas en la infancia y en la adolescencia en casa y en el colegio han hecho un daño irreparable. Da mucha pena que ahora nos estemos rasgando las vestiduras por algo que permitimos

por mundanidad y complejos, porque era sinónimo de progreso y de modernidad.

¿La mundanidad?

Sí. Somos hijos de nuestro tiempo, pero no somos esclavos de nuestro tiempo. Es un matiz importante. No hemos de tener miedo a la prohibición. Educar siempre implica prohibir. Luego nuestros hijos crecen y nos dan las gracias por haber sido firmes. Hemos hecho lo mismo con nuestros padres, no es nada nuevo bajo el sol.

¿Hemos confundido descanso con entretenimiento?

No es lo mismo la diversión pasiva que la actividad espontánea con propósito inteligente. En la diversión pasiva, uno mira contenidos con la actitud de “a ver lo que me echan”. Eso hacíamos con el *zapping*, ahora con las redes y en YouTube. La actividad espontánea con propósito inteligente tiene un sentido (ej. cocino para agradar a mi familia, veo una película, leo un libro o escucho música para cultivar mi alma, paso tiempo con mi novio para disfrutar conociéndolo, dedico tiempo a mi abuela para cuidarla, etc.).

¿Qué papel juega la familia en la educación para la interioridad?

Se educa en la interioridad dando valor al silencio. El silencio permite el estudio, la concentración, el recogimiento, el pensamiento, la reflexión, el trabajo. El silencio permite, después, disfrutar de los momentos de conversación en familia, con amigos, de actividades espontáneas con propósito inteligente (cocinar en familia, ver una película, escuchar música, tocar un instrumento, etc.). El caos y el ruido de las tardes, de las comidas, de las películas en familia, es normal y sano en un hogar. Es muestra de que somos humanos y de que estamos vivos; no deberíamos dar ninguno de estos dos aspectos por supuesto, al contrario, deberíamos celebrarlos. ■

Dos semanas rezando quince minutos al día

Diario de una joven que intenta introducir la oración en su vida (y no muere en el intento)

POR **ELENA PASTOR CURIEL** | PERIODISTA

Nunca he sido una persona con el hábito de orar diariamente. Cuando estaba en el colegio, rezábamos un padrenuestro por las mañanas, pero no cuenta: no solía prestar mucha atención. Y ahora, que soy un poco más mayor, apenas tengo tiempo para eso. Tengo miles de cosas que hacer: las clases, las prácticas, los exámenes, esto, ¡lo otro...! Voy todo el día corriendo. Pero entonces, me pregunté: "¿Voy corriendo porque no llego... ¿o porque no sé parar?" Pero un día llegó a mis oídos que *La Antorcha* necesitaba que alguien

realizara un experimento: tratar de introducir la oración diaria en su vida, al menos durante dos semanas. Era mi ocasión para responder a la pregunta.

El experimento comenzó un lunes y el primer día, fallé: no encontré ni un solo momento. Aunque el martes me dije que me ponía en serio, estuve a punto de volver a fracasar. Me encontré a las 20 h debatiéndome entre rezar o ir a recoger un paquete a Correos, que la oficina estaba a punto de cerrar. Ya iba a decantarme por mi paquete, pero entonces, vi

una iglesia abierta. Me convencí a mí misma diciéndome que solo oraría estrictamente quince minutos, nada más. Puse una alarma y aun así, no paraba de pensar en mi envío y mirar el reloj todo el rato. Desde luego que no fue una oración ejemplar, pero al menos, el experimento había comenzado.

El segundo día, no volví a encontrar ningún momento hasta bien entrada la tarde. Por suerte, cerca de mi casa hay una capilla de adoración perpetua y me animé. Esa vez también programé una alarma, pero miré menos veces la hora. El tercer día, descubrí que mi ánimo a lo largo del día influye mucho en mi oración, porque me enfadé con Dios (llevaba todo el día de mal humor y la tomé con Él). Pero al menos, me concentré tanto en mi enfado que por primera vez no me puse ningún aviso en el móvil. El cuarto día, ¡hasta lo disfruté! Me sentía relajada y con ganas de quedarme más de diez minutos. Y poco a poco cada vez se me fue haciendo más fácil. Bueno, no voy a mentir: ha habido altibajos. A lo largo de las dos semanas de experimento, algún día me lo he saltado. Pero me di cuenta de cuánto había progresado cuando el octavo día escribí en mi diario: "Pero qué a gusto y qué tranquila he estado. ¡Qué paz!". Sin duda, la práctica me ha hecho mejorar, no sé por qué. Un amigo me dijo: "Parece magia, pero no lo es. Es el Espíritu Santo".

Estos días he hecho muchos descubrimientos. Lo primero es que tenía más cosas que contarle a Dios de las que preveía. A veces hasta iba pensando a lo largo del día en lo que le iba a contar cuando llegara mi momento de oración. Me he dado cuenta de que la relación que tengo con Dios es como la que tengo con cualquier persona. Cuando no tengo el hábito de hablar habitualmente con alguien, tampoco tengo ganas de contarle nada, porque no lo tengo presente. Por eso, cuando oraba ocasionalmente, solo tenía ganas de hacerlo en momentos puntuales, cuando me emocionaba por alguna razón.

Pero esas emociones no me llevaban a construir un hábito. El obligarme a mí misma a hacerlo las primeras veces, aunque no me apeteciera, es lo que me ha ayudado.

“ Parece magia,
pero no lo es. Es el
Espíritu Santo ”

Por otro lado, he respondido a mi primera pregunta: sí que podía parar, pero no sabía hacerlo. Vivimos en una sociedad tan productiva, donde todo tiene que reportar beneficios, o producir grandes emociones, o ser muy innovador; que parece que un acto como la oración no tiene cabida (a menos que sea una hora santa muy *aesthetic* y apropiada para subir a Instagram, claro). Yo antes me sentía ajena a esa sociedad ultraproductiva que parece matar la espiritualidad. Yo soy creyente, y encima estudio una carrera humanística, de esas que cuando le cuentas a la gente que vas a estudiarlas bromean con que vas a vivir debajo de un puente. Hasta que, realizando este experimento, me sorprendí a mí misma sintiéndome inquieta por estar tanto tiempo haciendo algo tan poco productivo como orar. A veces me excusaba a mí misma diciéndome: "Me sirve porque voy a hacer un artículo". Pero el sábado pasado, cuando ya habían pasado más de dos semanas, volví a hacerlo porque sí. ¿Y para qué? Pues no lo sé, y eso es lo más bonito. Bueno, sí que lo sé, es que ahora me apetece porque he hecho un amigo, de esos de los que te acuerdas cuando te pasa algo importante y quieres llamarlo o mandarle una foto. Pero es especialmente fácil encontrarlo, porque Él está en todas partes. Le puedes compartir todo y nunca se cansa de escucharte. De hecho, nunca te interrumpe. ■

Rezar en público:

del rosario en la plaza a los abortorios

POR **TOMÁS OBANDO** | PERIODISTA



La fe ha sido empujada hacia lo íntimo, hacia lo discreto y casi invisible. Sin embargo, crecen en España iniciativas que recorren el camino contrario: sacar la oración a la calle. Rosarios en plazas, vigili­as silenciosas, procesiones penitenciales o turnos de oración frente a abortorios forman parte de un fenómeno discreto pero constante: católicos que entienden que la fe no puede quedar encerrada entre las paredes del templo.

En Guadalajara, el Rosario por la Vida y la Familia nació de un grupo de amigos con una intuición sencilla: poner en manos de la Virgen dos realidades esenciales para la sociedad actual: la vida y la familia. Sus promotores explican que la motivación inicial fue comprobar que “con una acción tan fácil como rezar es posible reparar, pedir y dar testimonio”, comenta Miriam Esteban.

Una fe que sale a la calle

Cada mes, fieles de distintas edades se reúnen para recorrer calles y plazas rezando el rosario. Para Esteban, sacar el rosario al espacio público significa recordar que Dios no pertenece solo al ámbito privado y que el cristiano está llamado a ser “sal de la tierra”.

La escena tiene algo contracultural: niños, jóvenes, matrimonios, abuelos,

sacerdotes y laicos rezando juntos mientras la ciudad sigue su ritmo habitual. Esa dimensión intergeneracional, señalan sus organizadores, muestra la belleza de la Iglesia como familia y rompe el tópico de que el rosario pertenece a otra época.

Las reacciones son diversas. Hay indiferencia, curiosidad, respeto. Algunos se santiguan al pasar; otros se detienen unos instantes o se unen espontáneamente. Sin pancartas ni consignas, la sola imagen de personas rezando transmite un mensaje silencioso: todavía hay esperanza.

Frente al lugar del drama

Por otro lado, la oración ante los abortorios introduce una dimensión más radical. Allí actúa la organización 40 Días por la Vida, nacida en Texas en 2007 y extendida hoy

por todo el mundo. Su propuesta combina oración, ayuno y presencia pacífica ante centros donde se practican abortos.

Sus responsables definen la oración como el corazón mismo de la iniciativa. Consideran que la defensa de la vida no puede reducirse a estrategia, activismo o debate político, sino que necesita una raíz espiritual previa. Por eso organizan campañas de cuarenta días de turnos de oración presencial y silenciosa.

Rezar ante un abortorio tiene, para ellos, un fuerte contenido simbólico: acudir allí donde se consuma una tragedia humana para pedir el fin del aborto, acompañar espiritualmente a las madres y rogar también por la conversión de quienes trabajan en esa industria. No hablan de confrontación, sino de presencia orante. Aseguran haber recibido numerosos testimonios de mujeres que se sintieron sostenidas o ayudadas al ver personas rezando fuera de la clínica. También relatan casos de madres que desistieron de abortar en el último momento.

Orar bajo sospecha

En los últimos años, la oración pública ante abortorios ha quedado en el centro del debate político y jurídico en España. La

reforma del artículo 172 quater del Código Penal introdujo penas para conductas de acoso o coacción a mujeres que acuden a abortar, una modificación impulsada en un clima de fuerte polémica y presentada por muchos sectores provida como una medida que podía terminar criminalizando incluso la mera presencia orante frente a las clínicas. Desde 40 Días por la Vida aseguran actuar con extremo cuidado jurídico y recuerdan que sus participantes asumen compromisos explícitos de comportamiento pacífico, sin insultos, amenazas ni contacto con nadie.

Del templo a la plaza

España posee una larga tradición de religiosidad pública: procesiones, romerías, rogativas, viacrucis, rosarios de la aurora. Lo novedoso quizá no sea rezar en la calle, sino volver a hacerlo en una sociedad secularizada que daba por amortizadas estas expresiones.

Tanto en el rosario en una plaza de Guadalajara como en la vigilia silenciosa ante un abortorio, late una misma convicción: la fe cristiana no es evasión, sino encarnación. Rezar en los lugares donde el hombre vive, sufre, decide y se equivoca. Porque, para estos fieles, la oración no consiste en huir del mundo, sino en entrar en él de otra manera. ■





Ora et labora: El Dios que te hizo te acompaña en cada instante

POR **JOSÉ MARÍA SÁNCHEZ GALERA** | PERIODISTA,
PROFESOR DE FORMACIÓN HUMANÍSTICA EN UFV

Suena el despertador. Una sintonía en el teléfono móvil: *Sultans of swing*, de Dire Straits. Hace años, cuando iba a trabajar con su padre, el despertador era de pilas, con los números de cada hora cubiertos de una leve substancia fosforescente. El minuterero iba avanzando con un sonido constante y seco. A veces le costaba dormirse, y ese minuterero le impedía conciliar el sueño. Entonces, rezaba avemarías, con la esperanza de lograr el descanso tan necesario. En aquella época, tras vestirse, salían su padre y él — Juan ambos— a la calle, hacia una iglesia

que está a diez minutos caminando. Asistían a misa de siete de la mañana y luego se encontraban en el bar, para el desayuno, con el resto de la cuadrilla. Había uno de la cuadrilla —Evaristo— que, en algún que otro momento de la jornada, blasfemaba, confiando en que el patrón se lo afease. Evaristo se encajonaba en la tarea de colocar los bultos en el camión, y su voz sabía a pimienta y vinagre. Ahora, cuando Juan padre no es más un recuerdo en la pared, Juan se despierta agradeciendo a Dios haber sido su hijo.

La empresa de mudanzas es hoy más pequeña que cuando vivía su padre. Un camión nada más. Sigue yendo a misa, pero no todos los días, y por las tardes. Bendice la comida, repitiendo la fórmula de su padre, y lee un pasaje del Evangelio en los ratos de descanso. Es el mismo Evangelio de Nacar y Colunga que usaba su padre, y que solía estar entre la guantera y el salpicadero del camión. Su padre también tenía algún ejemplar de *Hablar con Dios*. Su padre —él lo imita casi siempre— rezaba por dentro a su ángel de la guarda; cada vez que cogía una caja, cada vez que la dejaba, cada vez que la abría o la cerraba. Rezaba también por las personas a quienes les hacía la mudanza. Que esta caja de libros sea una buena lectura para este, o para aquel. Que esta caja con tenedores o con platos les dé buena comida a todos los de la familia. Que esta lavadora siga durando años y limpie bien la ropa de cada cual.

Marta, la esposa de Juan trabaja como telefonista. En los trayectos del metro va contando a la Madre de Jesús sus problemas, sus inquietudes, sus felicidades, sus dolores. Retrasa su hora del café, para poder rezar el ángelus con calma y darse diez minutos de silencio para compartirlo tranquilamente con Dios. Su ocupación es ingrata. Antes, cuando atendía las peticiones de una compañía de seguros, sabía que al otro lado del teléfono había alguien que de verdad quería hablar, trasladar un percance y tener la certeza de que le iban a llevar a su casa a quien le arreglara un grifo, una cañería rota o una ventana por donde el aire se cuele con su frío. Ahora se resigna: teclea números de una base de datos de origen desconocido, y, cuando alguien descuelga, tiene que hablar con sonrisa para intentar vender algo, a la hora de la comida, a una persona que no tiene el más mínimo interés. Ella sabe que la despedirán cuando no logre un número mínimo de contrataciones. Así que reza al ángel suyo y al de la persona que hay al otro extremo del auricular. Que Dios nos dé a todos lo mejor.

“*Pide a Dios que las decisiones tuyas y de los clientes sean lo más responsables, y por eso siempre se le ve sin prisa*”

Marta puede estar en casa un día o dos a la semana. Aprovecha para comprar las rebajas de la carnicería. Ella no lo sabe, pero Lucas, el carnicero, también reza, porque, en cada corte, piensa en las llagas de Cristo. Antes había sido pescadero, y procuraba tener en el alma las redes de Simón. La hija de Lucas coincide en el colegio concertado donde estudia el hijo de Juan y Marta. La hija, casi todos los días que puede, se pasa por la capilla al terminar o empezar las clases, y está un minuto como mucho. Mira al sagrario y encomienda a sus padres, a sus amigas, a los profesores —aunque refunfuña, también a los profesores que la suspenden— y reza por sus notas, deseando el año que viene poder estudiar una carrera que la ayude a pisar más mundo que el barrio. Dos tardes a la semana le toca la ingrata tarea de planchar, y temple su ánimo rezando un poco. Cuando esté cerca de terminar el curso, cumplirá la mayoría de edad. Y firmará un nuevo contrato en el banco. Quizá coincidirá con Luis, que lleva en la sucursal bancaria desde los tiempos en que era una caja de ahorros. Luis pide a Dios que las decisiones tuyas y de los clientes sean lo más responsables, y por eso siempre se le ve sin prisa, colocando todo en orden, y mirando a la cara cuando escucha y cuando habla. ■

La arquitectura y la oración: espacio, signo y orientación hacia Dios



POR **EMILIO DELGADO MARTOS** |
ARQUITECTO Y DOCTOR EN HUMANIDADES

En la tradición católica, la oración nunca ha sido entendida como un acto puramente interior, desencarnado o indiferente al mundo material. La oración brota del corazón, pero acontece en un ser humano que ora con su cuerpo, con su memoria, con su sensibilidad, su inteligencia y su pertenencia eclesial. Por eso mismo, la Iglesia nunca ha considerado irrelevante el lugar en el que los fieles oran. Aunque el culto cristiano del Nuevo Testamento no queda ligado exclusivamente a un lugar sagrado, cuando los cristianos empezaron a gozar de libertad religiosa y comenzaron a construir edificios para el culto, estos no se concibieron como simples espacios de reunión, sino como signos visibles de la Iglesia que habita en un lugar concreto y de la morada de Dios con los hombres reconciliados en Cristo. La iglesia-edificio no sustituye a la Iglesia-pueblo, pero la expresa sacramentalmente y la hace visible (CIC, nº 1180).

Desde esta perspectiva, la arquitectura no puede reducirse a una envolvente funcional de acciones litúrgicas previamente definidas. Tampoco puede concebirse como un mero soporte estético o escenográfico, añadido desde fuera al acto de orar. Su misión es más honda. Es ayudar a que el creyente entre en una disposición espiritual adecuada, es ordenar el cuerpo de la asamblea, es configurar una pedagogía de los sentidos, es custodiar el silencio, es manifestar la jerarquía sacramental de los lugares y también la conducción simbólica de la propia existencia hacia Dios. La tradición católica ha pensado siempre que la materia puede y debe ser asumida en la economía de la salvación. El Concilio Vaticano II recuerda que, en la liturgia y en los sacramentales, se promueve “el uso honesto de las cosas materiales” para que puedan ordenarse a la santificación humana y a la alabanza divina (SC, nº 61). Por este motivo, también la organización material del espacio cultural pertenece al horizonte de la mediación cristiana.

La orientación es una clave particularmente fecunda para comprender la relación entre arquitectura y oración. La tradición cristiana ha entendido la oración como un volverse hacia el Señor, simbolizado de modo eminente por el oriente (*ad orientem*), lugar del amanecer, figura de Cristo luz y signo de la espera escatológica. El valor de esta intuición excede la cuestión estrictamente ritual de una determinada posición celebrativa, remitiendo, más bien, a una verdad teológica más profunda. En este sentido, la oración cristiana es siempre para la persona un éxodo de sí, un descentramiento, una conversión y una tensión hacia la venida del Señor. La arquitectura colabora con la oración cuando da forma visible a esa orientación fundamental.

Este ensayo sostiene que la arquitectura colabora con la oración católica en la medida en que actúa como una mediación simbólica y sacramental al servicio de la *lex orandi* de la Iglesia. Lo hace, ante todo, haciendo visible que el culto cristiano no es autorreferencial, sino teocéntrico. Después, la arquitectura opera configurando un orden espacial donde cada elemento —umbral, nave, altar, ambón, sede, baptisterio, tabernáculo, imágenes, luz, acústica y silencio— dispone al hombre para la alabanza, la escucha, la contemplación y la esperanza. La arquitectura sacra no produce por sí misma la gracia, pero sí puede favorecer o dificultar la concentración del orante. Tampoco reemplaza la oración, pero puede hacerla más inteligible, más eclesial y más plenamente humana.

1. La oración cristiana pide un espacio

Una primera precisión teológica resulta indispensable. La fe cristiana no identifica lo sagrado con una localización específica. El culto “en espíritu y en verdad” no está atado de manera exclusiva a un lugar concreto (CIC, nº 1179), porque el verdadero templo es Cristo resucitado y, en él, el pueblo de los bautizados

se convierte en casa espiritual. Esta afirmación impide cualquier absolutización del edificio eclesial. Dios no queda contenido por la arquitectura, ni la oración auténtica se limita a lo que acontece en un templo. Sin embargo, de esa verdad no se sigue la indiferencia espacial. Precisamente porque la fe cristiana es encarnada, comunitaria y sacramental, necesita signos visibles y espacios concretos donde la Iglesia pueda reconocerse como convocada, donde la palabra sea proclamada, donde la eucaristía sea celebrada y donde la adoración y el silencio encuentren una forma objetiva (Aldazábal, 2003). La trascendencia de Dios no elimina la necesidad del lugar, sino que la purifica y la reordena.

En este punto, la arquitectura sagrada aparece como una respuesta eclesial a la condición corpórea del hombre. El ser humano no sólo piensa, sino que también habita; no sólo recuerda, sino que también recorre; no sólo escucha, sino que también mira, toca, se orienta, se arrodilla, se vuelve, se reúne o guarda silencio (Delgado-Martos, 2025). Por eso la elección de un lugar propicio no es indiferente para la oración verdadera. Esto supone que la iglesia es el lugar propio de la oración litúrgica de la comunidad parroquial, así como el lugar privilegiado para la adoración de la presencia real de Cristo en el Santísimo Sacramento. La teología católica reconoce así que el espacio no es un accidente externo, sino una condición antropológica de la oración (CIC, nº 2691). El hombre necesita lugares que sostengan su atención, protejan su interioridad y eduquen su relación con el misterio.

Por eso, cuando la Iglesia construye templos, no lo hace por un simple impulso monumental o identitario. Los construye “para el bien de las almas” y para que en ellos se ejerza el culto divino de forma adecuada (Guardini, 1918; CIC, nº 1205-1213). En la construcción y restauración de las iglesias, se observan los principios de la liturgia y del arte

sagrado, escuchando a expertos, y preservando en ellas una belleza y una limpieza conformes con la dignidad de la casa de Dios. Toda la legislación eclesial al respecto no pretende ser un añadido administrativo marginal, sino el deseo de expresar una convicción teológica. Si el espacio colabora realmente con la oración, entonces su configuración no puede quedar abandonada al gusto privado, a la improvisación o a la lógica de la eficiencia.

“El hombre necesita lugares que sostengan su atención, protejan su interioridad y eduquen su relación con el misterio”

2. Arquitectura y sacramentalidad

La colaboración de la arquitectura con la oración sólo se entiende desde la visión sacramental del cristianismo. El núcleo de la fe católica es la encarnación, que significa que el Verbo se hizo carne y, al hacerse visible, inauguró una economía en la que lo sensible puede remitir verdaderamente a lo invisible. La tradición enseña que la imagen sagrada es posible precisamente porque el Hijo de Dios se ha hecho visible en la carne, y, desde entonces, la imagen y la palabra se iluminan mutuamente. Del mismo modo, el arte sagrado y los espacios litúrgicos no son un rodeo estético para suplir una supuesta pobreza espiritual, sino una consecuencia de la lógica de la encarnación. Si Dios ha querido llegar al hombre a través de signos sensibles,

entonces la disposición sensible del espacio no puede ser teológicamente irrelevante (CIC, nº 1145).

Sacrosanctum Concilium formula este punto con gran claridad. Por una parte, afirma que las bellas artes —y de modo eminente el arte sagrado— están ordenadas a la belleza infinita de Dios y que los objetos destinados al culto deben ser dignos, convenientes y bellos, como signos y símbolos del mundo sobrenatural. Por otra, la liturgia santifica casi todos los acontecimientos de la vida y ordena las cosas materiales a la santificación del hombre y a la alabanza de Dios (SC, nº 7). En consecuencia, la arquitectura sagrada participa de esta economía como una gran “forma material” puesta al servicio de la oración. No es sacramento en sentido estricto, pero sí comparte el estatuto de signo eclesial que dispone, orienta y educa. En ella, la materia deja de ser mero objeto para convertirse en mediación simbólica.

Esta perspectiva permite evitar dos errores opuestos. El primero sería un espiritualismo desencarnado que piensa que, como Dios mira el corazón, el espacio carece de importancia. El segundo sería una especie de esteticismo sacralizante que esperase de la belleza arquitectónica lo que sólo puede dar la gracia. La posición católica es más precisa y realista señalando que la arquitectura no salva, pero puede predisponer al encuentro con el Salvador. Tampoco induce a la oración como si de una máquina se tratase, pero puede favorecer la atención, acentuar la reverencia, facilitar la escucha y sublimar la adoración. El arte sagrado verdadero puede conducir a la adoración, a la oración y al amor de Dios. Su verdad no reside sólo en agrandar, sino en llevar al orante más allá de sí mismo. De esta manera, la arquitectura colabora con la oración cuando no retiene la mirada en su propia exhibición, sino cuando se la entrega al misterio (CIC, nº 2500-2502).

DEBIDO A LA EXTENSIÓN DEL ARTÍCULO REPRODUCIMOS UNA PARTE. SI DESEA CONTINUAR LA LECTURA, EL ARTÍCULO COMPLETO ESTÁ DISPONIBLE EN PDF A TRAVÉS DEL SIGUIENTE CÓDIGO QR



Jacques Philippe
Sacerdote católico francés y escritor

“Lo más importante en la vida de fe es la fidelidad a la oración: continuar orando, aunque a veces cueste”

En esta entrevista concedida a *La Antorcha*, Jacques Philippe subraya la centralidad de la oración en la vida cristiana, entendida como una relación perseverante y fiel con Dios. Frente a la inconstancia propia de nuestro tiempo, el autor francés recuerda que la verdadera transformación espiritual nace de una vida de oración sostenida, humilde y confiada.

POR NILO VIEJO | PERIODISTA

Podría ser considerado el Kempis del siglo XXI. Porque Jacques Phillippe no es sólo uno de los autores de espiritualidad más leído del mundo (sus libros, como *La paz interior*, *Tiempo para Dios* o *La escuela del Espíritu Santo*, son auténticos superventas, traducidos a veinticinco idiomas), sino que es, ante todo, un maestro de espiritualidad que ha ayudado a cientos de miles de personas a tener un encuentro personal con Dios.

A los dieciocho años sintió el deseo de consagrarse a Dios y en 1965 entró en el noviciado de los maristas. Duró poco: en plena revolución de Mayo del 68 y del posconcilio, dejó el seminario después de que su director espiritual abandonase el sacerdocio y se casase. Se licenció en Matemáticas, fue profesor e investigador, y durante casi un año y medio se alejó de la Iglesia y dejó de ir a misa. Pero las cuentas no le salieron: "Sentí que si me alejaba de Dios, iba hacia la muerte". En 1976 ingresó en la recién fundada Comunidad de las Bienaventuranzas, donde acabaría recibiendo la ordenación sacerdotal en 1985. Hoy recorre el mundo predicando retiros para mostrar el camino hacia la relación personal con Jesucristo a todos aquellos que desean seguirlo.

Tanto con sus retiros como con sus libros, que son superventas traducidos a veinticinco idiomas, ha ayudado a miles de personas en su camino de oración y en su relación con Dios. Pero, ¿cómo es su relación con Cristo y cómo es su rutina de oración?

La persona de Cristo es muy importante para mí. Para mí, la oración es una amistad con el Señor que se va desarrollando con la ayuda del Espíritu Santo. Porque el Espíritu es quien nos lleva a encontrar al Padre. De esa forma, en la vida de oración hay una relación entre las personas divinas: la oración es la amistad con Cristo, la docilidad al Espíritu y la relación filial con el Padre, porque recibimos todo de

él. Por eso, algunas veces mi oración está más centrada en el Padre, otras veces en el Hijo y, otras veces en el Espíritu Santo. En ocasiones, parto de la palabra, de la Sagrada Escritura, que es el lugar donde es él quien habla. Y hay otros momentos en los que no hace falta tener ninguna reflexión particular: solamente estar en la presencia de Dios.

Que la oración es la vía para tener una relación con Dios es algo que muchas personas comparten e, incluso, es el modo "natural" o "instintivo" de relacionarse con él. Sin embargo, en la relación con el Señor, vivir de los sacramentos es algo esencial –que de hecho usted mismo propone con frecuencia–, pero que puede ser más difícil de aceptar o de entender...

Los sacramentos son un don. Cuando estoy enfermo, quiero recibir al médico que me cura, no sólo tener las medicinas. Los sacramentos son el lugar en el que recibimos el encuentro con Cristo, como nuestro médico. La eucaristía es una sanación del corazón. Es Cristo mismo que viene a habitar en nosotros como el Buen Pastor, para darnos su paz, su fortaleza, para purificarnos, para darnos su luz. Y lo mismo ocurre con todos los sacramentos. La confesión, por ejemplo, es también un sacramento de curación. Nuestros pecados nos hieren, y el perdón de Dios nos cura. De hecho, creo que una de las gracias más importantes de la confesión es el encuentro con un Dios misericordioso, que perdona; es el Padre que acoge al hijo pródigo. La confesión es un sacramento muy importante para experimentar la paternidad de Dios, su amor incondicional, que reclamamos en la oración. Un Dios que no me juzga, que abraza al pecador en sus manos. Cuando recibimos los sacramentos y hay un deseo verdadero de que nuestro corazón se transforme, vemos los frutos en nuestra vida que habíamos empezado a desear en la oración.



Jacques Phillippe.
Foto Iranzu García

“ Para mí, la oración es una amistad con el Señor que se va desarrollando con la ayuda del Espíritu Santo ”

¿Ha tenido usted alguna experiencia, podríamos decir "mística", en sus momentos de oración?

Nunca he tenido ninguna gracia mística, aunque sí he tenido momentos en mi vida donde he sentido plenamente el amor de Dios y el cariño de la Virgen María. Y también muchos momentos en los que, a través de pequeñas cosas, he experimentado la fidelidad de Dios. Dios es fiel en la manera de conducir nuestra vida. Es bueno que existan las experiencias místicas, pero Dios puede

tocarnos a través de experiencias sencillas. De hecho, creo que una experiencia que todo cristiano puede hacer es constatar cómo la Sagrada Escritura puede ayudarnos. En la palabra encontramos la respuesta a nuestras dudas. Nos anima, nos consuela, nos fortifica. A veces de manera inesperada. Y la mayoría de las veces es así como Dios llega a las personas.

Las encuestas dicen que cada vez hay más personas que se están acercando a la fe, que hay, de nuevo, una búsqueda de Dios. Usted, que recorre el mundo dando retiros, ¿cómo ve la situación?

Lo que veo es que hay sed por rezar y que hay deseo de adoración a Dios. Veo muchos laicos muy comprometidos con su fe, y con muchos deseos de participar en la misión de la Iglesia. Hoy hay muchos laicos con muchos deseos de anunciar el Evangelio. En la vida de la Iglesia hay hoy muchas cosas hermosas. Es cierto que el panorama, en su conjunto, puede parecer que no es ninguna maravilla, pero al mismo tiempo hay muchos puntos de luz. Hoy la Iglesia es como un gran edificio cuya fachada está un poco oscura, pero al mismo tiempo tiene muchas ventanas con lucernas que brillan.

Además de ese reverdecer de la fe, cada vez hay más personas que buscan a Dios a través de una cierta espiritualidad íntima y personal, que a veces tiene que ver más con la nueva era o con el protestantismo. ¿Qué diferencia estas prácticas de la oración católica?

Hoy mucha gente lleva a cabo esas prácticas porque tenemos puntos comunes con ellas: querer vivir el momento presente, que existe algo en nosotros que es importante y que está por descubrir... Pero en el yoga o el mindfulness falta lo más importante: el encuentro personal con Jesús. La originalidad del cristianismo es el aspecto personal del encuentro con Cristo, el amor recíproco entre Dios y cada uno de sus hijos, entre Cristo y cada uno de sus fieles. Mucha gente está dispuesta a pagar quinientos

euros por una semana de meditación, o pagan por ir a clases de yoga... pero terminan dejándolo cuando se topan con los obstáculos de la vida espiritual. En estas modas, uno intenta ser el único dueño de su vida, y no se reconoce que el único Señor es Dios.

“ Hay momentos en los que no hace falta tener ninguna reflexión: solamente estar en la presencia de Dios”

¿Y por qué no se percibe igual de atractiva la propuesta de espiritualidad cristiana?

Porque la gente cree conocer el cristianismo, aunque no lo conozca de verdad, ni haya experimentado su riqueza espiritual. Desde el Concilio Vaticano II, en la Iglesia hemos propuesto muchas cosas a nivel social y moral, pero no tantas a nivel espiritual. Hemos dejado de enseñar las grandes tradiciones espirituales del cristianismo, los grandes tesoros de nuestra tradición espiritual católica, y eso ha arrojado a muchas personas a prácticas como el yoga. Sin embargo, lo que atrae a las personas son las realidades en las que hay vida y autenticidad, no sólo palabras. Lo que evangeliza de verdad a las personas, lo que lleva a las personas hacia el Señor, es nuestra forma de vivir la fe y nuestra relación con Jesús de forma auténtica y sincera.

Entonces, ¿cómo se puede hacer oración para que no sea sólo repetir palabras, sino para que haga posible el encuentro con Cristo?

No depende tanto del método que utilicemos, aunque el método puede

ayudar, sino de la actitud del corazón. Para que la oración nos ayude a encontrar a Dios y nos transforme, tiene que ser, más que cualquier otra cosa, un acto de fe y de esperanza. La verdadera oración es la oración del pobre que reconoce que no es nada. Y es una oración que contiene esa determinación de amar y de ser amado. Por eso, lo más importante es la fidelidad a la oración: continuar orando aunque a veces cueste. A veces es más fácil orar, y otras veces es más difícil. Pero lo importante es ser fiel a la oración. Después habrá muchos caminos posibles, pero se trata de intentar vivir esta actitud humilde: el Señor nos quiere en su presencia y quiere que dejemos que el Espíritu Santo nos enseñe a rezar.

¿Qué quiere decir para terminar esta entrevista?

Hoy vivimos tiempos difíciles, pero tenemos la oración, la palabra, la eucaristía... Además, es importante recordar que uno de los recursos importantes de la vida espiritual que tenemos es la presencia de la Virgen María. Actualmente, la Virgen tiene una presencia especial en nuestro mundo; no es una casualidad ni algo superfluo. Esa presencia de María forma parte del designio profundo de Dios en medio de las tragedias que estamos viviendo. Dios no nos abandona nunca, y uno de los auxilios más preciosos que nos ofrece hoy es saber que ella es nuestra Madre, que podemos confiar en ella, y que podemos pedir su intercesión para mantenernos en pie y con esperanza. ■

“ La verdadera oración es la oración del pobre que reconoce que no es nada”



Jacques Philippe.
Foto Iranzu García



Frente al ruido dictador, silencio con Dios



POR **RICARDO CUEVAS** | PERIODISTA

Hace nueve años, el cardenal Robert Sarah publicó una obra que gana cada vez más vigencia: *La fuerza del silencio: frente a la dictadura del ruido* es una extensa conversación con el periodista Nicolas Diat. En ella, Sarah aborda la problemática del ruido que nos rodea y la dificultad creciente para habitar el silencio sin huir de él. Sin embargo, también destaca que es precisamente en esos momentos en silencio donde se forma la interioridad, donde el hombre se reconoce a sí mismo y donde puede abrirse a Dios.

En este sentido, explica que el silencio, más allá de la ausencia de sonido, constituye un ámbito donde pueden surgir las relaciones más auténticas, tanto con Dios como con los demás. Por eso, insiste en que la verdadera transformación del hombre viene al recuperar el silencio como condición de escucha.

Esta premisa conecta con una larga tradición cristiana: El Evangelio de san Marcos narra cómo Jesús “cuando estaba aún muy oscuro, se levantó, salió, se fue a un lugar solitario y allí se puso a orar”. De esta forma, establece un espacio en el que la relación con el Padre se da sin interferencias. Así es como la oración aparece vinculada al recogimiento.

El mismo Benedicto XVI, autor del prefacio en esta obra de Sarah, advirtió que “sin silencio no se oye, no se escucha, no se recibe una palabra”. La afirmación puede parecer una obviedad, pero tiene una gran profundidad: sin ese tiempo con el interior, la oración se vacía de contenido y se convierte en un discurso que no alcanza el corazón.

Sarah lleva esta intuición a sus últimas consecuencias y se pregunta si es posible acceder a lo verdadero, a lo bello o a lo bueno sin haber aprendido antes a guardar silencio. Su respuesta es clara: mucho de lo que es grande en la vida humana está vinculado al silencio, ya que crea las condiciones necesarias para que algo verdaderamente significativo pueda darse.

En este contexto, el silencio aparece como una forma de resistencia en la sociedad actual. Frente a una cultura que nos rodea donde abundan todo tipo de estímulos para llamarnos la atención (de ocio, consumo o simplemente aquellos que no podemos evitar tener en nuestro entorno), el silencio exige una decisión valiente: detenerse incluso cuando nos produce una cierta incomodidad inicial; porque como advierte Sarah, también enfrenta al hombre consigo mismo.

Por eso, hablar hoy del silencio de la oración significa recuperar, siempre con discernimiento, una disciplina que podemos ejercer todos en determinados momentos para poder acoger esta presencia. Hay muchas formas accesibles de introducirlo en la vida cotidiana: reservar unos minutos diarios sin distracciones, acudir a lo sagrado fuera de los momentos de culto, practicar la lectura pausada del Evangelio o practicar ejercicios espirituales donde sea la norma.

Así nos demuestra el cardenal que en este mundo de hoy en día en el que el ruido se ha convertido en norma, redescubrir el silencio no es una elección estética o simplemente un logro para alcanzar una paz interior, sino una necesidad radical para alcanzar la plenitud con el Señor; porque como dijo san Agustín en sus *Confesiones*: “Dios es más íntimo a mí que mi propia intimidad”. ■

“En un mundo saturado de ruido, el silencio no es ausencia: es el lugar donde Dios habla y el hombre se encuentra consigo mismo”



Hermano Carlos María
Sacerdote

“La oración del corazón es la oración para *dummies*”

El hermano Carlos María es un sacerdote de la diócesis de Getafe que dejó Madrid para vivir una experiencia eremítica misionera, siguiendo la espiritualidad de san Carlos de Foucauld. Desde hace tres años, vive al pie del Camino de Santiago, en Alba -Pontevedra- donde atiende a peregrinos y a aquellos que la Providencia trae a su entorno. Como conocedor de la espiritualidad cristiana oriental, nos recibe para introducirnos en la “oración del corazón”.

POR ISABEL FERNÁNDEZ | PERIODISTA

¿De dónde surge la idea de “orar sin cesar”?

En primer lugar, es un mandato. Jesús mismo lo hacía y, después, san Pablo lo formula en la Primera Carta a los Tesalonicenses: “Orad sin cesar”. En el fondo, creo que surge del deseo de estar con Jesús, porque cuando amas a alguien deseas estar siempre con él.

¿Qué papel han tenido libros como *El peregrino ruso a la hora de dar a conocer este modo de orar*?

El peregrino ruso tuvo un papel fundamental, pero para mí ha sido toda la tradición que arranca de los “padres del desierto”, aquellos monjes y ermitaños que desde el siglo III hasta el siglo VIII, hablan de la “oración del corazón” que está totalmente unida a la “oración continua”. Son hombres de Dios, y también mujeres, sobre todo maestros de vida espiritual, que han tenido un carisma dentro de la Iglesia para vivir y luego transmitir esta sabiduría, porque este tipo de oración es una gracia especial. Sus enseñanzas se recogen en un libro que se llama *Las sentencias de los Padres del Desierto*, y más tarde en lo que se llamó la *Filocalia*.

¿Es una oración para religiosos o también para laicos?

Eso es lo que *El peregrino ruso* trata: el protagonista es un laico que va proponiendo este método de oración –que ha aprendido de su maestro– a monjes, sacerdotes, pero también campesinos, etc, personas de todo tipo, más o menos instruidas. La realidad es que lo puede vivir cualquier persona, porque es una forma de orar que Dios regala a los pequeños: es para los pobres. Ha hecho un poco de daño el que uno se quede con lo más llamativo, lo de que “rezas 24/7”, incluso mientras comes, duermes... Eso es un efecto un poco extraordinario que al peregrino ruso le pasó y que les pasa a personas muy determinadas, pero yo no me centraría en eso, sino en que es un don de Dios que regala

a todas las personas, de tal manera que tú puedas ir a tu corazón, y habitándolo, puedas vivir con el Señor todo lo que te pase. Porque desde ahí puedes vivir todas las cosas en relación con la Santísima Trinidad.

¿Qué papel juega “el corazón”?

Es una de las cosas que el maestro le enseña al peregrino ruso: cómo bajar de la cabeza al corazón. Alguno ha dicho que siendo tan pocos centímetros es el viaje más largo de la vida, requiere toda una peregrinación. Yo estoy en esa peregrinación porque no he llegado a vivir desde el corazón habitado por la Trinidad todas las cosas de mi vida.

Occidente tiene una dificultad para eso, porque somos una cultura muy psíquica. Hay una distinción en la Sagrada Escritura que refiere que somos cuerpo, alma y espíritu, tres dimensiones. En este sentido, algunos padres han enseñado que hay diferentes modalidades de hombre, unos son más somáticos, más corporales; otros son más psíquicos, están más en la cuestión racional, pensar, decidir, hacer... y en otros abunda más lo espiritual, se les llama pneumáticos. A estas personas les resultará más sencillo vivir esta forma de oración; al que es más psíquico le costará muchísimo, y al somático ni se le pasará por la cabeza. Todas las dimensiones de nuestro ser tienen un valor, pero en nuestro caso, hay una especie de exceso del aspecto mental y un defecto en la vida del espíritu, somos “deficientes espirituales”. Las personas que somos muy psíquicas –es mi caso–, a la hora de acercarnos a Dios, nos ayuda mucho lo que leemos, escuchamos, comprendemos. Es ese tipo de relación con Dios que correspondería a la “oración mental” o meditación que dice santa Teresa de Jesús. Pero llega un momento en el que el Espíritu te quiere llevar a más, te quiere llevar a la contemplación, a estar más con el Señor, sin necesidad de “hacer cosas”, sino estar, adorar... Eso cuesta mucho porque dices, ¿qué hago? ¿me quedo con la mente en blanco, tipo rollo oriental no cristiano? Y la gente lo deja.

“Bajar de la cabeza al corazón, siendo tan pocos centímetros, es el viaje más largo de la vida”

La oración del corazón es una ayuda enorme, porque “haces algo”, como enseña un maestro en la *Filocalia*, porque nuestra mente lo necesita, y le das una oración muy sencilla y vocal, con lo cual también participa el cuerpo. Así, mente y cuerpo se calman, porque están haciendo algo, pero como es tan simple, te empieza a simplificar, y puedes ir bajando al lugar de tu corazón, porque al lugar del corazón sólo podemos bajar desnudos y tenemos que ir siendo desnudados en ese camino.

Entonces, ¿es cuestión de discernir lo que el Señor pide?

Siempre lo es. La oración es un camino: son importantes las oraciones vocales. Luego si ves que hay más deseo, el Señor te mueve a más, pasas a esa oración mental, donde sobre todo piensas, ejercitas la mente. Y si hay algo dentro de ti como que te mueve a más, entonces es cuando es bueno acceder a la oración del corazón. Pero incluso habiendo entrado, hay días que necesitas volver a lo mental o lo vocal. Es este camino, es muy importante examinarse, es lo que san Ignacio sugiere con el examen particular, pero no en el sentido de un *check* de lo que he hecho o de los defectos y virtudes, sino sobre todo examinar qué ha pasado durante el día, a qué me ha movido el Señor. Ese examen ayuda mucho porque vamos detrás del verdadero Maestro, que es el Espíritu de



Dios y no ponemos por delante de nuestra mente o nuestros juicios personales.

En este tiempo en el que estamos tan estresados, una de las cosas que más cuesta es sentarse y reflexionar: la oración del corazón predispone a pasar de una mente que está a cien a un corazón que es capaz de escuchar, por ejemplo, la palabra de Dios. No es para personas muy “espirituales” sino es al revés, es para los *dummies* de la oración, que nos cuesta orar porque tenemos la mente dispersa y necesitamos algo que nos centre.

“No luches contra los pensamientos: déjalos a los pies de Jesús con cada espiración”

¿Cuál es la mejor forma de aprender esta oración?

La mejor forma es dejarse guiar por una persona que ya hace oración del corazón y formarse con ella, porque surgen preguntas y a veces nos desanimamos enseguida: “no es para mí”, o “yo soy muy carnal”... Si no tienes a nadie que te enseñe puedes usar vídeos o libros como guía. Hace falta repetir, aprender y perseverar. “Si perseveras salvarás tu alma”, dice Jesús, y también dice “No uséis muchas palabras”. Otro nombre para este tipo de comunicación con Dios es “oración monológica” que significa “una sola palabra”. Lo propio es usar el Nombre de Jesús, aunque se pueden añadir más palabras, o cambiarla por “Abba” u otras similares.

¿Cuáles son los pasos para orar así?

Lo primero es la postura. Ayuda estar sentado con la espalda recta, mejor que en

una posición de tensión –como puede ser de rodillas–, para que puedas respirar bien. Porque en esta oración participa el cuerpo y el espíritu; pero la mente no. Es como la “oración en lenguas” (1 Corintios 14, 14), que dice san Pablo: “Pues, si oro en lenguas, mi espíritu ora, pero mi mente queda sin fruto”. La mente no interviene.

El segundo paso es la respiración. Tenemos que cerrar los ojos y respirar profundamente, lo que nos ayuda a centrarnos y a caer en la cuenta de que el Señor está presente. Con la inhalación acogemos al Espíritu Santo que se nos da. En la exhalación diremos simplemente “Jesús”. Podemos extender la última sílaba hasta exhalar todo el aire. Con este movimiento estamos entregando todo al Señor, es como la oración de Jesús en la cruz, una forma total de abandono.

¿Qué ocurre si vienen pensamientos o preocupaciones?

Esos pensamientos se entregan al Señor al espirar. No hay que “luchar” contra ellos porque eso te distraerá más, solo déjalos a los pies de Jesús con cada espiración. Después de un buen rato empiezan a venir menos cosas y eso quiere decir que estamos llegando no a lo profundo del corazón –eso es una gracia muy grande–, pero sí a los primeros barrios del corazón, a las periferias. Y ahí ya se experimentan los primeros frutos: paz, gozo, amor...

Parece muy sencillo...

Es que es la oración de los sencillos. Es perfecta para hacerla temprano, antes de que se despierten los niños, del trabajo, de todo... Está tu cuerpo y tu espíritu; es suficiente. Después de esto, ya puedes abrir la palabra de Dios, puedes meditar con tu mente si quieres, porque ya has bajado a tu corazón junto con la Trinidad y desde ahí puedes vivirlo todo con Él. ■

Orar con cuerpo y alma



POR **JOSÉ CALVÍN TORRALBO, FSSP** | SACERDOTE

En el Evangelio de san Lucas (18, 9-14) Jesús narra a sus discípulos una parábola muy conocida, la del fariseo y el publicano. Dos hombres subieron al templo a orar: uno era fariseo, y el otro publicano. El fariseo oraba puesto en pie, el publicano no quería ni aun alzar los ojos al cielo y se golpeaba

el pecho. La posición corporal de cada personaje nos revela ya la actitud interior de su alma. No nos sorprenderá cuando, prosiguiendo la narración, Jesús precise que el fariseo, erguido y altivo, oraba diciendo: "Dios mío, te doy gracias porque no soy como los otros hombres, ladrones, injustos,

adúlteros..." Tampoco nos extrañará saber que el publicano, humildemente inclinado, estuviera diciendo en su oración: "Señor, ten piedad de mí, que soy un pecador". El relato evangélico nos ofrece así un ejemplo elocuente sobre la íntima relación de alma y cuerpo en ese acto espiritual por excelencia que es rezar.

Con frecuencia tendemos a ignorar el valor de lo corporal cuando se trata de la oración. Porque, en efecto, orar es ante todo una capacidad del alma. De hecho, se ha definido la oración como una elevación del alma hacia Dios. Pero esta primacía innegable del alma no debe llevarnos a un menosprecio del papel del cuerpo en la vida de oración. Si la capacidad de orar fluye del alma humana como de su fuente, el hombre que reza lo hace necesariamente con alma y cuerpo. Cuando razona, piensa, quiere, odia, ama o reza, lo hace principalmente con el alma, pero siempre a través del cuerpo, porque así lo exige su propia naturaleza, a la vez corporal y espiritual.

Hemos visto en la parábola cómo la actitud del cuerpo refleja la del alma. Pero tenemos que considerar que la actitud corporal, además de manifestar exteriormente la disposición interior del alma, ejerce un gran influjo sobre ella. Quien elige rezar postrado, de pie o arrodillado, no sólo está expresando un estado interior, sino que lo promueve y estimula. Por ejemplo, quien se arrodilla para orar manifiesta una inclinación interior a la humildad y a la adoración; pero, al mismo tiempo, el hecho de orar arrodillado favorecerá y aumentará esa inclinación.

Es importante comprender que, aunque podemos rezar en cualquier postura corporal, el hecho de adoptar libremente una posición concreta no es algo indiferente. Ante todo, hemos de tener en cuenta que cada religión ofrece a sus adeptos unos códigos de comportamiento corporal durante la plegaria. En esos códigos queda reflejada la doctrina

que les sirve de base y, en consecuencia, la actitud que adopta el creyente en presencia del Creador. No es algo superfluo ni arbitrario que los musulmanes oren postrados en dirección a la Meca, que los budistas mediten en la posición del loto o que los protestantes pentecostales recen entre contorsiones y brincos estrepitosos. En estas diversas actitudes no sólo se manifiestan de manera concreta las principales convicciones de una religión, sino que, además, se nutren y fortalecen esas mismas convicciones. Por eso cambiar arbitrariamente los códigos de la propia religión no es algo anodino para un creyente, ni siquiera cuando se trata de las actitudes corporales durante la oración.

“La actitud corporal no solo manifiesta la disposición interior del alma, sino que influye sobre ella”

“*Lex orandi, lex credendi*”. Muchos conocen este axioma, atribuido a san Próspero de Aquitania, que viene a decir que “según uno reza, así cree”. Es decir, que la forma de rezar determina el contenido de nuestra creencia. Esta afirmación concierne también a la dimensión corporal de la plegaria que, como hemos señalado, corresponde a unos presupuestos doctrinales, y por eso acaba influyendo en la fe del orante. Por ejemplo, si un musulmán dejase de orar postrado en dirección a la Meca y empezase a rezar arrodillado sobre un reclinatorio con sus manos juntas ante el pecho, es muy probable que con el tiempo se fueran debilitando en su alma algunas convicciones islámicas.

Igualmente, si un cristiano decidiera ponerse a rezar en la posición del loto entre vapores de sándalo no sería de extrañar que las doctrinas budistas acabaran por infiltrarse en su espíritu.

La interacción de cuerpo y alma afecta a la oración de todos los hombres, en cualquier religión que profesen. Ello es debido a que ese mutuo influjo se funda en la misma naturaleza humana que constituye un punto de intersección entre materia y espíritu. La oración del cristiano también está sujeta a esa ley, pues la gracia recibida en el bautismo se injerta en la naturaleza humana, no para destruirla o suprimirla sino para perfeccionarla. “No he venido a abolir la ley [...] sino a perfeccionarla” (Mt 5, 17). Estas palabras de Jesús se refieren propiamente a la ley del Antiguo Testamento, pero también las podríamos aplicar a la ley natural.

Religión de un Dios no sólo humanado sino encarnado, es decir, hecho carne –*“Incarnatus”* según la fórmula del Credo de Nicea–, el cristianismo sabe poner de relieve la dimensión corporal de nuestra santificación y por lo tanto también de nuestra oración. Los sacramentos cristianos confieren la gracia al alma a través del cuerpo. El cuerpo recibe el agua del bautismo, el alimento eucarístico, las unciones, la imposición de manos, etc. Sólo a través del contacto corporal llega al alma la gracia sacramental. Nada más alejado tanto del materialismo como de un espiritualismo abstracto.

Conforme a esta concepción, la oración cristiana sabe integrar la dimensión corporal, aunque sin enfatizarla ni otorgarle una primacía que no le corresponde. Es muy importante no perder de vista el papel secundario e instrumental del cuerpo con respecto al alma, para no caer en una concepción demasiado material y sensual de la oración. Ni angelismo ni sensualismo. Entre esos dos extremos se sitúa la oración auténticamente cristiana.



La condición instrumental del cuerpo en la plegaria la concibe el cristianismo de una manera específica. No se trata, como en muchas espiritualidades orientales, de entrenar el cuerpo mediante una serie de ejercicios de respiración rítmica, de relajación muscular, etc. Porque para el cristiano la oración no es una técnica sino una gracia

“ Quien se arrodilla para orar no solo expresa humildad: la favorece y la acrecienta ”

del Espíritu Santo. De lo que se trata es de disponerse a acoger esa gracia. En lo tocante al cuerpo, ello significa subordinarlo y someterlo al imperio del espíritu mediante la mortificación y la penitencia. El vínculo entre mortificación corporal y oración es una pauta constante en la espiritualidad católica. Ayuno corporal y oración ya aparecen con frecuencia unidos en los Evangelios. La mortificación es para el cristiano la manera concreta de someter el cuerpo al dominio del alma, para hacerlo apto para acoger la gracia de la oración. Como lo dice con concisión lapidaria el prefacio de Cuaresma en el misal romano: “*... Corporali ieiunio vitia comprimis, mentem elevas...*”, por medio del ayuno corporal reprimes los vicios y elevas el alma.

La contención de los impulsos corporales no sólo es importante en la preparación o disposición a la oración, sino que debe continuar a lo largo de ella. En eso consiste la tradicional sobriedad de la piedad católica, siempre medida y comedida en sus gestos y movimientos, en contraste con la exuberancia y desmesura propias de algunas confesiones protestantes. Una expresión corporal desbordada conlleva el riesgo de transformar la oración en una experiencia sensorial y emocional más que en un encuentro con Dios, vivido en la fe. Cuando san Pablo exhorta a los filipenses a estar siempre alegres les pide al mismo tiempo que sean un ejemplo de modestia y

mesura. “Estad siempre alegres en el Señor, os lo repito, estad alegres. Que vuestra modestia sea conocida de todos los hombres” (Flp 4,4-5). La medida, la retención en la expresión corporal es para el Apóstol la señal de que se trata de una alegría espiritual, que brota del alma y redundante en el cuerpo y no al revés. Lo mismo podemos decir de la oración, la modestia de la actitud corporal es una señal de autenticidad espiritual.

En definitiva, la espiritualidad católica se sirve del cuerpo y de lo corporal para ayudar al alma a elevarse hacia lo espiritual. Cuando el alma, guiada por la gracia, llega a elevarse hacia Dios, su experiencia puede redundar sobre el cuerpo que le sirvió de instrumento. La mística católica registra casos extraordinarios que confirman esta afirmación, como, por ejemplo, la estigmatización de san Francisco de Asís y de otros santos, la transverberación de santa Teresa de Jesús, la dilatación del corazón de san Felipe Neri, etc.

Los evangelistas nos han transmitido algunas actitudes corporales de Jesucristo durante su oración: se arrodillaba (Lc 22,41), se postraba rostro en tierra (Mt 26,39) o levantaba los ojos al cielo (Jn 17,1). Este modelo de sobriedad y contención corporal es el que la espiritualidad católica ha seguido durante siglos. En las apariciones marianas más recientemente reconocidas por la Iglesia, Lourdes o Fátima, los videntes se arrodillan piadosamente ante la presencia de la Virgen, que se ofrece a sus ojos en serena actitud orante, las manos unidas ante el pecho. Todo es comedido y medido en las actitudes corporales, pero de ellas irradia una luz y una devoción interior que no deja de tocar el alma de quienes contemplan la escena. Como nos muestra la parábola del fariseo y el publicano, una actitud corporal modesta y discreta es la mejor manera de poner el cuerpo al servicio del espíritu para poder orar en conformidad con nuestra naturaleza, favoreciendo así la acción de la gracia en nosotros. ■

Abel de Jesús

Divulgador de Teología y profesor de Religión

“Solo en la adoración a Dios el hombre alcanza su verdadera humanidad”

POR **EKAITZ ZÁRATE** | PERIODISTA

Abel de Jesús.
Foto La Antorcha

Entre la tradición y la creatividad, la fe sigue encontrando en el arte –y especialmente en la música– uno de sus lenguajes más fecundos. Abel de Jesús, creador de contenido, profesor de religión y escritor, reflexiona en esta entrevista sobre la relación entre música y oración, los malentendidos en torno a la música sacra tras la reforma litúrgica y el momento cultural que atraviesa hoy el cristianismo. Con una mirada que combina profundidad teológica y sensibilidad artística, defiende que lejos de alejar al hombre de lo humano, la centralidad de Dios –también en la liturgia– es precisamente lo que lo plenifica.

¿Qué une a la música y la oración?

Habría que hablar de muchos temas antropológicos aquí: la música como amplificador de la experiencia humana en general. La música acompaña a todos los grandes fenómenos culturales, todos los grandes fenómenos religiosos van acompañados de la música. Ha habido momentos en la historia en los que se ha intentado negar la música en virtud de valores religiosos como la austeridad o el silencio y ha salido siempre más o menos mal.

¿Se entendió la reforma litúrgica?

Hay varios malentendidos. Decir que la música sacra no es cantable, que la música sacra no es popular, que la música sacra no va con el hombre, sino que es para Dios, como si la música sacra fuera enemiga de lo humano. Más bien habría que decir lo contrario, que sólo en el acto de adoración a Dios, sólo concediéndole absoluta centralidad a Dios en el culto sagrado, el hombre puede alcanzar su verdadera humanidad, tanto que el misterio del hombre sólo se esclarece en el misterio de Dios. Poner más de Dios no resta de lo humano, y pasa lo mismo en la liturgia. Después, está el prejuicio de que la música sacra no les gusta a los jóvenes, cuando estamos asistiendo precisamente a lo contrario.

¿Cómo ves el panorama más allá de la liturgia?

Estamos ahora mismo en una encrucijada histórica muy guay, porque el cristianismo se está haciendo cultura otra vez, y eso tiene sus pros y sus contras. Todo lo malo de la cultura también llueve sobre el cristianismo, pero tiene una cosa muy buena, y es que no hay un desamparo de los grupos sociales que se identifican con un determinado colectivo.

El joven católico en España tiene grandes referentes sociales, culturales y artísticos. Ya no estamos hablando de un acto sagrado. La música sagrada tiene que estar separada de los usos cotidianos, también en sus ritmos, armonías e instrumentos. Cada música tiene su lugar. Por eso, que haya cosas como Hakuna que no son litúrgicas tiene una grandeza, porque permite a los jóvenes incorporarse a esa manifestación cultural y creo que fortalece la fe, la conserva, la protege. En cambio, estar continuamente nadando a contracorriente, se lleva muchas vocaciones por el camino.

Puedes tener un momento de verdadera oración y fortalecer tu vivencia del evangelio gracias a esas manifestaciones culturales. El arte consigue cosas en nosotros que ningún discurso puede conseguir, porque nos permite vivir y entender el misterio de la fe. Pero cuando se pretende introducir en la liturgia un lenguaje musical propio de otros ambientes, se corre el riesgo de desdibujar la naturaleza del acto sagrado. La liturgia necesita un lenguaje propio, separado y consagrado, precisamente porque está orientado a Dios. ■

PUEDES VER EN ESTE QR LA ENTREVISTA COMPLETA





El ayuno

la oración del cuerpo

La idea del ayuno es algo que el mundo moderno no sólo no rechaza, sino que más bien asume y encumbra. Muchas personas hoy ayunan con el fin de cuidar su salud, otras por motivos meramente estéticos, otras se privan de muchos alimentos por motivos ideológicos (p. ej. vegetarianos, veganos, cuidado del medio ambiente). Sin embargo, si en vez de ayuno utilizamos la palabra mortificación, que en buena medida es sinónimo de ayuno a los efectos de lo que vamos a hablar en este artículo – privación voluntaria de algo lícito – el mundo actual no sólo lo rechaza, sino que no lo comprende.



POR **LUIS ZAYAS** | ECONOMISTA Y
DIRECTOR DE PROGRAMA EN RADIO MARÍA

Sentido religioso del ayuno

El *Catecismo de la Iglesia católica* nos enseña que los actos propios de la religión son tres: la limosna, el ayuno y la oración¹. Y es que como nos recuerda Pablo VI en la constitución apostólica Paenitemini la penitencia tiene un sentido religioso inequívoco. Quizá esta sea la razón por la que el mundo contemporáneo, un mundo que vive al margen de Dios y, por tanto, sin dar un sentido religioso a la existencia, tenga dificultad para entender el sentido y la necesidad de la mortificación.

Tanto en el Antiguo Testamento como en el Nuevo Testamento encontramos múltiples muestras del sentido religioso del ayuno. En el Antiguo Testamento se ayuna para aplacar la ira divina ante el pecado, ante graves calamidades, ante la inminencia de especiales peligros o para obtener la beneficios del Señor. Sin duda se entiende la penitencia como medio de “mover” la voluntad, el corazón del Señor. En el Nuevo Testamento el ayuno, la penitencia adquieren un carácter superior al ser una forma de configurarse con Cristo haciendo vida el mandato del Maestro “El que quiera venir detrás de mí, que renuncie a sí mismo, que cargue con su cruz y me siga”² y como medio para unirse a su pasión redentora completando “en mi carne lo que falta a los padecimientos de Cristo, para bien de su cuerpo, que es la Iglesia”³.

Este sentido religioso del ayuno lo aleja de cualquier similitud con prácticas estoicas, narcisistas o voluntaristas. El objeto del ayuno, de la mortificación cristiana no es nunca el hombre mismo, sino Dios. No es un acto autorreferencial. Su finalidad es Dios; acercar al hombre a Dios, configurar al hombre con Cristo. Por eso, para que una práctica penitencial sea verdadera exige que el acto externo vaya acompañado de un verdadero movimiento de conversión interior.

¹ *Catecismo de la Iglesia católica* n° 1969

² Mateo 16, 24

³ Col 1, 24

⁴ <https://www.revistaaguaviva.org/ascisis-de-la-oracion-ii/>

¿Por qué ayunar, mortificarse?

Son muchas las razones que podemos encontrar para ayunar desde un punto de vista espiritual. El hombre es cuerpo y alma. Es el hombre en su integridad quien debe orar, relacionarse con el Señor. El ayuno es la forma de oración del cuerpo, es la forma en que el cuerpo se ofrece a Dios, la forma en que el cuerpo participa en la vida espiritual. El ayuno favorece la unidad interna de la persona.

En su relación con Dios, el hombre, fruto de las consecuencias del pecado original, encuentra un impedimento en la carne cuyos apetitos han quedado desordenados y dificultan los deseos del hombre de seguir a Cristo. El ayuno ayuda a controlar esos apetitos desordenados de forma que el hombre pueda crecer en libertad de su corazón para seguir a Cristo.

El P. Mendizábal explica cómo la vivencia de la presencia de Dios requiere de parte del hombre “una atención constante y una aplicación verdadera”⁴. Esta exigencia requiere una ascesis en la vida del hombre que haga crecer en él una voluntad firme y constante.

El ayuno nos ayuda a vivir esa verdad declarada por Cristo ante las tentaciones de Satanás: “El hombre no vive solamente de pan, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios”⁵. Nos dispone interiormente para buscar el verdadero alimento, la palabra de Dios, su voluntad. El ayuno es una forma de mostrar existencialmente que queremos seguir a Cristo.

El ayuno tiene también un sentido reparador de nuestros pecados y expiatorio de los pecados y ofensas que recibe nuestro Señor.

Como explica monseñor Munilla el ayuno nos ayuda a profundizar en la espiritualidad de la ofrenda y nos sensibiliza ante el sufrimiento del mundo, nos humaniza. El ayuno nos permite, en cierta medida, participar de forma voluntaria en el

sufrimiento, en la necesidad, en la privación que muchos sufren en el mundo y que, quizá, nosotros tenemos la fortuna de no padecer.

En definitiva, lo que la mortificación busca es contribuir a la muerte del hombre viejo y al nacimiento del hombre nuevo.

En ningún caso, la mortificación cristiana puede entenderse como un desprecio o rechazo de la carne, que además de que fue asumida por el Hijo de Dios, es templo del Espíritu Santo⁶.

“*El ayuno es la forma de oración del cuerpo, es la forma en que el cuerpo se ofrece a Dios, la forma en que el cuerpo participa en la vida espiritual*”

La Iglesia pide que ayunemos

La Iglesia consciente de la importancia y necesidad del ayuno en la vida espiritual nos recuerda que “Todos los fieles, cada uno a su modo, están obligados por ley divina a hacer penitencia”⁷. En su labor de madre y maestra ha establecido unos días, todos los viernes del año y el tiempo de cuaresma, como tiempos penitenciales. A nadie se le escapa el profundo significado espiritual del viernes, día de la pasión y muerte de Nuestro Señor Jesucristo.

La Iglesia nos pide hacer abstinencia de carne todos los viernes del año y ayuno y abstinencia el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo. Estas son prácticas, sobre todo

la abstinencia de carne los viernes fuera de Cuaresma, que buena parte de los fieles han perdido y que convendría recuperar para dotar de sentido penitencial a nuestra vida diaria. Es una forma fácil y sencilla de recordar el sacrificio de Jesucristo en la cruz y de unirnos a él.

Sin embargo, Pablo VI en el documento citado nos invita a buscar además de las citadas “nuevas expresiones, más capaces de realizar, según las condiciones de las diversas épocas, el fin de la penitencia”. Aquí entraría sin duda en nuestro tiempo el ayuno de pantallas, la renuncia a determinadas comodidades contemporáneas, la abstinencia “de utilizar palabras que afectan y lastiman a nuestro prójimo”⁸, ... La Iglesia nos invita a ser creativos y generosos en nuestra forma de hacer penitencia.

Formas de mortificación

En su imprescindible libro sobre la ascética cristiana Nosotros el P. Antonio J. Gómez Mir explica la existencia de diferentes tipos de mortificaciones que aparecen en nuestra vida y cuál debe ser nuestra respuesta virtuosa ante ellas. La tipología que establece es la siguiente:

- **Mortificaciones del propio estado.** Nuestro estado de vida conlleva unas exigencias, responsabilidades y obligaciones que como cristianos debemos vivir de forma disciplinada, generosa y alegre. Un tipo de mortificación que el P. Antonio J. entiende que es muy agradable a Dios.
- **Mortificaciones permitidas por Dios.** Situaciones que aparecen en nuestra vida, sin responsabilidad por nuestra parte, y que la hacen difícil, exigente y en ocasiones dura y hasta doliente. Nuestra respuesta cristiana debe ser asumirlas y llevarlas con gallardía, con espíritu de sacrificio y sin queja.

- **Mortificaciones funcionales.** Privaciones o renunciaciones que debo hacer con un fin inmediato (p. ej. cuidar mi salud). Son renunciaciones que debo hacer por mi bien y que, sin embargo, puedo darles un sentido sobrenatural, ofreciéndolas al Señor.
- **Mortificaciones voluntarias.** Aquellas renunciaciones o privaciones que nos imponemos voluntariamente. En este tipo de mortificaciones, para no caer en la tentación de que se conviertan en una práctica más estoica que cristiana y fomenten el orgullo personal, es muy importante tener claro que su finalidad es agradar a Dios, que el motor de las mismas debe ser el amor a Dios y al prójimo y la necesidad de realizar un discernimiento previo sobre su conveniencia con el director espiritual. Sin estos requisitos es fácil que se conviertan en medio de envanecimiento y provoquen un alejamiento de Dios.

Otra oportunidad de mortificación son los estados de ánimo. Llevarlos con paciencia y mansedumbre no dejándonos dominar por ellos.

¿Mortificarse hoy?

En un mundo dominado por la sensualidad, la comodidad, el bienestar puede parecer extraño la reflexión sobre la mortificación. Sin embargo, varias razones explican su necesidad: unas atemporales, la necesidad de que el fiel participe en los sufrimientos de Cristo y se configure con él, permitir que sea el hombre completo, cuerpo y alma, el que haga oración, liberar al espíritu de las limitaciones de la concupiscencia de la carne, dejar crecer al hombre nuevo, ... Pero hay razones circunstanciales, propias de nuestra época, que la hacen hoy más

necesaria si cabe. Las características señaladas del mundo moderno favorecen la formación de tipos humanos frágiles, egoístas, individualistas, sensuales, con falta de autodomínio, ... que de forma existencial se incapacitan para la exigencia del seguimiento de Cristo, para la vida virtuosa. La única posibilidad de recuperar estas personas para Cristo es a través de la ascética, de la mortificación.

No podemos concluir este artículo sobre el ayuno sin hacer una invitación a todos los lectores a vivir la mortificación en su vida personal como instrumento de ofrenda a Dios que, sin duda, tendrá, además de los beneficios espirituales propios, la construcción de personas capaces de entrega y contribución al bien común de la sociedad. Una mortificación que no se puede vivir plenamente sin el complemento de la oración y la limosna. ■



Cristo en el desierto, de Ivan Kramskoi, 1872. Galería Tretyakov, Moscú (Rusia)

⁵ Mateo 4, 4

⁶ Cor 3, 16-18

⁷ Código derecho canónico 1249 y ss.

⁸ Leon XIV, Mensaje Cuaresma 2026

La liturgia de las horas, oración de la Iglesia



POR **SANTIAGO CANTERA MONTENEGRO, O.S.B.** | SACERDOTE

El Oficio Divino o Liturgia de las Horas

Recogiendo la tradición monástica anterior, san Benito concede un lugar primordial a “la obra de Dios” (*opus Dei*) u Oficio Divino en la vida de los monjes, hasta el punto de disponer que “nada se anteponga a la obra de Dios” (*Regla de monjes*, XLIII, 3). Es la oración de toda la Iglesia que los coros monásticos, prolongando en la tierra la acción laudatoria que los ángeles realizan en el cielo, elevan constantemente para alabar a Dios, alcanzar su misericordia sobre los hombres y obtener las gracias necesarias para la salvación eterna. Y como esta oración litúrgica se estructura conforme a ciertas horas en que los monjes se reúnen para rezarla, se conoce también como “Liturgia de las Horas”. En el Occidente latino, al extenderse la devoción

entre los fieles laicos, los libros de uso personal para su rezo fueron denominados “libros de horas” o “breviarios”.

El Oficio Divino, con formas variadas según los diversos ritos de la tradición de la Iglesia, se reza en el Oriente y en el Occidente cristianos. Es la oración litúrgica y, por lo tanto, es la oración de la Iglesia, inspirada y alentada por el Espíritu Santo. Como san Pablo expresa, es oración compuesta de “salmos, himnos y cánticos inspirados” (Ef 5,18-19; Col 3,16), tomados de la Sagrada Escritura y de la tradición inspirada de la Iglesia.

En su origen, proviene de los comienzos de la Iglesia y se fundamenta sobre el rezo de los salmos de la tradición litúrgica judía. Después de la Ascensión de Cristo, la Iglesia naciente con los apóstoles se congregaban para orar y “María, la madre de Jesús”, ocupaba

un lugar eminente (Hch 1,14). El día de Pentecostés se produjo la efusión del Espíritu Santo (Hch 1,13; 2,1) y, por tanto, podemos decir que el Paráclito, a un mismo tiempo, es atraído por la oración de la Iglesia reunida para orar y también alienta e inspira la oración de la Iglesia. Lo expresa san Pablo: “el Espíritu acude en ayuda de nuestra debilidad, pues nosotros no sabemos pedir como conviene; pero el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos inefables” (Rom 8,26). Él lleva nuestra oración ante el Padre, y no es que los gemidos se produzcan en Él, sino que los produce en nuestro espíritu haciendo nuestra oración pura y grata a Dios: pone la oración en nuestros corazones y en nuestros labios.

La vida contemplativa y la oración de la Iglesia

Los sacerdotes seculares están obligados al rezo del Oficio Divino, si bien con algunas concesiones por su actividad pastoral. Por su parte, los fieles laicos están invitados a unirse en privado o en comunidad a la Liturgia de las Horas. Y dentro de la vida consagrada, los contemplativos están llamados de un modo singular a centrar su vida en esta alabanza e intercesión en nombre de toda la Iglesia.

Las comunidades contemplativas son comunidades orantes en la Iglesia y constituyen un verdadero carisma, que las hace ser fuente de gracia y bendición para la vida de la Iglesia. De ahí que, como ha reconocido el Concilio Vaticano II, los institutos dedicados a la pura contemplación producen en la Iglesia una “misteriosa fecundidad apostólica” (*Perfectae caritatis*, 7).

La liturgia, y singularmente la celebración de la santa misa, debe ser el centro del día de las comunidades monásticas y contemplativas y de los eremitas. La misa ha de ser el centro espiritual de su jornada y el Oficio Divino va jalonando la jornada, dando sentido al conjunto del día como una alabanza constante e ininterrumpida a Dios.

Imagen de la película documental *Libres: Duc in altum*. Bosco Films y Variopinto Producciones, con participación de la ACDF.



Además, como bien saben los contemplativos y lo pueden experimentar todos los sacerdotes y seglares que rezan el Oficio Divino, la oración litúrgica proporciona alimento espiritual para nuestra vida interior personal: los textos que recitamos, cantamos y leemos, muchas veces nos tocan directamente, ya de inmediato, ya posteriormente, con frecuencia en alguna circunstancia especial que estamos viviendo, proporcionándonos luz y paz, fuerza y energía, impulso y nueva ilusión, esperanza y fervor.

La santificación de las horas

Como afirma la constitución apostólica *Laudis canticum* de Pablo VI, “la Liturgia de las Horas es santificación de la jornada” (n. 2). Juan Casiano aborda ampliamente el Oficio Divino y sus horas en los libros II y III de las *Instituciones cenobíticas* y san Benito lo regula en los capítulos 8-20 y 52 de su *Regla de monjes*, pero lo bonito de san Basilio en sus *Reglas monásticas* es que indica el motivo espiritual de cada hora:

- Hora de la aurora (=laudes): consagra a Dios los primeros movimientos del alma.
- Tercia: la hora en que el Espíritu Santo fue dado a los apóstoles: de ahí que los monjes deben pedir que nos guíe e instruya.
- Sexta: se reza a imitación de los

santos que dicen “a la tarde, a la mañana y al mediodía expondré y referiré mi miseria y el Señor escuchará mi voz”.

- Nona: cuando subían los apóstoles al templo para la oración de la tarde.
- Al final del día (=vísperas): para dar gracias a Dios por los beneficios recibidos y las buenas acciones cumplidas.
- Al comienzo de la noche (=completas): para obtener un reposo tranquilo y exento de desvaríos.
- A medianoche (=vigilias / maitines): Pablo y Silas y el salmista enseñan que también de noche hay que orar (Hch 16,25; Sal 118,62).



El abad benedictino dom Gérard Calvet refería en *La vocation monastique* cómo las horas canónicas, de laudes a completas, se encuentran en relación con la luz y el sol.

Tercia, sexta y nona reflejan la adopción del horario romano antiguo y guardan relación con tres momentos clave de la pasión de Cristo: respectivamente, el momento en que es cargado con la cruz y comienza el camino del calvario, el momento en que es clavado en la cruz y erigido en ella, y su santa muerte.

Respecto del sentido dado por san Basilio, hubo otros cambios o enriquecimientos posteriores: por ejemplo, el examen de conciencia se hace ahora en completas, y es importante resaltar el valor de laudes como alabanza al Dios Creador y sus maravillas y la alegría por la resurrección de Cristo, contenido éste que también se observa en maitines, sobre todo en el domingo.

“ La Liturgia de las Horas santifica el tiempo, convirtiendo cada momento del día en alabanza, súplica y acción de gracias”

Cómo rezar en el Oficio Divino

Los santos legisladores monásticos inciden en la importancia de que la práctica externa del Oficio Divino responda a una profunda actitud espiritual interior, de tal modo que haya una perfecta concordancia entre la boca, la mente y el alma.

La *Regla* de san Agustín establece: “Cuando oréis a Dios con salmos e himnos, vivid en el corazón lo que se profesa con la voz”

(cap. 3). San Basilio afirma que “salmodiar inteligentemente” (cf. Sal 46,8) es percibir la cualidad de cada palabra, como cuando se gusta de los alimentos (*Pequeñas Reglas*, 279). Y san Benito ordena: “salmodiemos de tal manera, que nuestro pensamiento concuerde con lo que dice nuestra boca” (RB, 19,7). San Jerónimo decía a su discípula santa Eustoquio: “Salmodia con el espíritu, salmodia también con la mente” (*Carta a Eustoquio*, 18).

Los salmos, oración de Cristo

La Iglesia, nuevo Israel, ha hecho suyo el Libro de los Salmos del Antiguo Testamento y lo ha tomado como uno de los fundamentos esenciales de su oración litúrgica, además de recomendarlo para la oración personal. Como toda la Sagrada Escritura, los salmos han sido inspirados por el Espíritu Santo, quien iluminó a David y a los otros salmistas en la manera en que debían orar dando gracias por los beneficios de Dios y pidiendo todo aquello que el hombre y el pueblo necesitan, así como alabando al Creador por sus maravillas.

Jesucristo es anunciado en sus misterios en los salmos y Él mismo, al asumir la carne humana y vivir entre nosotros, los hizo suyos: los rezó en las sinagogas, en el templo y en su oración personal, incluso en la cruz (salmo 21). En efecto, salmos como el 21, el 55 o el 56 revelan la pasión de Cristo; asimismo lo hace el salmo 54, que además anuncia la traición de Judas; el salmo 2 y el 109 refieren el carácter regio y sacerdotal del Mesías y su generación eterna por el Padre celestial; etc.

Los salmos son verdadera oración de Cristo en cuanto que Él ha hecho suya esta oración de la tradición de Israel y además nos revelan el misterio de Cristo. La interioridad de Jesús se expresa en los salmos y así podemos abismarnos en la inmensidad de su corazón amante. La Iglesia, esposa de Cristo, hace suya también la oración de los salmos; incluso el salmo 44 nos profetiza la unión nupcial mística del Rey-Mesías con la Iglesia, a la par que con cada alma fiel. ■

La liturgia, escuela de oración



POR **RODRIGO MENÉNDEZ PIÑAR, PBRO.** | SACERDOTE

La sagrada liturgia, como ejercicio del sacerdocio de Jesucristo, es la oración más sublime con la que el cristiano puede y debe dar culto y honrar a Dios. En la larga y rica tradición de la liturgia romana, la santa Iglesia supo engendrar, con la elegancia que da la decantación tranquila de los siglos, muchos ritos, ceremonias, símbolos, oraciones, fiestas, cantos... que han ido formando todo un monumento religioso, que ha elevado las almas de los fieles de la mejor manera posible al buen Dios. Tan así, que quizá no exista mejor escuela para aprender oración que zambullirse en el espléndido patrimonio litúrgico de la Iglesia, desarrollado desde los inicios para engarzar aquellas siete gemas divinas y así reflejasen, en una multitud exquisita de matices, sus ocultas riquezas.

Santo Tomás de Aquino, durante la última Cuaresma de su vida, predicó en

Nápoles unos sermones que recorrían los artículos del credo, los mandamientos de la ley de Dios, la salutación angélica y las súplicas del padrenuestro. Al inicio de su comentario sobre la oración que enseñó el Divino Maestro, dice que esta cumple las cinco condiciones que ha de tener toda oración: *confiada, recta, ordenada, devota y humilde*. Si cualquier oración del cristiano ha de tener estas propiedades, la *Vox Sponsae* también las tendrá de manera cumplida, convirtiéndose en un arquetipo que despliega todo un abanico de tesoros, aunando la profunda experiencia de la vida cristiana con la eterna novedad de adentrarse en el misterio divino.

Cuando uno no depende de sus movimientos interiores o, incluso, de su inventiva personal o comunitaria —más o menos de moda— para buscar el trato

con Dios, sino que tiene la seguridad de unirse a todo el cuerpo místico de Cristo; y cuando sus palabras y su corazón quedan como envueltos y presentados a Dios como si fueran —y lo son en la liturgia— los de la propia Iglesia, no puede sino experimentar una profunda seguridad de ser escuchado. Es una oración *confiada*, que sabe que *Dios qui laetificat iuventutem meam* lo renueva cada mañana haciendo nuevas todas las cosas. No es una oración autorreferencial, atenta a las inclinaciones propias, sino llena de santo temor, pues ante él *tremunt potestates*, pendiente del fin último de todo: *laudamus Te, benedicimus Te, adoramus Te, glorificamus Te*.

En esta escuela, aprendemos algo fundamental: el centro no somos nosotros, sino Dios: *Te igitur, clementissime Pater...* y por eso, a la hora de pedir y presentar nuestras súplicas, la oración ha de ser recta. Lo primero de todo será siempre la obra misma de Dios que ha traído la salvación al género humano: *in primis quae tibi offerimus pro Ecclesia tua Sancta Catholica...* para que se digne pacificarla y guardarla, traerle la unidad en la santa fe, de tal modo que sea él mismo quien la gobierne en el mundo entero, pues Jesucristo ha de ser “el obispo y pastor de nuestras almas” (1Pe 2, 25). La oración, como la vida cristiana, no es sino *per Ipsum, et cum Ipso, et in Ipso*.

Se pueden pedir muchas cosas en la oración, pero de manera *ordenada*. Así, las intenciones que son comunes a la Iglesia triunfante del cielo, con la que nos unimos en la liturgia, son siempre las principales. “Pedid y se os dará” (Mt 7, 7) y Dios se complace en ser generoso con aquellos que acuden a él. Pero también nos dice la Escritura: “Pedís y no recibís, porque pedís mal” (St 4, 3). Primero siempre los bienes sobrenaturales, que nos asocian a los santos, y el resto se nos dará por añadidura: *partem aliquam et societatem donare digneris, cum tuis sanctis Apostolis et*

martyribus. Asimismo, cuando pedimos por los demás y sus necesidades, todo tiene su orden: *pro redemptione animarum suarum, pro spe salutis et incolumitatis suae*.

“Quizá no exista mejor escuela para aprender oración que zambullirse en el espléndido patrimonio litúrgico de la Iglesia”

¿Quién no busca que su oración sea *devota*? Pero la devoción no es sensiblería, sino, según santo Tomás, la prontitud de la voluntad para las cosas del servicio de Dios. Por eso, la oración implica un corazón en pie, presto delante de Dios: *Sursum corda. Habemus ad Dominum*. Sólo así vendrá también esa devoción que siente la presencia de Dios en las mismas entrañas, hasta en los últimos artejos de pies y manos: *Corpus tuum, Domine quod sumpsi et Sanguis quem potavi, adhaereat visceribus meis*.

La obra de Dios a través de la oración en nuestras vidas es maravillosa, pero “no soy yo, es Cristo quien vive en mí” (Gal 2, 20). Todo lo hace él y sin él no podemos hacer nada. Por eso, la verdadera oración es siempre humilde. Anda en la verdad que nos pone en nuestro lugar: el de hacer reverencia, besar, doblar la rodilla ante el santo nombre de Jesús y juntar las manos para que queden siempre atadas a las suyas. No nos vienen los bienes por las nuestras, sino por él y por su cruz, *per quem haec omnia, Domine, semper bona creas, sanctificas, vivificas, benedixis et praestas nobis*. ■

La noche en que todo comienza:

claves para comprender la vigilia pascual



POR **MARÍA RABELL** | PERIODISTA



La vigilia pascual constituye el centro de gravedad del año litúrgico, el momento en el que la Iglesia vive con mayor intensidad el misterio de la redención. No se trata de una mera conmemoración histórica, sino de una realidad viva, una expresión concreta y visible de la fe en acto que se despliega en la noche más sagrada del calendario. La liturgia no es un simple espectáculo ni una suma de rúbricas, sino la fe hecha gesto y celebración, la forma propia en que la comunidad cristiana ejerce su sacerdocio.

Sin embargo, para muchos fieles sigue siendo una liturgia larga, compleja y, a veces, difícil de seguir. Comprender su estructura y sus símbolos no solo permite participar mejor en ella, sino descubrir que en esa noche se condensa la historia entera de la salvación.

La Iglesia no construye esta celebración de forma arbitraria. Cada gesto, cada palabra, cada silencio responde a una lógica interna que remite a algo más profundo: la acción de Dios en la historia. La vigilia no se explica; se despliega. Y lo hace a través de cuatro grandes momentos que no son piezas aisladas, sino etapas de un mismo recorrido.

El lucernario: la victoria de la luz sobre la sombra

La celebración comienza en la oscuridad, en ese estado de tinieblas que simboliza la ausencia de Dios en el mundo. El rito del fuego nuevo no es una representación teatral, sino un símbolo litúrgico que media entre lo material y lo espiritual, haciendo que lo invisible se vuelva, en cierto modo, perceptible para el creyente. Este fuego, que bendice la Iglesia, rompe la tiranía del subjetivismo y del aislamiento individual para convocar a la comunidad en torno a una luz que no proviene de ella misma. El cirio pascual, al avanzar por la

nave en sombras, representa a Cristo como la columna de fuego que guía al nuevo Israel hacia la libertad.

La liturgia no emplea la naturaleza en estado bruto, sino transformada por el trabajo humano: el fuego preparado, la cera tallada. Ese paso de lo natural a lo elaborado introduce una dimensión cultural que la Iglesia eleva después a lo sagrado. Así, los elementos dejan de ser meramente útiles o decorativos. El fuego deja de ser solo calor para ser la luz de Cristo, y la cera deja de ser solo material para encarnar la idea de sacrificio ofrecido. A través de esta mediación sagrada, la liturgia se establece como un "puente" que satura los elementos del mundo con una densidad eterna. Este proceso pedagógico permite que el creyente, apoyado en las formas visibles, logre finalmente "aspirar a las alturas, hacia lo divino", como señala el conocido pensador alemán Romano Guardini en la obra *El espíritu de la liturgia*.

“ En esa noche se condensa la historia entera de la salvación ”

La progresiva iluminación del templo —las velas que se encienden unas a otras— no solo crea una atmósfera. Hace visible una verdad: la fe se transmite, la luz se comunica, la oscuridad no tiene la última palabra. En este primer momento ya está contenido todo el mensaje de la noche: la victoria de la vida sobre la muerte. La alegría por la nueva luz se desborda en el canto del pregón pascual, cuyo origen se remonta a los primeros siglos del cristianismo. Escucharemos esta audaz expresión “Oh feliz la culpa que mereció tal Redentor”.

La historia de la salvación en la escucha de la palabra

Tras el pregón pascual, la liturgia de la palabra despliega el “complejo orgánico de las enseñanzas divinas” a través de las lecturas bíblicas. En esta noche, la Iglesia no selecciona verdades aisladas, sino que presenta la totalidad de las verdades dogmáticas tejidas con los filamentos de la oración. Desde la creación hasta la Resurrección, las lecciones muestran cómo la gracia no obra nunca de modo superfluo, sino que respeta y eleva la naturaleza humana a través de una pedagogía divina. Cada lectura es un paso más en este camino de interiorización donde la fe se asienta como una roca sólida en el alma del creyente.

El recorrido bíblico es fundamental porque el fiel tiene que poder palpar la densidad teológica presente en la liturgia misma para no quedarse en “efímeras floraciones sentimentales”, como expresaba el padre Félix García, autor de la introducción a la obra de Guardini. La palabra de Dios en la vigilia posee una serenidad que evita las asperezas del individualismo y une a todos los miembros del cuerpo místico en una misma trayectoria espiritual. Al escuchar estas lecturas, los fieles no solo recuerdan el pasado, sino que experimentan la presencia actual y vigilante de Cristo en el “nosotros” de la Iglesia.

La secuencia de lecturas recorre la historia de la salvación desde la creación hasta la Resurrección, dando unidad a episodios que aislados quedarían incompletos. El paso de los israelitas por el mar Rojo se entiende entonces como signo de una liberación definitiva. No es solo una catequesis, sino una implicación personal: el creyente se reconoce en esa historia atravesada por la promesa. El Evangelio, precedido por el aleluya, cierra el recorrido y ofrece la clave que ilumina todo lo anterior.

El agua bautismal y el nacimiento del hombre nuevo

El tercer momento esencial de la vigilia es la liturgia bautismal, donde el agua se convierte en el instrumento de una nueva vida y de una transformación real del ser. El bautismo es el acto por el cual el individuo se convierte verdaderamente en hijo de Dios; somos hijos en el Hijo. Como señala el sacerdote y pensador, en la liturgia el sujeto no es el “yo” aislado, sino el “nosotros” de la comunidad creyente que trasciende los límites del espacio y del tiempo. El agua bautismal simboliza este morir al hombre viejo para renacer en Cristo, un renacer operado por Dios y potenciado por la humildad de quienes lo reconocen como autor de la vida.

La bendición del agua, unida a la inmersión del cirio, subraya que la naturaleza ha sido alcanzada por la gracia y puesta al servicio de una realidad nueva. El agua deja de ser un elemento simplemente natural para convertirse en un signo que comunica vida transformada y suscita una respuesta interior en el creyente. El cristianismo no se limita a contemplar la Resurrección como un hecho externo. Afirma que el creyente participa en ella. Por eso, la relación entre el agua y las lecturas anteriores no es decorativa, sino que la palabra de Dios prepara los corazones para morir y resucitar de nuevo con Cristo a través de la liturgia bautismal.

El paso del mar Rojo encuentra aquí su cumplimiento. Así como Israel atravesó las aguas para escapar de la esclavitud y nacer como pueblo libre, el bautismo representa el acto por el cual el creyente muere al “hombre viejo” y al pecado para renacer a una vida nueva en Cristo. La renovación de las promesas bautismales, incluso cuando no hay bautizos, subraya esta dimensión personal. La fe no se hereda sin más: se acoge personal y libremente. La renuncia al mal y la profesión de fe no son fórmulas repetidas, sino decisiones que definen una existencia.



“ La fe se transmite, la luz se comunica, la oscuridad no tiene la última palabra”

El aleluya: el gozo de la plenitud recobrada

Finalmente, tras la cuaresma de silencio, estalla el canto del aleluya, que es la expresión más pura de la alegría ingenua y profunda ante el triunfo definitivo de Cristo. Su repetición no busca insistir, sino dejar que esa certeza cale. En una cultura poco habituada a los signos prolongados, este tipo de insistencia puede resultar extraña. Sin embargo, forma parte de una ‘pedagogía’ litúrgica: en la repetición, la vida divina significada y transmitida por esos signos se vuelve vida propia.

Este canto no es un desborde sentimental desordenado, sino que conserva la sobriedad y la dignidad propias del culto divino. El Aleluya pascual es rico en enseñanzas y posee una “hondísima y extraordinaria emoción” que nace del equilibrio perfecto entre el corazón y la razón. Es el lenguaje de los hijos de Dios que han sido liberados de la servidumbre de la materia y ahora adoran en espíritu y en verdad.

Participar en la vigilia pascual exige un cierto esfuerzo: tiempo, atención, disposición interior constante. Es una liturgia larga, pero precisamente por eso ofrece algo único: una experiencia profunda en la que palabra, gesto y silencio convergen llenos de significado.

En una vida dominada por la prisa y la fragmentación, esta noche transcurre con un ritmo particular. Y ese ritmo transparente lo esencial: la fe cristiana no es un sistema de ideas, sino un acontecimiento que irrumpe en la historia y alcanza la vida concreta de la persona que lo celebra.

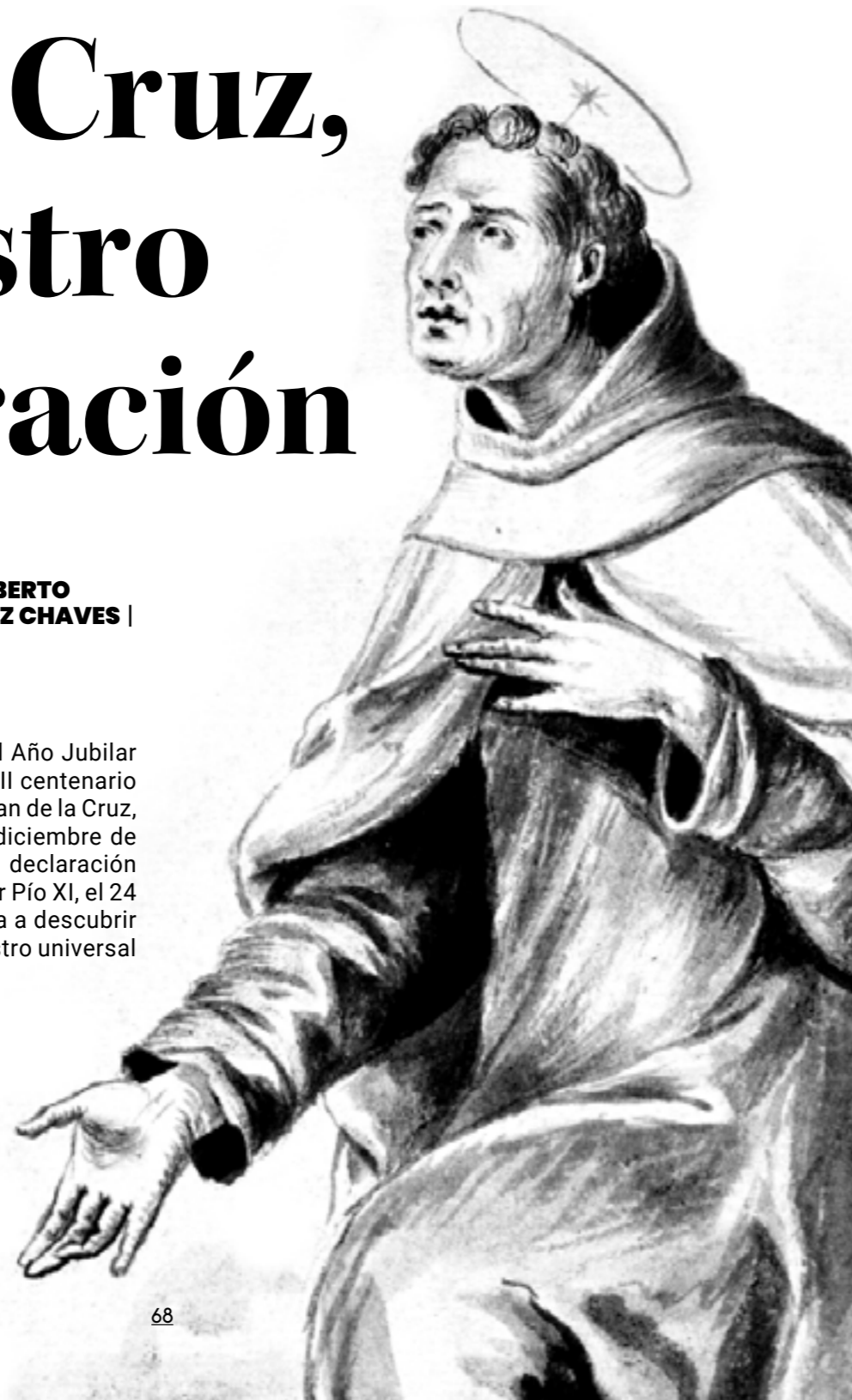
La gran vigilia culmina con la celebración de la eucaristía, donde el símbolo se hace realidad: Cristo muerto y resucitado por nuestra salvación se hace presente y se nos da como alimento, hasta que vuelva glorioso al fin de los tiempos. ■

San Juan de la Cruz, maestro de oración



POR **MONS. ALBERTO JOSÉ GONZÁLEZ CHAVES** | SACERDOTE

Este artículo se publica en el Año Jubilar sanjuanista, con motivo del III centenario de la canonización de San Juan de la Cruz, por Benedicto XIII, el 27 de diciembre de 1726, y el I centenario de su declaración como Doctor de la Iglesia, por Pío XI, el 24 de agosto de 1926. Ello invita a descubrir al Doctor místico como maestro universal de oración.



I. De la meditación a la "noticia amorosa": oración contemplativa

Entre los grandes maestros de la vida espiritual, San Juan de la Cruz ocupa un lugar absolutamente singular como doctor de la oración. Su doctrina no es un tratado sobre métodos, ni una descripción de fenómenos extraordinarios, sino la exposición de una ley sobrenatural: la transformación progresiva del alma por la acción directa de Dios. La oración, en su enseñanza, no es tanto una actividad del hombre cuanto una obra de Dios en el alma, una purificación simplificadora que conduce desde el discurso hasta la unión amorosa.

El punto de partida del Doctor Místico es de un realismo penetrante: sabiendo que el alma puede engañarse peligrosamente acerca de su propia oración, escribe: "Hay muchas almas que piensan no tienen oración, y tienen muy mucha; y otras, que tienen mucha, y es poco más que nada" (Subida del Monte Carmelo, Prólogo, 6). Esta observación encierra ya una enseñanza fundamental: la oración no consiste en sentir ni en comprender, sino en amar y dejarse transformar, floreciendo el alma en virtudes evangélicas en la vida ordinaria de su propio estado. Por eso advierte también, con profunda agudeza espiritual, que el progreso interior depende de la pureza del amor y no de la multiplicación de actos: "Más agrada a Dios el alma que está en sequedad y pena, y no por eso deja la oración, que la que tiene muchas consolaciones y la deja" (Dichos de luz y amor, 56).

En los comienzos, el alma ora mediante actos discursivos: medita, considera, reflexiona. Pero este modo de oración, necesario en su momento, no constituye su forma más perfecta; llega un punto en que Dios mismo comienza a atraer al alma hacia una forma más simple de conocimiento, privándola del gusto sensible. Entonces aparece la sequedad, que el alma interpreta erróneamente como pérdida. Juan de la Cruz describe esta etapa con admirable precisión psicológica: "Queriéndolos Dios

recoger a bienes más espirituales, interiores e invisibles, quitándoles el gusto y jugo de la meditación discursiva, ellos todavía trabajan por tenerlos" (Subida del Monte Carmelo, I, 12, 6). Tal esfuerzo resulta estéril, porque el alma intenta sostener por su propia actividad lo que sólo puede recibirse pasivamente. Por eso añade el Santo: "Cuanto más trabajan, tanto menos aprovechan, porque se les aumenta la sequedad y fatiga e inquietud del alma" (ibid.). El verdadero progreso exige un cambio radical: dejar de apoyarse en la propia actividad para consentir en la acción de Dios.

Es la nueva forma de oración, sorprendente y serena: "El alma gusta de estar a solas con atención amorosa a Dios, sin particular consideración... sino sólo con la noticia general amorosa" (Subida del Monte Carmelo, I, 13, 4). Esta "noticia amorosa" constituye el núcleo de la contemplación: el alma ya no discurre, sino que permanece; ya no busca comprender, sino que ama. Por eso insiste el Santo en el tránsito de la oración ascética a la contemplativa: "Aprendan a estar a solas con atención amorosa en Dios... porque entonces descansan las potencias, y no obran activamente, sino pasivamente, recibiendo lo que Dios obra en ellas" (Subida del Monte Carmelo, I, 12, 8). La oración madura comienza cuando el alma aprende a recibir. Esta disposición interior exige, además, fidelidad perseverante, porque: "El alma que quiere que Dios se le entregue todo, se ha de entregar toda sin reservar nada para sí" (Cautelas, 3).

“ La oración no consiste en sentir ni en comprender, sino en amar y dejarse transformar ”

II. Transformación interior: oración de unión

Esta acción divina suele manifestarse bajo la forma paradójica de la oscuridad: Dios introduce al alma en una noche que no es ausencia, sino exceso de luz. Juan de la Cruz, maestro de *“la noche sosegada en par de los levantes de la aurora”* (*Cántico espiritual* (CB) 15), lo formula con precisión teológica: *“Esta divina luz de contemplación... es para el alma no ilustrada rayo de tiniebla”* (*Noche oscura*, II, 5, 1). La luz divina oscurece porque supera la capacidad natural del entendimiento. *“Este sosiego y quietud en Dios no le es al alma del todo oscuro, como oscura noche, sino sosiego y quietud en luz divina, en conocimiento de Dios nuevo, en que el espíritu está suavísimamente quieto, levantado a luz divina... Esta soledad y sosiego divino, ni con toda claridad es informado de la luz divina ni deja de participar algo de ella”* (*Cántico espiritual* (CB) 15, 23). En este estado, el alma no debe esforzarse por recuperar lo que ha perdido, sino permanecer con humilde docilidad: *“Sólo lo que aquí han de hacer es dejar el alma libre... contentándose sólo con una advertencia amorosa y sosegada en Dios”* (*Noche oscura*, I, 10, 4). La oración alcanza aquí su forma más pura: la simple presencia amorosa. Esta fidelidad en la oscuridad es tan decisiva que el Santo afirma que es precisamente entonces cuando la oración se hace más pura y más agradable a Dios.

El *Cántico espiritual* describe este proceso desde la perspectiva del amor del alma que, herida por el amor de Dios, busca dolorosa, ansiosamente, la unión con Él: *“La ausencia del Amado causa continuo gemir en el amante, porque, como fuera de él nada ama, en nada descansa ni recibe alivio”* (*Cántico espiritual* (CB), 1,14). Esta herida no es privación, sino principio de transformación, porque introduce al alma en la dinámica del amor divino. El mismo Santo explica que esta búsqueda nace de una presencia interior ya operante, pues *“está Dios en el alma por*

presencia, potencia y esencia, y esta presencia es la que hace al alma andar con gemido” (*Cántico espiritual* (CB), 1,6).

Por eso, el progreso de la oración consiste en una creciente interiorización, mediante la cual el alma descubre que el Amado habita en lo más íntimo de sí misma: Juan de la Cruz enseña que el alma no debe buscar a Dios fuera, sino dentro de sí misma, porque es allí donde Él se comunica de modo más inmediato y transformante. La oración deja de ser búsqueda y se convierte en comunión transformativa: *“Esta unión del alma con Dios es la cosa más íntima y estrecha que puede ser en esta vida, porque el alma queda transformada en Dios por amor”* (*Cántico espiritual* (CB), 22,3). Esta afirmación expresa con exactitud el término de la oración: no una cierta proximidad moral ni un ejercicio piadoso, sino una verdadera transformación amorosa, en la cual el alma vive ya, por la gracia, desde el principio de la vida divina. Por eso añade el Santo, describiendo el estado de unión: *“El alma queda hecha divina y Dios por participación, cuanto se puede en esta vida”* (*Cántico espiritual* (CB), 22,5). La oración culmina en una participación real (“física”, se dice en teología, por la gracia santificante) en la vida de Dios.

III. La oración perfecta: el silencio en que Dios vive en el alma

La *Llama de amor viva* describe Juan de la Cruz esta transformación con incomparable profundidad. El alma experimenta la acción directa de Dios en su centro más íntimo: *“Esta llama de amor es el Espíritu Santo, al cual siente el alma en sí, no sólo como fuego que la tiene consumada y transformada en suave amor, sino como fuego que, demás de esto, arde en ella y echa llama”* (*Llama de amor viva*, 1,3). Esta acción es tan profunda que el Santo afirma: *“El alma aquí está como un horno encendido en amor, en el cual el*

“ La oración alcanza su plenitud cuando deja de ser un acto para convertirse en un estado: el silencio en el que Dios vive en el alma y el alma vive en Dios

Espíritu Santo está soplando continuamente” (*Llama de amor viva*, 1,8), indicando que la oración ha dejado de ser acto intermitente para convertirse en estado permanente. Tal transformación alcanza el centro mismo del ser espiritual, porque, como explica el Santo, *“el alma en este estado está transformada en amor, porque el Espíritu Santo la tiene toda cautivada y absorta en sí”* (*Llama de amor viva*, 2,34). Y en esta unión, el alma vive ya la vida misma de Dios, pues *“vive el alma vida de Dios, y Dios vive vida del alma”* (*Llama de amor viva*, 2,36). Por eso, el alma ha llegado al estado en que la oración ya no es acto distinto de la vida, sino su mismo principio interior.

En este estado, la oración se vuelve necesariamente silenciosa. San Juan lo expresa en una de las sentencias más densas de toda la tradición mística: *“Una palabra habló el Padre, que fue su Hijo, y ésta habla siempre en eterno silencio, y en silencio ha de ser oída del alma”* (*Dichos de luz y amor*, 100). El silencio aparece aquí no como ausencia, sino como forma suprema de la unión. El silencio ya no es ausencia de palabras, sino plenitud de amor. Entonces la oración ha llegado a su término: la unión viva con Dios.

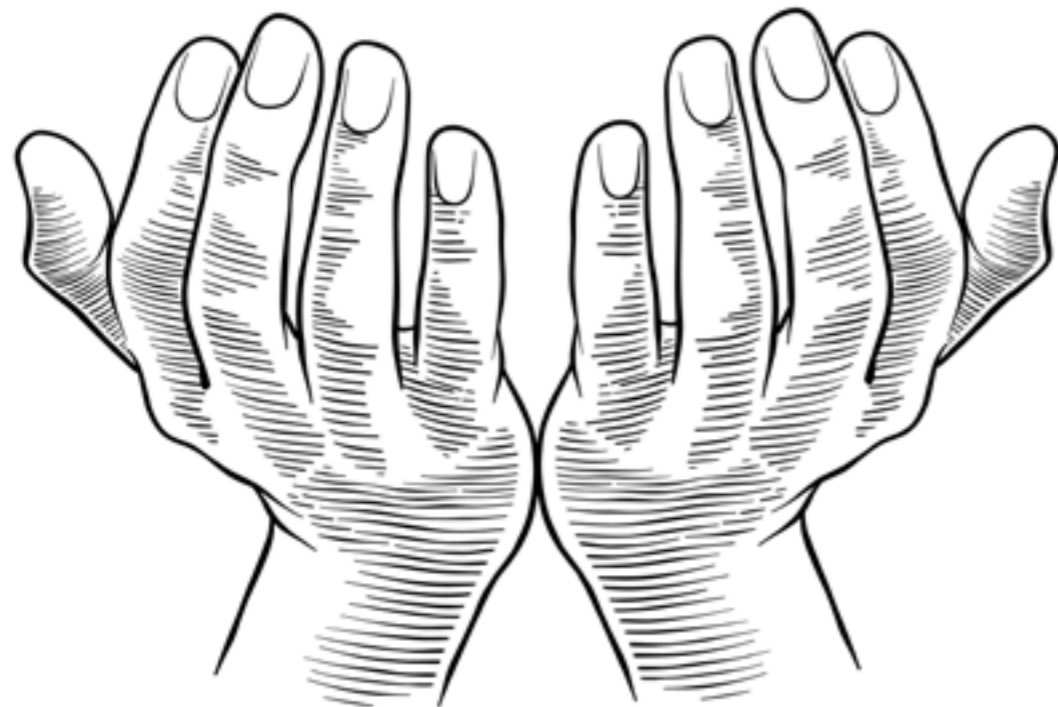
El criterio definitivo de la oración no es la experiencia interior subjetiva más o menos sensible, sino la transformación en el amor. Por eso Juan de la Cruz formula el principio que resume toda su doctrina: *“A la tarde te examinarán en el amor”* (*Dichos de luz y amor*, 60). La oración auténtica se verifica en la caridad, que es su fruto más evidente y más eminente.

San Juan de la Cruz es maestro incomparable de oración porque, describiendo como paladinamente el proceso psicológico del orante y avisándole de peligros, tentaciones y autoengaños, asienta su ley más profunda: el alma no alcanza a Dios multiplicando actos propios, sino dejándose transformar por su acción. La oración comienza cuando el alma busca a Dios; pero alcanza su plenitud cuando Dios se convierte en la vida misma del alma. ■



San Juan de la Cruz en contemplación de la cruz, atribuido a Francisco de Zurbarán, 1656. Museo Arquidiocesano de Katowice (Polonia)

El Padrenuestro



POR **P. ENRIQUE** | SACERDOTE

“Padre, me gustaría que me enseñase a rezar”. He oído muchas veces esta petición y me consuela saber que es la misma que le hicieron a Jesús sus discípulos. Quedaban impresionados cada vez que se manifestaba cómo era su intimidad con Dios al que llamaba “su *abba*”. Porque la oración es el centro de la persona de Jesús, la participación

en su oración es el presupuesto para conocer y comprender a Jesús” (Ratzinger).

Ante la petición de los suyos, Jesús responde entregándoles una oración que es un tesoro para toda la Iglesia. Para Tertuliano el padrenuestro es “el resumen de todo el Evangelio”. Para santo Tomás de Aquino “es la más perfecta de todas las oraciones”.

Padre nuestro que estás en el cielo

Somos hijos en el Hijo, para que hablemos con el Padre con la misma confianza con que un niño habla con su padre de la tierra. Es “nuestro” porque se nos ha regalado, Dios no se conquista, Dios se recibe; Él se hace nuestro padre para hacernos a nosotros hijos suyos y hermanos entre nosotros. Rezamos en primera persona plural porque lo hacemos con todos los hombres y a favor de la humanidad entera. Si nuestra oración puede alcanzar el corazón del Padre que está en el cielo es porque aquí, en la tierra, rezamos unánimes y concordes, con una sola alma y un solo corazón.

Santificado sea tu nombre

El nombre designa la persona; el nombre de Dios, la realidad misma de Dios. ¿Quién podría santificar a Dios puesto que es él el que santifica? (Cipriano). Pedimos que sea santificado en nosotros y en todos los hombres (Tertuliano). No se trata de añadir santidad a Dios, sino de reconocerla y manifestarla. Esta petición como todas las demás es don... y tarea: que la vida del creyente haga visible la santidad de Dios en medio del mundo.

Venga a nosotros tu reino

Desde la ladera divina es obra de Dios y nada puede impedirlo, pero el reino es también tarea de la Iglesia que ora para que este reinado de Cristo crezca aquí ya desde ahora, por la santificación de los hombres y por su compromiso con la justicia y la paz. Esta petición es el grito del Espíritu y la Esposa: “Ven, Señor Jesús”.

Hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo

Esta es la clave de todo. El “hágase” hace posible la encarnación en el tiempo de la Palabra eterna y por eso fue necesario que lo pronunciase al entrar en el mundo y que lo pronunciara María en Nazaret. “Hágase” expresa la confianza radical del Hijo en el Padre. Hacer su voluntad es su alimento. En Getsemaní Jesús pedirá que no se haga su voluntad sino la de “su *abba*”. Y en la cruz

gritará “todo se ha cumplido”. Pedimos al Padre que una nuestra voluntad a la de su Hijo y así podremos conocer la voluntad de Dios y obtener constancia para cumplirla. La voluntad de Dios no es arbitraria, sino expresión de su amor. Aceptarla no es resignación, sino adhesión libre a un bien mayor.

Danos hoy nuestro pan de cada día

Pedimos al Padre tanto lo material necesario para vivir, porque la fe no evade la realidad, sino que la asume, como el don que alimenta la vida espiritual (eucaristía y palabra).

Perdona nuestras ofensas como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden

Nos reconocemos pecadores, pero confesamos su misericordia que penetra en nuestros corazones solamente si también nosotros sabemos perdonar. No perdona el que quiere sino el que puede. Perdonar no es de débiles sino de fuertes. El perdón es el mayor regalo (*per - don*) y es la cima de toda la oración cristiana.

Perdona nuestras ofensas como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden

Nos reconocemos pecadores, pero confesamos su misericordia que penetra en nuestros corazones solamente si también nosotros sabemos perdonar. No perdona el que quiere sino el que puede. Perdonar no es de débiles sino de fuertes. El perdón es el mayor regalo (*per - don*) y es la cima de toda la oración.

No nos dejes caer en la tentación

Reconocemos sin dramatismos nuestra fragilidad y vulnerabilidad humanas. La vida de fe no elimina la prueba. Es una súplica de confianza, no de autosuficiencia. Pedimos ser vigilantes y perseverar hasta el final.

Y líbranos del mal

El mal designa la persona de Satanás. En inglés, por ejemplo, decimos “*deliver us from evil*”. Pedimos ser liberados de Satanás y de sus obras, la liberación total. El mal no tiene la última palabra. La esperanza viene de la certeza de que Dios conduce la historia hacia su plenitud. ■



Erik Varden
Monje cisterciense y obispo de Trondheim

“Una vida de fe no puede existir sin una vida de oración”

POR JOSEMA VISIERS | PERIODISTA

Para Erik Varden, monje cisterciense y obispo de Trondheim (Noruega), la oración no es solo una actividad. Según afirma él mismo, tiene más que ver con “una forma de estar en el mundo”. La oración es estar en relación, es una conversación que no siempre necesita palabras y, sobre todo, es “una escuela de amor”. En esta entrevista, el joven abad cisterciense, que visita *La Antorcha* con motivo de la publicación de su último libro, conversa sobre cómo distinguir la voz de Dios en medio del ruido, sobre meditación o sobre los grados de profundidad de la oración

¿Es posible hablar con Dios? ¿Cómo distinguimos su voz de nuestros propios pensamientos?

Lo importante no es tanto que hablemos con Dios como que él hable con nosotros. Esa es la inmensa fascinación de las escrituras hebreas y cristianas, el Antiguo y el Nuevo Testamento, la forma en que muestran una trayectoria por la cual Dios habla cada vez más claramente, y elige revelar quién es él. Por ejemplo, la palabra epifanía significa manifestación, revelación. Nos recuerda que Dios se hizo hombre, no solo para solucionar un problema, sino para mostrarnos, para mostrar al mundo, para mostrar a la humanidad de una manera definitiva quién es él. Para orar

y para aprender a hablar con Dios, primero que nada, debemos aprender a escucharlo hablándonos a nosotros.

Estamos en una pequeña desventaja cultural, en la era extremadamente digitalizada y mediática en la que vivimos, porque estamos acostumbrados a hablar todo el tiempo y a expresarnos, a comunicarnos, a publicar cosas en los medios todo el tiempo. Escuchar no es nuestro punto más fuerte en este momento. Quizás incluso para descubrir qué es la oración, primero que nada, necesitamos callar, aprender a estar en silencio y aprender a escuchar con esos oídos externos y también con los oídos de nuestro corazón.

El silencio es la atmósfera de la oración porque nos permite oír y escuchar. Si dentro de nuestro corazón, dentro de nuestra conciencia, hay voces constantes, discutiendo, compitiendo por nuestra atención, es poco probable que capturemos algo fuera de nosotros mismos. Quizás aún más esencial, redescubrir la belleza del silencio y el deleite del silencio y el impacto extremadamente beneficioso del silencio.

Hoy está de moda la meditación y las formas orientales. ¿En qué se diferencian de la oración cristiana?

No olvidemos que el cristianismo es una religión que procede de Oriente. Tuvo desde el principio, una forma oriental. Creemos, con buena autoridad, que el cristianismo llegó a la India, dentro del período apostólico. Hay formas profundamente integradas e históricamente importantes de meditación oriental que son profundamente cristianas.

Muchas de estas prácticas tienen una base profunda y a menudo venerable en su contexto religioso, pero la forma en que se venden en Occidente ahora, en libros o en YouTube o en programas de bienestar, no es tanto una búsqueda de la verdad y el significado como una forma de encontrar la autoaceptación, el descanso y una mayor satisfacción.

Ahí es donde establecería la división categórica, porque la oración cristiana no es fundamentalmente una cuestión de superación personal o de disfrute personal. La oración cristiana es una apertura al encuentro con el Dios vivo, cuya gran preocupación no es solo hacerme sentir bien, sino la redención y la santificación del universo, y que, por lo tanto, tiene una tarea para nosotros que le gustaría comunicar. De eso trata la oración cristiana: de aprender quién es Dios, de aprender cuál es la tarea de Dios y de obtener la gracia y el valor para ejercer esa tarea.

“ El gran desafío de la oración hoy es redescubrir la belleza del silencio”

¿Qué relación hay entre la fe y la oración? ¿Mejora el diálogo con Dios el hecho de confiar más en él?

La fe y la oración se presuponen mutuamente. Es decir, no tendría sentido orar si en algún grado no creyeras o al menos admitieras la posibilidad de la fe, de que podría haber alguien realmente captando la señal, escuchando si son las palabras de tu boca o las aspiraciones de tu corazón. Si te encuentras orando o queriendo orar, en algún nivel crees, incluso si aún no estás en posición de recitar una profesión de fe formal. Pero al mismo tiempo, la fe se nutre de la oración, porque la oración es una forma de comprometerse personalmente con una verdad objetiva y una forma de asumir y hacer propia esa verdad de manera subjetiva.

¿Cuánto hay de don en la oración y cuánto hay de esfuerzo personal?

Aquí tenemos una complementariedad. La oración es gracia y don en la medida en que me saca de mí mismo. Tú y yo estamos sentados aquí ahora conversando, y yo hablo porque tú me hablas. Tú sacas algo de mí. Y así yo respondo a eso y la oración es eso en una medida fundamental. Esa es la dimensión de gracia en la oración. Pero la oración también requiere determinación y esfuerzo. Una vida de fe no puede existir sin una vida de oración. Porque si admites mi definición de antes, que la oración es una forma de ser, no solo una cuestión de hacer ejercicios particulares, entonces la oración es mi consentimiento a las proposiciones del misterio de la fe.

“ Incluso los místicos necesitan las oraciones más sencillas”



La tradición de la Iglesia habla de oración vocal, oración mental... ¿cree que hay “niveles” de profundidad en la oración?

Sí, creo que hay niveles de profundidad en la oración, así como hay niveles de profundidad en una conversación. La mayoría de las veces no es algo que se pueda ordenar con antelación. Una conversación confidencial, una conversación esencial presupone confianza, y la confianza tenderá a construirse con la conversación que la precede, y la conversación que la precede puede, hasta cierto punto, ser un intercambio de cumplidos, es una forma de intentar calibrar quién es la otra persona. ¿Es seguro confiarle cosas profundas o se burlará de ellas, o las despreciará, o las usará para algún tipo de ataque? De la misma manera, las profundidades de la oración presupondrán el mantenimiento de la conversación diaria. Debemos tener cuidado de no asumir que las oraciones recitadas, las oraciones vocales son, en cierto nivel, solo una táctica de principiante. Siguen siendo la base vital de la vida espiritual, incluso en los místicos más avanzados. Y eso es algo muy sorprendente cuando se mira la vida de personas que realmente fueron agraciadas con una oración extraordinaria. Pienso en la tradición carmelita aquí en España, Teresa de Ávila, Juan de la Cruz, que estaban profundamente dotados mística y contemplativamente, pero estoy seguro de que ninguno de ellos habría soñado con omitir ni siquiera medio verso en el rezo del oficio de tercia del mediodía. ■

PUEDES VER EN ESTE QR LA ENTREVISTA COMPLETA



¿Y si no siento nada en la oración?

De una u otra manera, toda experiencia creyente conlleva su propia noche, un tiempo más o menos largo de oscuridad en el que la fe es purificada de todo lo que no es Dios para abrazarlo aún más fuerte.

POR **JUAN LUIS VÁZQUEZ DÍAZ-MAYORDOMO** | PERIODISTA

“Hace tiempo que no siento nada mientras rezo, y todo me resulta árido. ¿Es normal?”

“Soy cristiano y tengo fe, pero a veces me parece que no veo a Dios por ninguna parte”

“Llevo un tiempo poniéndome delante del Señor en la oración, pero tengo la impresión de que estoy rezando frente a una pared”

“**N**o sentir nada en la oración, o sentirse simplemente seco, es normal en algunos momentos de la vida, porque la oración no consta solo de sentimientos. Esto no significa que en la vivencia religiosa los sentimientos estén excluidos, sino que la fe no se puede basar solo en ellos”. Lo dice Eduardo Sanz de Miguel, carmelita descalzo y autor del reciente *Luz en la noche del alma. Vida y legado de san Juan de la Cruz* (Montecarmelo).

Este carmelita hace la comparación entre la oración y el amor, “porque a veces se puede sentir el gozo de la relación y otras veces sigue adelante por un acto de la propia voluntad, por un desear permanecer en el amor aunque cueste”. ¿Por qué sucede esto? ¿Es algo que quiere Dios de forma explícita, o forma parte de nuestra flaqueza? “Ambas cosas”, responde el monje. Así, “lo mismo que los árboles tienen que ser podados para que en primavera puedan volver a brotar y dar nuevos frutos, nosotros a veces también tenemos que prescindir de todo lo sensible en nuestra relación con Dios, para descubrir que

Él está más allá de todo lo que conocemos y hemos experimentado hasta ahora”.

“**“** *La oración no consta solo de sentimientos”*

Dios, más allá

A quien esté pasando por este tipo de pruebas le consolará quizás pensar que muchos santos han pasado por este desierto en algún momento de su vida. El caso más reciente y conocido es el de santa Teresa de Calcuta: en sus escritos recogidos en *Ven, sé mi luz*, refiere una ausencia total de sentimientos devotos durante casi toda su vida al frente de las Misioneras de la Caridad, esto es, casi cincuenta años de su existencia.

Este aparente silencio de Dios se puede hacer insoportable a las almas enamoradas del Eterno, pero es precisamente la etapa vital en la que su amor experimenta un crecimiento

mayor. “Dios está más allá de lo que conocemos, de lo que podemos poseer, de lo que podemos dominar, por lo que muchas veces se manifiesta a algunos precisamente como oscuridad”, dice Eduardo Sanz de Miguel.

Si seguimos avanzando en esta noche, “poco a poco vamos a ir abriéndonos a una presencia que está más allá de lo que nosotros podemos controlar, una presencia que nos desborda”, añade. Pero es un camino valiente, en el que el orante se adentra en un terreno desconocido: “San Juan de la Cruz decía que “para venir a lo que no sabes, has de ir por donde no sabes”. Esto es la noche, salir de lo que conocemos y dominamos para ponernos en camino como Abraham, que partió de su casa sin saber a dónde iba”.

“ Para venir a lo que no sabes, has de ir por donde no sabes”

Perseverar y cambiar

¿Qué hay hacer, entonces, cuando advertimos que llevamos un tiempo en esta sequedad? “Perseverar en el amor a Cristo”, responde el carmelita con la seguridad de quien pertenece a una escuela multiseccular de oración. Con realismo, añade que “en ocasiones hemos de cambiar las maneras de orar. Hay momentos en los que los tipos de oración que hasta ahora me habían servido, como reflexionar sobre un texto del Evangelio o alabar con cantos al Señor, tengo que dejarlos de lado y estar solamente en esa *atención amorosa* de la que hablaba san Juan de la Cruz”. Esto significa, simplemente, ponerse delante del Señor “sin buscar nada, sin esperar nada, sin desear nada, solamente permanecer en ese estado de atención y amor hacia Aquel al que hemos entregado el corazón”. ■



Un ángel consolando a Jesús antes de su arresto en el jardín de Getsemaní, de Carl Bloch, 1873. Museo Nacional de Historia del Castillo de Frederiksborg

Amado con amada

El sufrimiento físico, el psicológico, el moral, la pobreza, el hambre, la guerra, la depresión, el aparente silencio de Dios..., todos estos elementos ciertamente pueden entrar dentro de la categoría de noche, pero hay otro significado más luminoso e incluso gozoso. “Tenemos que recordarnos siempre que la Pascua y la Resurrección tuvieron lugar de noche”, señala Eduardo Sanz de Miguel, “por eso san Juan de la Cruz sabe bien que la noche puede ser *amable más que la alborada*, y esto sucede porque incluso en lo más oscuro podemos encontrarnos con Cristo, *amada en el amado transformada*”.

“Dios es exceso de luz para nosotros”, abunda, “no puede caber en nuestra cabeza, debemos aceptar que es más grande y nos desborda”. Lo expresa muy bien el santo carmelita en su poema *La fonte*, cuando canta “qué bien sé yo la fonte que mana y corre, aunque es de noche”. “La noche es así imagen de nuestra confianza en Dios –explica Sanz de Miguel–. Incluso cuando no entendemos nada, sabemos que él está y que lo que mejor que podemos hacer es abandonarnos en sus manos”.

Reflexiones de los Evangelios



La Oración en el Huerto de un discípulo de Giorgio Vasari, Primer tercio del siglo XVII. Museo Nacional del Prado

Los sacerdotes Antonio María Doménech, Declan Huerta, Isidro Molina y Raúl del Olmo comentan cinco pasajes del Evangelio relacionados con la oración.

Memoria creyente

Lectura del Santo Evangelio según san Lucas 1, 46-55



POR **P. DECLAN HUERTA**

María dijo: "Proclama mi alma la grandeza del Señor, se alegra mi espíritu en Dios, mi salvador; porque ha mirado la humildad de su esclava. | Desde ahora me felicitarán todas las generaciones, porque el Poderoso ha hecho obras grandes en mí: | su nombre es santo, y su misericordia llega a sus fieles de generación en generación. Él hace proezas con su brazo: | dispersa a los soberbios de corazón, derriba del trono a los poderosos | y enaltece a los humildes, a los hambrientos los colma de bienes | y a los ricos los despide vacíos. Auxilia a Israel, su siervo, acordándose de la misericordia —como lo había prometido a nuestros padres— | en favor de Abrahán y su descendencia por siempre".

María aparece con discreción en los Santos Evangelios, incluso en los pasajes de la infancia de Jesús, donde su presencia es más continua, es discreta en palabras. Por eso sorprende encontrarnos en el pasaje de la visitación con esta larga oración que sale de sus labios. Una cierta lectura crítica podría plantear dudas sobre si efectivamente María pronunció esta oración. E incluso en el caso de que la pronunciara, ¿cómo podría acordarse después de tanto tiempo del contenido de la misma? Parecería una objeción razonable.

Para encontrar una respuesta a este interrogante, es bueno fijarse en el contenido de su oración. Se trata de diversos pasajes del Antiguo Testamento, la mayor parte de ellos de carácter profético, que María ha enlazado en un discurso coherente, y que son capaces de explicar el sentido de su vida y de su misión. El pasaje nos desvela algo muy íntimo de la oración de María: era conocedora de la Escritura, oraba con ella y conocía la voluntad de Dios por medio de ella. Todos esos pasajes del Antiguo Testamento que enlaza son textos que en su oración han adquirido un significado, han resonado en su corazón, le han dado explicación de sí misma y de Dios para ella misma.

Lo hermoso de este testimonio de la oración íntima de María es que nos muestra

no solo la belleza de la vida interior de María, sino que el camino de oración que ella ha practicado de la mano de la Sagrada Escritura es un camino transitado. Todos podemos orar así; es decir, todos podemos entrar en diálogo con Dios sirviéndonos de los textos de la Biblia. Al principio los textos nos narran una historia distinta de la nuestra. En la medida que se frecuentan los textos, algunos pasajes empiezan a resonar en nosotros estableciendo nexos con nuestros pensamientos y experiencias, son capaces de reflejar sintéticamente algo nuestro muy personal. Por último, esa resonancia se convierte con el paso del tiempo en un lugar al que acudir con la memoria, ese pasaje concreto se graba en nuestro corazón, porque nos sigue explicando, y porque sigue explicando el querer de Dios para con nosotros. Entra ya en nuestro patrimonio espiritual, es capaz de hacernos vivir una memoria evocadora de salvación. Esos pasajes y el discurso que se ha establecido en nuestro corazón no son pasajeros, ya no se olvidan.

Por eso María no olvida, es su vida explicada por medio de la palabra de Dios. Y esa misma forma de orar es para nosotros, llamados a proclamar con nuestra vida la obra que Dios hace. ■

La noche de Jesús en el Huerto

Lectura del Santo Evangelio según san Mateo 26, 36-39



POR **P. ANTONIO MARÍA DOMÉNECH**

Entonces Jesús fue con ellos a un huerto, llamado Getsemaní, y dijo a los discípulos: "Sentaos aquí, mientras voy allá a orar". Y llevándose a Pedro y a los dos hijos de Zebedeo, empezó a sentir tristeza y angustia. Entonces les dijo: "Mi alma está triste hasta la muerte; quedaos aquí y velad conmigo". Y adelantándose un poco cayó rostro en tierra y oraba diciendo: "Padre mío, si es posible, que pase de mí este cáliz. Pero no se haga como yo quiero, sino como quieres tú".

El Evangelio de san Mateo, capítulo 26, 36-39, nos explica el relato de la Oración de Jesús en el huerto de los Olivos. Quisiera considerar tres cosas: Jesús estaba solo. Lo acusaban con mentiras, los que habían recibido tanto bien suyo, también. Y uno de sus elegidos, de los que habían visto hacer milagros, lo entrega: "¿Con un beso entregas al Hijo del Hombre?", le dijo Jesús.

Es cierto que, en muchas escenas de la vida del Señor, puede decirse que la divinidad se esconde. Se esconde entre pajas en Belén, aunque los ángeles canten: "Gloria a Dios en las alturas". Se esconde cuando llora ante la tumba de Lázaro, pese a que sabe que lo va a resucitar. Sin embargo, en el huerto es donde más escondida está porque se le esconde a Él mismo. Siente y le dice al Padre: "Pase de mí este cáliz, pero no se haga mi voluntad sino la tuya". No sé si alguna vez has sentido esa soledad sin ni siquiera saber que estás viviendo en la voluntad de Dios. Si las contrariedades de la vida te han llegado a hacer pensar, aunque sea por un momento que te has equivocado. Si eso ha sido así, pídele a Dios que te envíe un ángel, como hizo con san José en sus angustias, como hizo con Jesús, allí, en Getsemaní.

Ver todos los pecados de la humanidad, aunque sólo sea los de los apóstoles, los

nuestros, los tuyos y los míos, uno tras otro. Ver cómo te van traicionando, además, con mentiras, es doloroso. Además, dice el profeta Isaías: "Ay de los que al bien llaman mal". ¡Cuántas veces tantas personas muerden la mano del que les da de comer! Así hacemos con el Maestro cada vez que pecamos. Cada vez que miramos para otro lado, antes que dar la cara por Él. Cuando preferimos apoyar una mentira contra alguien que defenderlo en voz alta. ¡Qué pocas defensas se escuchan de Jesús y de los demás, y cuántas calumnias gratuitas!

Por último, el beso de Judas, es un punto fundamental. ¿Con un beso entregas al Hijo del Hombre? Es doloroso sólo imaginarlo, si te ha pasado alguna vez. Si has sentido sinceridad en una despedida, y meses o años después has tenido que dudar de que lo anterior fuera sincero. Cuando quien más milagros presencié porque siempre estaba a tu lado, porque le contabas lo que vivía tu corazón, porque... cuando ese se le acercó, aunque es verdad que ya lo sabía... sabía que lo haría... pero cuando lo hizo: "¡Qué dolor en el corazón!". Por las veces que hemos sido Judas: "Perdón, Señor, perdón". Por cada Judas en tu camino: "Perdón, Señor, perdón". Le pedimos también que nos dé la fortaleza y la misericordia necesarias para perdonar a los Judas que nos encontremos al caminar. ■

"Padre, en tus manos": la palabra final

Lectura del Santo Evangelio según san Lucas 23, 46



POR **P. ISIDRO MOLINA**

Y Jesús, clamando con voz potente, dijo: "Padre, a tus manos encomiendo mi espíritu". Y, dicho esto, expiró.

En el momento extremo de su vida, Jesús no grita una queja, ni una acusación, ni una desesperación.

Pronuncia una oración: "Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu."

Y en ese límite, Cristo no se cierra sobre sí mismo, sino que se abre totalmente al Padre. No es simplemente ejecución. No es solo sufrimiento. Es entrega consciente y libre. Jesús no pierde la vida, la da.

Y al decir "en tus manos", afirma algo radical. Que incluso en la oscuridad más profunda, la realidad última es el Padre.

Jesús ha atravesado la experiencia del silencio de Dios. Y, sin embargo, no termina en el abandono. Termina en la confianza. En el momento en que todo parece negar a Dios, Jesús lo nombra como Padre.

Esta palabra de Cristo no es solo para la cruz.

Es una forma de vivir.

Cada hombre, en algún momento, tendrá que decir: en el sufrimiento, en la incertidumbre, en la pérdida, en la muerte ¿en manos de quién pongo mi vida?

La vida se decide en esa respuesta.

En la cruz, todo parece perderse.

Pero en esa última palabra ocurre lo contrario, todo es entrega, por eso todo es salvado.

Porque lo que se entrega al Padre no se pierde.

"Poniendo su existencia "donada" en las manos del Padre, sabe que su muerte se convierte en fuente de vida, igual que la semilla en la tierra tiene que deshacerse para que la planta pueda crecer. "Si el grano de trigo no cae en tierra y muere, queda infecundo; pero si muere, da mucho fruto" (Jn 12, 24). Jesús es el grano de trigo que cae en tierra, se deshace, se rompe, muere, y por esto puede dar fruto. Desde el día en que Cristo fue alzado en ella, la cruz, que parece ser el signo del abandono, de la soledad, del fracaso, se ha convertido en un nuevo inicio: desde la profundidad de la muerte emerge la promesa de la vida eterna. En la cruz brilla ya el esplendor victorioso del alba del día de la Pascua."

Benedicto XVI, Viacrucis Viernes Santo 2010 ■

¿Orar por sanación?

Lectura del Santo Evangelio según san Mateo 10, 8



POR **P. RAÚL DEL OLMO**

"Curad enfermos, resucitad muertos, limpiad leprosos, echad demonios. Lo que habéis recibido gratis, dadlo gratis".

Hay fragmentos del Evangelio que parecen estar velados. Si hablamos de partes como "ya ha cometido adulterio con ella en su corazón" todos asentimos y le damos la fuerza del sentido literal que esta indicación moral necesita. Pero cuando Nuestro Señor insta a sus discípulos a orar por sanación y liberación, comienza una suerte de exégesis simbólica-parabólica que puede significar cualquier cosa, menos que debemos rezar por la sanación imponiendo las manos, tal como dice el texto, que es palabra de Dios corroborada por la Tradición y el Magisterio. Y eso que la reacción de Jesús a la respuesta de los discípulos al predicar así supone uno de los pocos momentos de alegría profunda del Maestro recogidos en la Escritura: "se llenó de alegría en el Espíritu Santo y dijo 'Te doy gracias, Padre'" (Lucas 10, 21).

La crisis de fieles y vocaciones lleva a sesudas reflexiones acerca de qué es evangelizar, qué métodos tecnocientíficos, teórico-prácticos usar... En la Escritura

encontramos un plan de una sencillez insultante, pero que parece estar bajo un velo: "Si entráis en una ciudad y os reciben, comed lo que os pongan, curad a los enfermos que haya en ella, y decidles: 'Se ha acercado a vosotros el reino de Dios'" (Lucas 10, 8-9). Parece que la estrategia que Cristo ejerció y que encargó a sus apóstoles, consistió en predicar el Evangelio y acompañarlo de signos de poder. Primero envía a los doce, luego a setenta y dos, y al final a toda la Iglesia, como vemos en el texto de Marcos -justo antes de su ascensión- con una metodología concreta: "impondrán las manos a los enfermos y quedarán sanos". Resultado: en tres siglos el cristianismo llegó a ser la religión oficial del Imperio. La fe es la que trae el cielo a la tierra: "A los que crean, les acompañarán estos signos". La buena noticia es que el movimiento que aviva la fe, y que está devolviendo el poder y la confianza a la Iglesia, está aquí y es imparable: la vida en el Espíritu. ■



El Credo



POR **JAVIER BARRYCOA** | DOCTOR EN FILOSOFÍA Y PROFESOR
DE CIENCIAS POLÍTICAS EN LA UNIVERSIDAD CEU ABAT OLIBA

“Y el que no fue encontrado escrito en el libro de la vida fue arrojado al estanque de fuego” (Apocalipsis 20, 15). Para tener el nombre escrito en el libro de la vida, debes tener el sello de Dios que protege (Apocalipsis 9, 4) y del que san Pablo dice: “habéis sido sellados con el Espíritu Santo prometido” (Efesios 1, 13). El credo, o símbolo, no deja de ser esas verdades de fe que, profesadas, nos ponen en comunión con los escogidos. El *Catecismo de la Iglesia Católica* nos apunta en este sentido que: “La palabra griega *symbolon* significaba la mitad de un objeto partido (por ejemplo, un sello) que se presentaba

como una señal para darse a conocer. Las partes rotas se ponían juntas para verificar la identidad del portador. El símbolo de la fe es, pues, un signo de identificación y de comunión entre los creyentes. *Symbolon* significa también recopilación, colección o sumario. El símbolo de la fe es la recopilación de las principales verdades de la fe” (n. 188). Verdades que, junto a las obras, salvan. Y por ello se considera autor del primer credo a san Pablo cuando escribe: “si confiesas con tu boca que Jesús es Señor y crees en tu corazón que Dios le resucitó de entre los muertos, serás salvo” (Romanos 10, 9).

Estas verdades eran las que debían conocer y consentir los que se preparaban para el bautismo en los primeros siglos del cristianismo. Y, como señalara san Cirilo de Jerusalén: “como el grano de mostaza (el credo) contiene en un grano muy pequeño gran número de ramas, de igual modo este resumen de la fe encierra en pocas palabras todo el conocimiento de la verdadera piedad contenida en el Antiguo y el Nuevo Testamento”. Estas verdades han de tomarse en su conjunto pues son indisolubles. Así, el primer credo, conocido como el Símbolo de los apóstoles, proponía doce artículos de fe y fue profesado en la Iglesia latina. Posteriormente el conocido como Credo niceno-constantinopolitano, fruto del combate contra las herejías en los dos principios ecuménicos, fue completado en el 381 y se profesaba en las iglesias orientales. A raíz del III Concilio de Toledo, en el 589, este credo se incorporó a la liturgia mozárabe y se le añadió el “filioque” (“y procede del Hijo”), para combatir al arrianismo que habían traído los godos. Desde Hispania se fue extendiendo a Inglaterra y Francia.

“El símbolo de la fe es signo de identificación y comunión entre los creyentes”

Pero como todo en la Iglesia, las verdades eternas tienen que planear sobre los empecinamientos humanos. Desde Roma, para mantener clara su supremacía sobre los patriarcados orientales, no quiso que en el rito romano (latino) se introdujera el Credo niceno-constantinopolitano. En

el 809, Carlomagno desde un concilio en Aquisgrán, solicitó al Papa poder añadirle el “filioque”, pero la petición sería denegada. Finalmente, en 1014, y a petición de Enrique II, emperador del Sacro Imperio, Benedicto VIII aceptó que este credo fuera recitado en la misa de rito romano. Paradójicamente, y a la postre, el “filioque” será la “excusa” para justificar el cisma de Oriente, que no herejía. A pesar de ello, el credo debe tomarse como la más excelsa de las oraciones trinitarias que combate las grandes herejías dirigidas contra las tres personas de la Santísima Trinidad, como los modalistas o sabelianos, que afirmaban que las tres personas eran meros “modos” de una única persona divina.

Contra aquellos, gnósticos y maniqueos, que afirmaban dos principios uno bueno y otro malo asociado a lo material, el credo confiesa a Dios Padre como “Creador del cielo y de la tierra, de todo lo visible y lo invisible”. Frente a las herejías cristológicas como la de Arrio y su negación de la divinidad de Cristo, resuena: “Dios verdadero de Dios verdadero, engendrado, no creado, de la misma naturaleza del Padre”. O bien, contra el hereje Apolinar que negaba la verdadera humanidad de Cristo, se sentencia: “se encarnó de María la Virgen y se hizo hombre”. Respecto a los que negaban la divinidad del Espíritu Santo, los llamados pneumatómacos, se propone: “Creo en el Espíritu Santo, Señor y dador de vida”. El credo protegía contra futuros cismas y herejías eclesiológicas: “Creo en la Iglesia, que es una, santa, católica y apostólica”. O contra herejías rebautizantes como los donatistas, proclamando: “Confieso que hay un solo bautismo para el perdón de los pecados”; o contra los docetistas que negaban la resurrección de la carne: “Espero la resurrección de los muertos y la vida del mundo futuro”. En definitiva, esta es la última oración que se nos pedirá asentir, antes de entrar en el cielo y a través de la Iglesia que es la que custodia estas verdades. ■

Los Ejercicios Espirituales de san Ignacio de Loyola



POR **ANTONIO FCO. BOHÓRQUEZ COLOMBO, SJ** | SACERDOTE

“Los Ejercicios son todo lo mejor que puedo en esta vida pensar, sentir y entender, para que el hombre se pueda aprovechar a sí mismo, y para poder fructificar y ayudar a otros muchos”.

En 1536, san Ignacio de Loyola escribía al padre Manuel Miona animándole, a quien era profesor en la Universidad de Alcalá de Henares cuando él había llegado a la ciudad Complutense, a hacer los ejercicios espirituales.

Casi quinientos años después de aquella misiva podemos seguir diciendo que los ejercicios espirituales continúan siendo un método que no sólo aprovecha a quienes los hacen, sino que además hacen fructificar la vida de muchos cristianos ayudando a otros.

Pero ¿qué son propiamente los ejercicios? El texto nos da la respuesta. El número 1 dice que son ejercicios espirituales “todo modo de preparar y disponer el ánimo, para quitar de sí todas las afecciones desordenadas, y después de quitadas para buscar y hallar la voluntad divina en la

disposición de su vida para la salud del ánimo”. Definición que será atenuada por el propio Ignacio más adelante. Quizá de una manera más realista en el número 21 habla de “ejercicios espirituales para vencer a sí mismo y ordenar su vida sin determinarse por afección alguna que desordenada sea”.

Por lo tanto, los ejercicios espirituales tienen que ver con la vida del que los hace. No son una desconexión de la propia realidad. Retirándose unos días en oración no se pretende sino una vuelta al mundo de una manera nueva tras un intenso y transformador encuentro con Dios. Buscan liberar la libertad para seguir al Señor Jesús, a su modo, allí donde Él llama.

Los ejercicios espirituales completos duran alrededor de treinta días. Se distribuyen en cuatro “semanas” precedidas y concluidas por un pórtico de entrada y otro de salida.

Se entra en ellos por el llamado principio y fundamento, que declara quién es Dios – el Creador – quién es el hombre –

la criatura – y cuál es el sentido de su vida – alabar, hacer reverencia y servir a Dios – así como de todo lo que le rodea – ayudarle a la consecución de este fin (Ej. 23).

“No son una desconexión de la propia realidad, sino un camino para volver a él de un modo nuevo tras un transformador encuentro con Dios”

Durante la primera semana se confronta al ejercitante con el pecado en sí y con su propia historia de pecado. Acaba a los pies del Crucificado con una triple pregunta que buscará respuestas a lo largo del proceso: ¿qué he hecho por Cristo? ¿qué hago por Cristo? ¿qué debo hacer por Cristo? (Ej. 53)

La segunda semana se abre con la llamada “Contemplación del Reino”. Cristo – aquél frente al que concluyó la primera semana – llama a unirse a su misión. Pero no se trata sólo de decir que sí. Durante estos días, a través de la contemplación de la vida del Señor, se busca una transformación profunda de la sensibilidad del ejercitante para ir configurándose con la de Cristo. En este momento se busca también la purificación de las motivaciones para que el Evangelio cale en lo más profundo de la persona, allí donde se operan incluso las decisiones más inconscientes. La tercera semana busca la verificación de la transformación operada acompañando al Señor en su pasión. Estar silenciosamente con Jesús en su sufrimiento

y muerte es la prueba de autenticidad del verdadero discípulo. En la cuarta semana se contemplan los misterios de la resurrección. El Cristo glorioso y vivo que, mostrando sus heridas, vuelve a enviar la certeza de que el mal no tiene la última palabra.

La contemplación para alcanzar amor, conclusión de los ejercicios, es la rampa de salida que ayuda después de todo el recorrido a descubrir a Dios que habita, trabaja y se sigue entregando en lo cotidiano. Después de todo el proceso y de reconocer tanto bien recibido sólo queda vivir desde una entrega total: “Tomad, Señor y recibid toda mi libertad, mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad. Todo mi haber y mi poseer; vos me lo disteis a vos, Señor, lo torno; todo es vuestro disponed a toda vuestra voluntad. Dadme vuestro amor y gracia que esta me basta.” (Ej. 234) ■



San Ignacio de Loyola, de Claudio Coello, 1680 - 1683. Iglesia de Nuestra Señora de la Asunción, Valdemoro (Madrid)

Contra la oración



POR **FABRICE HADJADJ** | ESCRITOR Y FILÓSOFO

Créame, lo he intentado todo para no rezar. Llegué incluso a pedirle a Dios que me ayudara: “Señor, por favor, ¡haz que no rece! ¡Haz que no vuelva a rezar nunca más!”. Pero Dios no quiso concederme ese deseo.

Seguramente habría tenido que convertirme en una planta, o en una piedra. Aunque eso tampoco es tan seguro. Sospecho que la planta reza inconscientemente, con todo su ser, para reclamar la lluvia y el sol que necesita.

En cuanto a la piedra, esa buena piedrecita bien cerrada sobre sí misma como un puño que nunca se convertirá en una mano abierta, me inspiraba una profunda admiración. Nadie la ha visto jamás rebajarse a mendigar ni siquiera una gota de agua para sobrevivir. Me parecía un modelo de independencia y de longevidad soberana. Luego, debido a mis propios fracasos, probablemente, empecé a tener dudas sobre ella: la piedra no existe por sí misma, ha recibido la existencia... En lo más profundo de su propia dureza debe

haber un vacío, como un receptáculo que llama a la existencia, igual que la jarra llama al frescor de la fuente.

Sin embargo, yo había empezado bien. Era perfectamente ateo y libertino. Trabajaba en un banco y era seguidor del París-Saint-Germain Fútbol Club. Pero ahí está, poco a poco tuve que admitirlo, me iba invadiendo a pequeños toques, sutilmente, sin que me diera cuenta. Cuando mi equipo estaba a punto de perder, o cuando había una falta, o en los penaltis, me dirigía a no sé qué, y decía: “¡Vamos! ¡Por favor! ¡Que marque! ¡Que marque!”. Por supuesto, en cuanto se marcaba o se fallaba el gol, la alegría o la rabia se apoderaban de mí, y me olvidaba por completo de la pequeña plegaria que se había susurrado en mi interior a pesar mío.

En cuanto a mi vida de libertinaje, no era mejor. Ciertamente, para vivirla plenamente, tenía que rechazar toda moral sexual, reivindicar el derecho a

que cualquier orificio sirviera según mi capricho, no preocuparme por las consecuencias de un semen arrojado en cualquier parte, incluso entre las zarzas... Por ese simple motivo, debía rechazar el orden de un Dios o de cualquier tipo de naturaleza. Sin embargo, cuando la joven se resistía a mis seducciones, no dejaba de rogar en lo hondo de mí —¿pero a quién?—: “¡Ojalá Penélope cediera! Sí, ¡que Penélope se entregue por completo a mí!” Pero eso no era más que el comienzo de mi decadencia. Tan pronto como la joven se entregaba por completo, tenía que aceptar el reto. Así, no era raro que, en el pecho, suplicase a mi propio sexo: “¡Te lo ruego, pequeño mío, levántate, sé fuerte, ten valor, no te dejes abatir fácilmente!”

¿Qué decir de las altas finanzas? Seguía la cotización de la bolsa, conocía sus entresijos, las relaciones de causa y efecto, las estrategias lucrativas, pero también los repentinos subidones. Una guerra en Oriente podía hacer caer los valores. Así que me consagraba a una especie de rituales para evitar el crac y favorecer mis carteras al estilo Warren Buffett. Si no bebía Coca-Cola los viernes, o si el semáforo se ponía en verde exactamente en el momento en que lo presentía, todo iría bien. Sin duda se trataba menos de oración que de influencia oculta. Pero la cosa era tan irracional que siempre lanzaba un pequeño suspiro interior hacia las fuerzas oscuras que me parecían gobernar el mundo: “¡Os pido un 1,5 % de subida en mis acciones de Tesla! ¡No un 2 %, solo un 1,5 %!”

Me contaba entre los más escépticos. Criticaba todo, sometía todo al implacable escrutinio de mis preguntas. En verdad, lo confieso, como muchos profesores de filosofía, fingía cuestionar. Ya tenía mi respuesta preparada en el bolsillo: “El hombre es la medida de

todas las cosas”, o bien: “Se puede dudar de todo”. No dudaba de mi duda. En verdad, una vez que me recogía en mí mismo, en lo más profundo de mi corazón se alzaba como una llamada, como un grito.

“Solo saldría de las oraciones más abyectas a través de las oraciones más elevadas”

Eso debía remontarse a la infancia. En aquellos tiempos, mi cuestionamiento no se distinguía realmente de la oración. Le preguntaba a papá o a mamá: “¿Por qué no tenemos alas como los pájaros? ¿Cómo hacen las vacas para transformar la hierba tan verde en un estiércol tan negro y una leche tan blanca?” Y, cuando mis padres volvían tan tarde de la oficina que por un momento creí que nunca iban a volver, no hacía más que llorar, pero orar era, de nuevo: “¿Por qué me has abandonado, Dios mío?”

La infancia no es la única cómplice. También lo fue la adolescencia, y el descubrimiento de las palabrotas. Al parecer, nada era más contrario a la oración. Y pronto caí en la cuenta de que “¡Mierda!” podía sustituirse por “¡Hostia!”. Que “¡Joder!” expresaba una frustración o un asombro que invocaban en secreto los resortes del destino. Que incluso “¡Putá Madre!” hacía referencia a la madre, y pudorosamente, muy pudorosamente, por vergüenza de parecer devoto, hasta la Santísima Madre, de modo que, cuando creía solo soltar una interjección llena de ira, me atragantaba con un resto de avemaría...

Por cierto, ¿qué hago escribiendo este texto contra la oración? ¿Acaso no les ruego que me lean? ¿Acaso no reclamo un poco de su atención? Por favor... Por favor... Escúchenme...

Cuando no rezo a Dios, rezo sin cesar, a cualquiera, por cualquier cosa: a mi interlocutor para que me atenda, a mi jefe para que me dé un aumento, a mi casero para que me conceda un plazo adicional, a mi mujer para que no invite a la suegra este domingo, a mi hijo para que haga menos ruido, y a veces incluso, en última instancia, al mismísimo diablo, este diablo que puede concederme lo que pido, él, de inmediato, en la medida en que eso le permita encerrarme mejor en las satisfacciones mezquinas y hacerme renunciar a mi responsabilidad para abandonarme a sus prestigios.

“*Cuando no rezo a Dios, rezo sin cesar, a cualquiera, por cualquier cosa*”

Hay algo, sin embargo, por lo que creí poder deshacerme por fin por completo de la oración. Es la computación (aquí vuelve a aparecer la “puta”, pero sin la “madre”). La inteligencia artificial, si lo prefieren. O el *quantified-self*. Ya no se le pide nada a nadie, solo a las máquinas. Y así nuestra vida discurre como sobre raíles. Todo ocurre según un algoritmo. La cuchara nos llega automáticamente a la boca, la caricia nos llega exactamente donde debe y cuando debe. Había colocado sensores en todas las partes de mi cuerpo para quedar finalmente reducido a un conjunto de parámetros calculables,

manejables, insertables en un programa que marcha sin ninguna relación con los granos del rosario o el *Escucha, Israel*.

—La oración nace de la carencia y de la impotencia, me decía a mí mismo; basta con eliminar una u otra, o ajustar exactamente nuestras carencias a lo que está en nuestro poder, y no podrá la oración sino desaparecer. Una tecnología implantada directamente en mi cerebro me permite eso, reducir mi deseo, mermarlo a necesidades inmediatamente satisfechas, abolir la distancia entre la flecha y el blanco, y el viento...

Pero hubo un corte de luz. En otra ocasión, el ordenador falló. Y luego, de todos modos, seguía pidiéndole algo a la Inteligencia Artificial, le rogaba, incluso me confesaba ante ella, y, cuando su respuesta tardaba más de cinco segundos, llegaba a suplicarle, insultarla, blasfemar contra ella exactamente como contra el Dios que intentaba rehusar: “¡Vas a funcionar, joder! ¿Vas a funcionar?” Así reinventaba con ella el fetiche de los cultos más primitivos.

Así que empecé a gemir como Job, no sobre mi montón de estiércol, sino bajo el aburrimiento de mi comodidad: “¡Dios mío, líbrame de la oración!”. Y comprendí que no podría escapar de ella. Solo saldría de las oraciones más abyectas a través de las oraciones más elevadas.

Lo más sensato, lo más racional, lo único que me salva de la absurdidad de rezarle a una máquina, de la vileza de arrodillarme ante un jefe de oficina, del ridículo de implorar a mi propio pito para que esté a la altura de mis ambiciones, es rezar el padrenuestro y entrar en la libertad de los hijos de Dios.

Solo entonces podré ser lo suficientemente piadoso como para dejar de ser supersticioso, y lo suficientemente postrado ante el Eterno como para no someterme al emperador del momento o al anticristo de moda. ■

¿TE ESTÁ GUSTANDO LA ANTORCHA?

Cada **cuatro meses te enviaremos**
La Antorcha a casa **gratis** 

Ayúdanos a poder encender *La Antorcha* en más hogares

En cada número exploramos, a modo de monográfico, un tema que nos preocupa. Lo hacemos desde la fe y desde diversas perspectivas, como la antropología, la historia, la teología o el arte. Hasta la fecha hemos abordado la Navidad, la muerte, la dupla ocio/negocio, la salud mental, los vínculos, la paternidad y la mesa.



Que esta revista llegue a tu casa nos cuesta 5 €, los cuales seguiremos pagando gustosamente para que tú puedas disfrutarla gratis. Pero si quieres colaborar, no vamos a decirte que no.

Aquí te dejamos este código QR para que, libremente, solo si tú quieres, nos hagas un donativo.

Un atlas de oraciones

POR **JORGE SOLEY** | ECONOMISTA Y ESCRITOR

A los cristianos les sale rezar de forma natural. ¿Qué otra cosa se puede hacer? Rezar para adorar, para alabar, para dar gracias... y, sobre todo, para pedir a quien todo lo puede. Lo sabemos: quizás sea esa oración de petición la menos virtuosa... pero somos humanos y no podemos dejar de acudir a Dios ante cualquier contrariedad (y hacemos muy bien).

Algunos consideran que pedirle cosas a Dios no es más que un signo de impotencia, la de aquellos que buscan en la oración una falsa consolación ante lo inevitable. Otros lo consideran un tipo de oración infantil, poco sofisticada, propia de cristianos poco cultivados. Y sin embargo, hay motivos de peso para acudir a Dios en la tribulación.

Empezando porque confesamos que Dios es omnipotente. ¿A quién dirigimos sino a Él cuando vienen mal dadas? Si Él lo puede todo, lo lógico será acudir a quién realmente puede trocar cualquier desgracia en ventura. Eso sí, con la omnipresente cláusula que

añadimos en toda ocasión: “si es para nuestra salvación eterna”. Porque bien sabemos que hay algunos males que Dios permite para que alcancemos la meta final del cielo.

Pero es que además de ser omnipotente, Dios se ha encarnado, se ha hecho hombre y ha entrado en la historia. Con Jesucristo se evapora la idea deísta del Dios relojero, el Dios arquitecto, el que se desentiende de las pequeñas miserias de su creación y se limita a observar, insensible, desde su alto trono. Al hacerse verdadero hombre, Jesucristo ha asumido todo lo humano (¡y de qué manera!): ya nada le es indiferente, la más oscura nimiedad es merecedora de su amorosa atención.

Por lo demás, es el mismo Jesús quien nos enseña que Dios nos cuida con atenta providencia hasta en el más pequeño de los detalles: “¿No se vende un par de pajarillos por un as? Pues bien, ni uno solo de ellos caerá en tierra sin que lo permita vuestro Padre. En cuanto a vosotros, hasta los cabellos de

vuestra cabeza están todos contados”. Si Dios cuida hasta de nuestros cabellos, ¿qué no hará por cuestiones de mayor calado?

Encontramos en otro pasaje del Evangelio un acicate para dirigir nuestras peticiones a Dios: “¿Quién de entre vosotros, si un hijo suyo le pide un pan, le da una piedra? ¿O si le pide un pez le da una serpiente? Pues si vosotros, siendo malos, sabéis dar a vuestros hijos cosas buenas, ¿cuánto más vuestro Padre que está en los cielos dará cosas buenas a los que se lo pidan?”. Dios es un Padre bueno que se muere por darles cosas buenas a sus hijos. ¡Con qué confianza nos dirigiremos a Él!

Es además un Padre que está deseoso de que sus hijos le pidamos cosas. Aquí no se anda con parábolas ni metáforas, sino que nos lo ordena con claridad meridiana: “Pedid y se os dará; buscad y encontraréis; llamad y se os abrirá. Porque todo el que pide, recibe; y el que busca, encuentra; y al que llama, se le abrirá”.

Y es también un Padre al que no le importa que nos pongamos pesados, que acoge de buen grado que le importunemos y que insistamos sin desfallecer. En esta ocasión nos lo enseña Jesús con una parábola, la de la viuda y el juez injusto: “Había en una ciudad un juez que no temía a Dios ni respetaba a los hombres. También había en aquella ciudad una viuda, que acudía a él diciendo: ‘Hazme justicia ante mi adversario’. Y durante mucho tiempo no quiso. Sin embargo, al final se dijo a sí mismo: ‘Aunque no temo a Dios ni respeto a los hombres, como esta viuda está molestándome, le haré justicia, para que no siga viniendo a importunarme’. No hay que partirse los sesos para interpretarla; el mismo Jesús nos la explica: “Prestad atención a lo que dice el juez injusto. ¿Acaso Dios no hará justicia a sus elegidos que claman a Él día y noche, y les hará esperar? Os aseguro que les hará justicia sin tardanza”.

“ Si Dios cuida hasta de nuestros cabellos, ¿qué no hará por cuestiones de mayor calado?”

Los cristianos han acogido siempre esta invitación a rezar, a pedir con insistencia y confianza, y esto ha dado como resultado cientos, miles de oraciones para pedir de todo. Así ha sido desde los primeros cristianos, que si bien sabían que Dios está esperando que le pidamos cosas, también entendieron desde muy pronto que el mejor medio de que acoja nuestras peticiones es hacérselas llegar a través de su madre. Algo que no sorprenderá a quien haya leído el relato de lo sucedido en las bodas de Caná. Por eso no es de extrañar que la oración de la que conservamos un papiro

más antiguo, de mediados del siglo III, sea la conocida como *Sub tuum praesidium*, que en versión en español dice “Bajo tu amparo nos acogemos, Santa Madre de Dios; no desoigas nuestras súplicas en las necesidades que te presentamos, antes bien, líbranos de todo peligro, ¡oh siempre Virgen, gloriosa y bendita!”. Una oración que, además da testimonio de que, ya a mediados del siglo III era común dirigirse a la Virgen María como Madre de Dios, *Theotokos*, invocación proclamada como dogma en Éfeso un par de siglos más tarde.

Todas esas oraciones y súplicas, que nacían de forma natural en todo cristiano, fueron poco a poco codificándose. Nacen así oraciones, bendiciones, novenas... un verdadero atlas de oraciones que cubre todas las situaciones de la vida.

Si nos fijamos en las bendiciones, por las que se pide la protección de Dios para alguien o algo, encontramos para toda situación: para personas, litúrgicas, las que atañen a construcciones y las que se refieren a objetos. Entre las dirigidas a personas tenemos bendiciones para niños, esposos, parturientas, ancianos, enfermos, catequistas, peregrinos, viajeros y cualquier estado que se nos pueda ocurrir (y si encontrásemos alguna laguna, ¡no perdamos tiempo en proponer una nueva oración que la llene!). Las litúrgicas cubren todos los aspectos de la rica vida de la Iglesia, desde la consagración de un nuevo altar hasta la bendición de un cementerio, pasando por bendiciones de imágenes, de una nueva puerta en una iglesia, de campanas y órganos o del belén navideño. También una tradición que se remonta al papa Sergio I, en el siglo VII: la bendición de las velas el día de la Candelaria. Esas velas ya bendecidas se llevan a casa y se encienden los días de tormenta, meteorológica pero también espiritual.

En lo que se refiere a construcciones, tenemos bendiciones para casas, bibliotecas, hospitales, laboratorios, comercios, campos, gimnasios e incluso estudios de radio y

televisión (¡necesitamos urgentemente una campaña para bendecirlos masivamente... e incluso exorcizar algunos!). Las bendiciones de objetos, por su parte, son también muy variadas y pueden llegar a ser pintorescas: banderas, rosarios, escapularios y hábitos... y también alimentos. Entre estas últimas, destaca la bendición de la simiente del gusano de seda, muy arraigada en la región de Murcia, especialmente en la pedanía de La Alberca, donde bajo la atenta mirada del Cristo del Perdón se realiza la bendición de los huevos (simiente) antes de que comiencen a eclosionar, pidiendo una buena cosecha de seda para los huertanos locales.

“*Tenemos bendiciones para casas, bibliotecas, hospitales, laboratorios, comercios, campos, gimnasios e incluso estudios de radio y TV*”

No podemos dejar de mencionar aquí la bella tradición de la bendición del vino, muy viva en lugares como Jerez de la Frontera (y también en Madrid o Valencia, o en Alemania, donde es muy común), cada 27 de diciembre, festividad de san Juan Evangelista. Explica Enrique García-Máiquez, propagandista de esta tradición, que “la costumbre arranca de una leyenda piadosa que ha marcado la iconografía del santo. En Éfeso, intentaron envenenarlo disolviendo el tósigo en lo que más le podía gustar al discípulo predilecto de Jesús: una copa de vino. Como discípulo



La bendición del campo en 1800, de Salvador Viniegra y Lasso de la Vega, 1887. Museo Nacional del Prado

de su maestro, bendijo la copa por pura devoción y agradecimiento, y en ese mismo momento salió del vino el veneno en forma de dragoncito o pequeña serpiente. Se bebió el vino hasta el fondo, tan contento. Por eso, a san Juan se le representa a menudo con una copa en la mano de la que sale un microdragón o una víbora. Y por eso se bendice el vino cada 27 de diciembre. Para que salga de él lo poco peligroso que pueda tener, y quede lo mucho benéfico. Ese vino bendito en la misa de san Juan se usaba para beberlo antes de entrar en batalla, durante la enfermedad o incluso para echar unas gotas en la botella de vino que se abre para agasajar a unos invitados”.

Y aunque la predilección de Nuestro Señor por el vino es indiscutible, también lo es que todo lo que ha hecho Dios es bueno y que para gustos, colores, por lo que disponemos también de una bendición para la cerveza (bebida en cuya elaboración siempre han destacado los monjes) incluida en el Ritual Romano de 1614, en la que se pide “que sea un remedio saludable para la raza humana”.

Acabamos este recorrido por las bendiciones de objetos con la bendición de un arma muy especial (aunque también existe una bendición genérica para las espadas): el estoque bendito, una espada de dos manos que bendecía el papa para obsequiarlo a reyes y caballeros que se hubieran destacado en su defensa de la Iglesia contra los infieles. Estas armas ceremoniales, de hasta dos metros de longitud, se bendecían en una ceremonia especial el día de Navidad. El primer beneficiario fue, en 1202, Guillermo el León, rey de Escocia, y el último, de manos de otro “león”, esta vez el papa León XII, en 1823, fue el duque de Angulema, hijo del último rey Borbón francés, Carlos X, aunque algunos autores consideran que fue “Luis XIX” durante unos minutos el 2 de agosto de 1830, cuando abdicó su padre. Por cierto, el estoque bendito más antiguo que se conserva está en nuestro país: se encuentra en la Real Armería de Madrid y fue dado por el papa Eugenio IV al rey Juan II de Castilla en 1446.

Pero volvamos a los santos: no extrañará a nadie que estos imitadores de Cristo en grado heroico sean los autores de algunas de las más bellas y profundas oraciones. Como el precioso *Acordaos* de san Bernardo, la bella oración medieval que conmueve el corazón de María. O la *Coraza* de san Patricio, una oración del apóstol de Irlanda que nos hace conscientes de la presencia de Cristo en todo momento y lugar y que dice así:

*"Cristo conmigo, Cristo frente a mí,
Cristo tras de mí, Cristo en mí,
Cristo bajo mí, Cristo sobre mí,
Cristo a mi derecha, Cristo a mi izquierda,
Cristo al acostarme, Cristo al sentarme,
Cristo al levantarme,
Cristo en el corazón de todo hombre que piensa en mí,
Cristo en la boca de todo hombre que hable de mí,
Cristo en todo ojo que me ve,
Cristo en todo oído que me escucha."*

Aunque, justo es reconocerlo, la madre de todas las oraciones es el santo rosario, que rezan a diario millones de cristianos y tiene su origen en una aparición de la Virgen a santo Domingo de Guzmán en el año 1208. Tras enseñarle a rezarlo, María le animó a propagar esa devoción y a utilizarla como arma poderosa en contra de los enemigos de la fe. Que a la Virgen María le agrada el rosario especialmente es evidente: no se contentó con enseñárselo a santo Domingo, sino que a mediados del siglo XV se volvió a aparecer al dominico Alano de la Roca para revivir con mayor fuerza esa devoción. Fue un poco después cuando se fijaron los quince misterios, ciento cincuenta avemarías, las mismas que salmos hay en el Antiguo Testamento. El papa san Pío V recurrió al rosario en un momento decisivo para la cristiandad, ordenando rezarlo ante la inminente batalla de Lepanto el 7 de octubre de 1571. Se atribuye a la intercesión de la Virgen María que los



La Virgen del Rosario, de Bartolomé Esteban Murillo, 1650 - 1655.
Museo Nacional del Prado

vientos cambiaran de dirección a favor de los cristianos y que la flota, liderada por don Juan de Austria, obtuviera la victoria sobre los otomanos, algo que el propio papa pudo ver en una visión espiritual en el momento en que sucedía. Desde entonces, el rosario ha seguido siendo el medio para derramar abundantes gracias sobre la humanidad.

También existen oraciones que acuden a los santos para que intercedan ante Dios. Como la popular oración de san Benito, que pide a Dios: "Destierra de nuestra vida, de nuestra casa, las asechanzas del maligno espíritu. Líbranos de funestas herejías, de las malas lenguas y de las envidias", y acaba con un contundente *Vade Retro Satana*.

“ La madre de todas las oraciones es el santo rosario, que rezan a diario millones de cristianos ”

Y ya que hacemos referencia al demonio, tenemos que recordar lo que le ocurrió a León XIII en 1884: tras celebrar la misa en su capilla privada, el papa quedó inmóvil, como en trance, durante varios minutos, durante los cuales experimentó una visión aterradora en la que Satanás desafiaba a Dios pidiéndole cien años para destruir la Iglesia. Recobrado, escribió de inmediato la oración a san Miguel Arcángel y dos años después ordenó que se recitara al final de todas las misas rezadas, algo que se hizo hasta 1964 (y se sigue haciendo allí donde se continúa celebrando con el misal de san Juan XXIII).

No podían faltar en este atlas las novenas. Nueve días de oración como hicieron los discípulos de Jesús y la Virgen María desde el día de la Ascensión hasta Pentecostés. Decíamos antes que los santos interceden por nosotros, pero en el cielo no han perdido su personalidad y así los hay especializados para determinadas tareas. Hay varios para causas imposibles (san Judas Tadeo, santa Marta, santa Rita de Casia), para causas urgentes (como el padre Pío, san Expedito, san Charbel), para quienes tienen problemas de dinero o buscan casa (santa Eduvigis), para objetos perdidos (san Antonio de Padua), para un examen (san José de Cupertino), para quedarse embarazada (santa Ana, la Virgen de la Cinta) y tener un

buen embarazo (san Ramón Nonato), para encontrar novio (san Antonio de Padua repite) o por un matrimonio (¿quién si no san José?), para cánceres y tumores (san Peregrino), para la tuberculosis y la tisis (san Pantaleón), para la vista (santa Lucía), para la voz (san Blas), para las enfermedades contagiosas (san Roque) o para el éxito de un negocio (san Mateo, san Martín de Tours o san Pancracio). Hay incluso novenas con señal física de que han sido escuchadas, como la Novena de las rosas de santa Teresita, quien dijo al morir: "Pasaré mi cielo haciendo el bien en la tierra. Haré caer una lluvia de rosas", así que quienes la rezan esperan ver esa rosa, una "caricia" de Santa Teresita para confirmar que ha escuchado la oración y que intercederá ante Dios. Y paramos porque podríamos llenar todas las páginas de la revista con las mil y una novenas a través de las que tantas gracias siguen derramándose.

Si hablamos de acudir a los santos, desde antiguo se les ha encargado el patronazgo de todo tipo de actividades y agrupaciones. Hay patronos de cualquier localidad u oficio, pero también los hay más inesperados, como san Drogón, patrón de los feos (un colectivo numeroso pero del que pocos reconocen su pertenencia), san Ginés de Roma, patrón de los actores y de los epilépticos (aunque no queda muy clara la relación entre ambos colectivos), san Cristóbal, siempre al quite de las imprudencias de los conductores, y por supuesto san Antón, patrón de los animales, que cada 17 de enero son bendecidos en las iglesias.

Acabamos este recorrido por el atlas de oraciones con las más concisas, las jaculatorias. Las hay a miles y el pueblo devoto no deja de inventar nuevas, pero las dos más universales, las que se dicen hasta el más recóndito lugar del planeta, son las bellísimas "Ave María Purísima, sin pecado concebida" y "Sagrado Corazón de Jesús, en vos confío". ¡Ojalá las tengamos siempre en los labios! ■

Imágenes para orar

POR **MARÍA RODRÍGUEZ VELASCO** | DOCTORA EN HISTORIA
DEL ARTE, GRUPO DE INVESTIGACIÓN CONTEMPLARTE

1 | La oración como fundamento de las imágenes paleocristianas

En los orígenes de la iconografía cristiana, en el contexto funerario de las catacumbas de Roma, se conformaron repertorios del Antiguo Testamento que se reiteraban en pinturas y relieves paleocristianos del siglo IV. La homogeneidad de sus programas iconográficos obedecía entonces a las *comendatio animae*, plegarias de intercesión por el alma de los difuntos, en las que se invocaban los ejemplos de salvación del Antiguo Testamento pidiendo que la misma redención se hiciera extensiva al fiel que iba a ser enterrado. Estas oraciones se recitaron al menos desde el siglo II, cuando

fueron compiladas por san Cipriano de Antioquía, hasta el siglo IV, invocando a Noé, Isaac, Jonás, Daniel o los tres hebreos en el horno, presentes de modo reiterativo en las primeras imágenes del cristianismo (Fig.1). Es como si los esquemáticos trazos perpetuaran en los muros las súplicas de la liturgia funeraria:

“Libra, Señor, su alma, como has librado a Noé del Diluvio (...), a Isaac de la inmolación y de la mano de su padre, a Moisés de la mano del faraón, rey de Egipto, a Daniel de la fosa de los leones, a los tres niños del fuego del horno (...). Dígnate recibir el alma de tu fiel servidor y haz que goce contigo de los bienes celestiales”.



Fig. 1 - Los tres hebreos en el horno y Noé recibiendo la rama de olivo. Sarcófago del s. IV (detalle, inv. 31471). Museos Vaticanos

Los gestos de súplica y acción de gracias del pueblo de Israel, trabajados de forma arquetípica encuentran su continuidad en figuras denominadas “orantes”, alegorías del alma salvada gozando de Paraíso (Fig.2). Estas sencillas manifestaciones artísticas, por lo general muy toscas en su ejecución, muestran cómo la oración, memoria de la resurrección de Cristo, está en el trasfondo de las imágenes cristianas desde sus comienzos, sin carácter ornamental, sino como expresión gráfica de

la liturgia. Esta idea se consolidó tras el II Concilio de Nicea (787), cuando se recordó que la realidad material de las imágenes nos conduce a la realidad sobrenatural que representan. La belleza visible nos lleva a la belleza con mayúsculas, experiencia que permanece desde entonces en la conciencia cristiana, como veremos siglos más tarde cuando santa Teresa de Jesús refiera a sus hermanas la importancia de las imágenes para la oración contemplativa.



Fig. 2. Orantes de Santa María in Trastevere y Catacumba de Santa Priscila (Roma)

2 | La Virgen orante: “María guardaba todas esas cosas en su corazón” (Lc 2, 19)

La Virgen desde el instante de la Anunciación, hizo de su vida una constante oración, acompañando a su Hijo desde un silencio contemplativo que podría resumirse en el siguiente versículo: “María guardaba todas esas cosas en su corazón” (Lc 2, 19). Estas palabras resuenan en el *Tríptico de Miraflores*, exponente de la plenitud de Rogier van der Weyden, tal como recoge el inventario de la Cartuja de Miraflores de 1529 al citar al “Magistro Rogel magno et famoso Flandresco”. Como si se tratara de un pórtico monumental, se suceden nacimiento de Cristo, piedad y aparición de

Cristo resucitado a su Madre, escenas que completan su significado con los episodios menores de las arquerías (Fig. 3). Abrimos su lectura en un anacrónico interior, donde la Virgen se arrodilla para adorar a su Hijo, haciéndose eco de la descripción de santa Brígida en sus *Celestiales Revelaciones* (h. 1371): “La Virgen se arrodilló con gran reverencia y estando así la Virgen en oración en un abrir y cerrar de ojos dio a luz, inclinó al instante la cabeza y juntando las manos adoró al Niño”. Esta solemnidad es acentuada por el ángel que desciende para coronar a la Virgen, mientras porta una filacteria cuya inscripción exalta su pureza, expresada también por el blanco de su vestimenta.

El recogimiento gozoso de la escena de infancia deja paso a la oración contenida de la Piedad. La Virgen, que había sostenido en su regazo a su Hijo recién nacido, lo hace ahora en el dolor, fiel, como se inscribe en el pergamino superior. El pintor refuerza la intensidad expresiva mediante el rojo, que recuerda la sangre derramada, y contrasta con el azul, propio de su divina maternidad en la tabla que cierra el conjunto. Con mayor teatralidad su gesto de asombro expresa su reconocimiento de Cristo resucitado, sumándose a la oración de adoración y ofrecimiento. El simbolismo velado de los primitivos flamencos permite recomponer, con las letras doradas que rematan el manto de la Virgen a lo largo del tríptico los versos

del *Magnificat*, la única oración proclamada por María, recogida en el evangelio de san Lucas (Lc 1, 46-55). La Virgen en su humildad, da continuidad a los cánticos del Antiguo Testamento que reconocían la misericordia de Dios, recordando que el Señor “auxilia a Israel su siervo, acordándose de la misericordia – como lo había prometido a nuestros padres – en favor de Abrahán y su descendencia por siempre” (Lc1, 54-55). San Ambrosio, en su exégesis sobre este pasaje, refiere que “el alma de María proclama la grandeza del Señor, y su espíritu se alegra en Dios, porque, consagrada con el alma y el espíritu al Padre y al Hijo, adora con devoto afecto a un solo Dios, del que todo proviene, y a un solo Señor, en virtud del cual existen todas las cosas”.



Fig. 3 - Van der Weyden, *Tríptico de Miraflores*, ant. 1445, Staatliche Museen, Gemäldegalerie, Berlín

3 | La dependencia del Padre: oración de Cristo en Getsemaní

También las imágenes muestran a Cristo como modelo de oración, abandonándose a la voluntad del Padre, tal como recrea Andrea Mantegna en *Oración en el Huerto de los Olivos* (h. 1458-1460, National Gallery, Londres). La profundidad del paisaje favorece el carácter narrativo de la composición, donde se aúnan

tres instantes: la oración de Cristo, el sueño de los apóstoles (Pedro, Santiago y Juan) y el futuro prendimiento de Cristo, sugerido por la turba encabezada por Judas en un plano más alejado. La mayor dramaticidad se centra en la figura arrodillada de Cristo, quien había buscado el silencio, propicio para la oración, apartándose de sus discípulos “como a un tiro de piedra” (Lc 22, 41). En la soledad de la

noche, “en medio de su angustia, oraba con más intensidad” (Lc 22, 44), poniéndose en manos de su Padre: “si es posible, aparta de mí este cáliz. Pero no se haga como yo quiero, sino como quieres tú” (Lc 22, 42). Como respuesta a su súplica de abandono al Padre, Mantegna representa un cortejo de ángeles portando los signos de la pasión: corona de

espinas, esponja, lanza y cruz, anticipando los días en Jerusalén, anacrónicamente representada en la lejanía. El propio pintor reinterpretó este tema en 1459 en una tabla conservada en el Museo de Bellas Artes de Tours, donde únicamente es representado un ángel entregando a Cristo el cáliz, signo de la inmediata pasión (Fig. 4).



Fig. 4 - Mantegna, *Cristo en el Monte de los Olivos*, 1460, National Gallery, Londres y Museo de Bellas Artes, Tours

4 | La oración, memoria de Cristo y fuente de vida para san Francisco de Asís y santa Teresa de Jesús

Nos acercamos a la oración de los santos a partir de dos fundadores determinantes en sus respectivas épocas, san Francisco de Asís y santa Teresa de Jesús, para quienes la oración fue fuerza transformadora, fundamento de vida y de acción. Así lo recoge Tomás de Celano, primer biógrafo del *poverello* de Asís al apuntar que exhortaba a sus hermanos con las siguientes palabras: “aquel que ore con corazón devoto obtendrá lo que pida”. Él mismo lo experimentó ante el crucifijo de la iglesia de San Damián, episodio recreado por Giotto en torno a 1295 en la basílica superior de Asís (Fig. 5). Para

inspirar la biografía pintada del santo, los franciscanos le entregaron la *Leyenda Mayor*, hagiografía escrita por san Buenaventura para responder al encargo del capítulo general de los franciscanos, celebrado en Narbona en 1260. Y los pinceles de Giotto dieron vida al siguiente relato:

“Sucedió, en efecto, que salió cierto día al campo para consagrarse a la contemplación y al pasar cerca de la iglesia de San Damián, cuyos vetustos muros parecían amenazar inminente ruina, movido, sin duda, por inspiración divina, entró en ella para hacer oración, cuando he aquí que, postrado ante la imagen de un devoto crucifijo, sintió inundado su espíritu de una consolación toda celestial”.



Fig. 5 - Giotto, *Oración ante el Cristo de San Damián y Estigmatización*, h. 1295. Basílica superior de Asís

Este episodio no sólo cambió la vida de san Francisco, sino la de tantos fieles que, a imitación suya, siguen orando ante las réplicas del Cristo victorioso de San Damián, uno de los signos de la espiritualidad franciscana.

El corazón sencillo de san Francisco, su reconocimiento del Señor en la creación, le llevó a ser merecedor de los estigmas de la pasión mientras oraba en el monte Alverna, configurándose como *alter Christus*, tal como revelan los pinceles de Giotto al ilustrar la narración de san Buenaventura (Fig. 5):

“Cierta mañana de un día próximo a la fiesta de la Exaltación de la Santa Cruz, cuando se entregaba al otro modo del monte a los acostumbrados fervores de oración, vio bajar de los cielos un serafín que tenía seis alas (...) y apareció representada entre las alas la imagen de un hombre crucificado, cuyas mano y pies estaban sujetos con clavos

a la cruz (...) Al desaparecer aquella visión comenzaron a aparecer en sus manos y en sus pies las señales de los clavos, iguales en todo a las que poco antes había visto en la imagen del serafín crucificado”.

Respecto a santa Teresa de Jesús, más allá de sus representaciones, cabe considerar su pensamiento sobre las imágenes en relación con la oración. Este se desvela en sus principales escritos, en consonancia con las consideraciones de la Contrarreforma, cuando las imágenes se valoraban como instrumentos privilegiados para mover a la oración de los fieles. Así lo testimonió su confesor, Jerónimo Gracián de la Madre de Dios: “era la santa Madre Teresa de Jesús muy devota de las imágenes bien pintadas y según el Concilio Niceno II, son grande parte para guiar a las almas a Dios”. La propia santa, que definía la oración como “tratar

de amistad, estando muchas veces a solas con quien sabemos nos ama”, partía de su propia experiencia al contemplar un Cristo sufriente en el oratorio del Monasterio de la Encarnación (Ávila), tal como relata en el *Libro de la Vida*: “Entrando un día en el oratorio, ví una imagen que habían traído allá a guardar, que se había buscado para cierta fiesta que se hacía en casa. Era de Cristo muy llagado y tan devota que, en mirándola, toda me turbó de verle tal, porque representaba bien lo que pasó por nosotros. Fue tanto lo que sentí de lo mal que había agradecido aquellas llagas, que el corazón me parece se me partía...” (Fig. 6).



Fig. 6 - *La segunda conversión de Santa Teresa*, escuela de Cuzco, h. 1694, Convento del Carmen San José, Santiago (Chile)

Por eso santa Teresa recomendaba a sus hermanas, en *Camino de perfección*, que en las nuevas fundaciones hubiera, al menos, una pintura o escultura, preferentemente de la pasión, para que “haga devoción” y facilite “mantenerse en la presencia de Dios”. Así, en el camino gradual de la oración, recomendaba comenzar la contemplación con los ojos del cuerpo para proseguirla con los ojos del alma, hasta alcanzar la fuente última de toda belleza, con la certeza de que Él cumplirá su designio sobre nosotros.

5 | Trabajo como oración: *Angelus* de Millet

La oración coincide también con la cotidianidad se expresa también en la cotidianidad del trabajo, que brota del Señor como su fuente, y tiende a Él como a su fin. Entre 1857 y 1859 el realista Jean F. Millet transfiguró el duro trabajo de los campesinos mediante el rezo del *Ángelus* (Fig. 7). Lo humano y lo divino se funden en el recogimiento del matrimonio tras el toque de campana. La luz crepuscular subraya la solemnidad de un instante que Millet había vivido con su abuela, cuando “trabajando antaño en el campo, no se le escapaba, cuando oía tocar la campana, de hacer que nos detuviéramos en nuestra labor para rezar el ángelus”. El silencio de Millet bien podría ilustrar las palabras que pronunciara el beato Franz Jaggerstatten (1907-1943), quien conoció muy bien el trabajo del campo en la pequeña aldea de Sankt Radegund: “La oración debe estar dentro de nosotros también cuando no podemos rezar, de modo particular porque estamos trabajando; así el trabajo se convierte en una función sagrada de oración”. Textos e imágenes nos invitan a convertir todo lo que hacemos en petición, porque la oración define el sentido último de la vida. ■



Fig. 7 - Millet, *Angelus*, 1857-1859, Museo D'Orsay, París

Tolkien y la oración escondida

Desde su más tierna infancia hasta las trincheras de la guerra, ahondar en cómo entendía la oración el autor de *El Señor de los Anillos* permite descubrir nuevas dimensiones en su obra.

Ataremma i ëa han ëa, / na aire esselya
 ("Padre Nuestro, que estás en el cielo, / santificado sea tu nombre")

POR **BILL BRANDIVINO** | PERIODISTA

¿A quién le reza Frodo? El propio J.R.R. Tolkien reconocía que *El Señor de los Anillos* es una obra "fundamentalmente religiosa y católica", pero en la Tierra Media no hay templos ni sacerdotes. Lejos de ser una contradicción, una cosa va ligada a la otra: "No incluí, o he eliminado, cualquier cosa que se parezca a la 'religión', ya sean cultos o prácticas (...) porque el elemento religioso queda absorbido en la historia y el simbolismo"¹.

Un crítico anónimo de Tolkien lo expresó de otra forma: para él, Arda es un mundo "en el que algún tipo de fe parece estar en todas partes sin una fuente visible, como luz proveniente de una lámpara invisible"². Este tipo de afirmaciones podrían llevar a pensar que, en su propia vida de fe, el autor de *El Señor de los Anillos* se conduciría con cierta vaguedad, o que gustaría de una vivencia espiritual más desestructurada.

Sin embargo, nada podría estar más lejos de la realidad. Tolkien era un católico practicante, fiel y constante, asiduo a la misa diaria y a los sacramentos. Hasta tal punto que -tomando prestada una expresión del



Retrato de
J. R. R. Tolkien

profesor Ben Reinhard- habría desarrollado una "imaginación litúrgica". O, dicho de otro modo, la participación frecuente en la vida sacramental de la Iglesia habría moldeado de tal modo su pensamiento y sus afectos que en sus obras podemos reconocer patrones simbólicos propios de la liturgia.

¿Tolkien rezaba en élfico?

En el ámbito de la oración -tema central de este número-, Tolkien siempre preservó como un tesoro las oraciones que aprendió de su madre, Mabel, siendo niño. Cabe recordar que Tolkien no tuvo una infancia sencilla: cuando tenía cuatro años, su padre murió, y cuando cumplió los ocho su madre se convirtió del anglicanismo al catolicismo, perdiendo el apoyo de su familia. Mabel murió poco después, y su hijo mayor siempre la consideró como una mártir.

El único documento que conservamos de aquellos años y que nos puede dar una idea sobre la formación que recibieron Tolkien y su hermano, Hilary, es un libro: *La oración del Señor y la salutación angélica*, del padre Jerónimo Savonarola, O.P. Sería entonces cuando Tolkien aprendió el padrenuestro, el avemaría o el gloria, oraciones fundamentales en el camino del cristiano que lo acompañarían toda su vida.

Lo harían también en su faceta como subcreador de mundos: al construir sus lenguas élficas, Tolkien utilizó el padrenuestro y el avemaría como 'textos base' sobre los que probar sus nuevos idiomas. La doctora Holly Ordway explica³ que en la década de 1950 Tolkien realizó hasta seis versiones diferentes del padrenuestro en *quenya*, y que en ellas fue ajustando, por ejemplo, la palabra que mejor transmitiera la noción del "cielo" cristiano. "Se estaba asegurando de que el lenguaje que estaba creando para sus elfos fuese correcto y coherente teológicamente", señala Ordway, y añade que estos esfuerzos "revelan que estas

oraciones eran importantes y que estaba profundamente familiarizado con ellas, y por eso enseguida pensó en usarlas como material para la exploración lingüística".

Otra anécdota relacionada con el padrenuestro es que la primera vez que Tolkien probó una grabadora de cinta lo primero que grabó fue este rezo, a modo de exorcismo. Lo explica su amigo George Sayer, que fue quien lo invitó a probar la máquina: "En primer lugar recitó la oración del Señor en gótico, para expulsar al demonio que, estaba seguro, habitaba el aparato"⁴.

La Virgen en las trincheras

Sobre la devoción mariana de Tolkien se podría añadir que esta estuvo probada por el fuego de la guerra. Estando en el frente en la I Guerra Mundial, Tolkien trató de mantener en la medida de lo posible su vida sacramental, especialmente la comunión y la confesión, algo que sabemos porque se conserva el calendario en el que iba marcando los días.

Allí, además, escribió un poema en honor a la Virgen María, con dos títulos distintos: *Consolatrix Afflictorum* ("Consoladora de los Afligidos") y *Stella Vespertina* ("Estrella Vespertina"). Son dos títulos sacados de las Letanías de Loreto que se rezan al final del santo rosario, aunque el segundo es una interpretación propia... que hallará eco, por cierto, en uno de los personajes más célebres de *El Señor de los Anillos*, la elfa Arwen: su otro nombre, Undomiel, significa precisamente "estrella vespertina" en *quenya*.

Sobre la Segunda Guerra Mundial, que Tolkien no vivió como soldado, pero sí como padre de soldado, tenemos constancia de que el escritor dormía en el refugio civil con un rosario a su lado. En una carta que escribía a su hijo Christopher durante esta época le recomendaba aprender de memoria tres oraciones marianas: las citadas letanías de Loreto, el *Magnificat* y el *Sub tuum praesidium*. ■

¹ Ambas citas son de la célebre carta que Tolkien escribió a su amigo Robert Murray, sacerdote jesuita, en 1953.

² Lo cita el propio Tolkien en otra carta. En esta ocasión, una que dirigió a una de sus lectoras, Carole Batten-Phelps, en 1971.

³ y ⁴ Ambas citas están incluidas en el recomendadísimo libro de Holly Ordway *La fe de Tolkien. Una biografía espiritual* (Ed. Mensajero, 2024).

Los cuadros religiosos de Sorolla, el “pintor de la luz” que rezaba con el pincel

Aunque Sorolla es uno de los pintores más celebrados de la historia reciente del arte español, pocos conocen su vertiente religiosa: un interés que se mantuvo durante años y ha dado como resultado un puñado de obras maestras

POR **WILHELM** | PERIODISTA

¿Quién no conoce a Joaquín Sorolla? Aunque falleció hace algo más de un siglo, el “pintor de la luz” sigue cosechando admiradores en 2026, en buena parte gracias a que sus obras resultan un placer inmediato. Los deliciosos juegos de sombras en las velas, el frescor mediterráneo de sus marinas pintadas al aire libre, la vitalidad de los chiquillos corriendo por la arena mojada... Es prácticamente imposible ver un cuadro de Sorolla y no disfrutarlo. Hagan la prueba.

Sin embargo, el Sorolla exitoso, el de las grandes exposiciones y el de los temas marinos que coloca a un público hambriento de más, no es el único: por detrás asoma otro Sorolla, un hombre joven y devoto, con hambre de plasmar en el lienzo temas cristianos. “Aunque no estamos habituados a pensar en Sorolla como un pintor de temática religiosa, sí fue un género que cultivó, sobre todo, durante los primeros años de su carrera, y en el que demostró su joven y prometedor talento”, señalan desde el Museo Sorolla de Madrid.

En 2021, esta pinacoteca acogió una fascinante exposición temporal titulada *Sorolla. Tormento y devoción*, un título que

remite a la célebre película de Carol Reed y que pretendía poner en primer plano la desconocida faceta religiosa del artista valenciano, con cuadros como *Monja en oración* –que le valió su primera medalla de oro en la Exposición Regional de Valencia, en 1883–, *El entierro de Cristo* –un ambicioso cuadro de siete metros que nunca llegó a terminar– o *La Virgen María*.

Sobre este último cuadro –que Sorolla pintó entre 1885 y 1887, durante su pensionado en Roma, y que hoy se conserva en el Museo de Bellas Artes de Valencia–, la historiadora y miembro de la Asociación Nártex Patricia Barrero destaca¹ que Sorolla fue un gran devoto de la Virgen de los Desamparados, patrona de su ciudad natal. En una carta dirigida a su amigo Pedro Gil de Mora, que le había pedido pintar el “medio pinto” del camarín de la Virgen en Valencia, Sorolla le decía: “Encantado, y con un placer grande todo cuanto sea para mi adorada Virgen de los Desamparados. Confieso que en mi amor por Ella hay ya casi una exageración [...], pero sin ella la vida me sería muchas veces insoportable”.

¹ En un artículo publicado en la revista *Misión* el 27 de septiembre de 2023.



Santa en oración, de Joaquín Sorolla, 1888. Museo Nacional del Prado

Un nuevo lenguaje

Durante los años que pasó en Roma a finales de la década de 1880 –cuando Sorolla estaba en la veintena– Sorolla alternó entre los estudios de la Antigüedad clásica, requeridos para todos los pensionados, con su auténtico interés: los motivos religiosos. Así lo destacan desde el Museo Sorolla, en la presentación de la citada exposición: “Aunque Sorolla pintó en estos años desnudos académicos, como era de rigor para cualquier pensionado, es en la pintura religiosa donde, en realidad, concentra su mayor esfuerzo y esperanzas, como se advierte en *El buen ladrón crucificado*. *San Dimas*”, que pintó en 1885.

Desde el museo apuntan que, al igual que otros pintores de su generación, durante aquellos años Sorolla “trató de reinventar la pintura de carácter espiritual y religioso ante la necesidad social de un nuevo imaginario”. Otro de los esfuerzos en esta dirección es *Santa en oración*, un cuadro de pequeñas dimensiones que pintó

en Asís (Italia) en 1888, en los primeros compases de su matrimonio con Clotilde.

Por este motivo, algunos –como explican desde el Museo del Prado, donde se ubica actualmente la obra– consideran que la misteriosa figura encapuchada no es otra que santa Clotilde. Se trata de una pieza a la que Sorolla tenía mucho cariño, cosa que prueba el hecho de que en varias fotografías de su estudio se puede ver este cuadro, colocado en un lugar preferente. En algunas obras posteriores, Sorolla incluye el cuadro como parte del fondo.

Sorolla. Tormento y devoción incluía cuarenta y seis obras, lo que da una idea del peso que tiene la temática religiosa en la obra de Sorolla. Otras piezas destacables, que viran hacia el naturalismo y la mirada social que el pintor desarrollaría con el tiempo, son *Procesión en la Catedral de Burgos*, de 1890, o la fantástica *La bendición de la barca*, de 1895, donde ambas tendencias –el Sorolla religioso y el Sorolla marinero– se dan la mano, en una escena que, salvando las distancias de los siglos, podría transcurrir perfectamente en aquel mar embravecido que un cierto galileo calmó con unas palabras. ■

“*Trató de reinventar la pintura de carácter espiritual ante la necesidad social de un nuevo imaginario*”



La bendición de la barca, de Joaquín Sorolla, 1895. Museo de Bellas Artes de Asturias

Chillida

Lugares de oración

POR FRANCISCO JAVIER VILLAR GARCÍA |
COORDINADOR DE ACTIVIDADES DE NÁRTEX

Pocos artistas como Chillida han conseguido transmitir al espectador, mediante la abstracción, una experiencia tan profunda de fe, de misterio encarnado. Sus trabajos ponen en diálogo magistralmente materia y vacío, para crear un espacio de gratitud y comunión que nos abre a la trascendencia.

Esta experiencia nace de una relación personal con Dios, Chillida creía firmemente que Dios siempre había estado presente en su obra y en su vida y más... o menos evidente, acabaría convirtiéndose en la constante de sus creaciones.

*“Yo pienso que está en todo. Dios es el todo.
el gran fin, la gran meta, la diana”.*

Su sentido de la Providencia

La trayectoria de Chillida está marcada por encuentros y desencuentros providenciales, desde el abandono de su carrera futbolística por una lesión de rodilla, hasta la providente casualidad de que su vecino de habitación en París, fuera el hijo del famoso galerista Aimé Maeght. Éste, fascinado por la que sería su primera escultura *Forma*, le presentaría a su padre, con quien Chillida mantuvo desde los años 50 una estrecha relación artista-galerista.

Todo aquel trabajo y estudio realizado durante esos pocos años en París, no acabaría de llenarlo realmente pues según él, acababa siempre esculpiendo o algo que ya existía y

su anhelo era más profundo que eso. Será entonces cuando se traslade a Hernani en 1951, ya casado con Pilar, y allí también providencialmente, descubre el trabajo del hierro en la herrería que estaba justo enfrente de la casa que una tía suya les había prestado para vivir. Es entonces cuando abandona su etapa anterior para embarcarse en una nueva.

Vacío, materia y paisaje

Ya en la herrería, Chillida comienza a trabajar en algunos de sus temas recurrentes, como el peine del viento y con ellos en la relación entre vacío y materia a la que se incorpora luego el paisaje, en su obra escultórica monumental.

Se convierten estos en los tres pilares sobre los que girará todo su sentido trascendente del espacio, con el que busca sencillamente “dar lugar a lo Sagrado”. Propiciar en el espectador un encuentro, una experiencia que supera las barreras de la razón y lo lleva a otro plano.

Esto es algo parecido a lo que sucede en el alma orante: la oración, en su estado más puro, no es sino vaciarse de uno mismo para dejarse llenar de Dios, es propiciar el encuentro con aquel que quiere habitar nuestro interior.

Lo que hace Chillida en este sentido es algo bellísimo, pues ese encuentro no es un vacío abstracto, sino que cuenta

con nuestra realidad: nuestra materia, lo físico, que se manifiesta con toda su fuerza en esas aleaciones metálicas o el hormigón. Tampoco deja de lado el espacio tiempo pues el lugar para el que sus obras fueron pensadas, forma parte de la obra misma, del diálogo que quiere entablar con el espectador. Es la creación la que da contexto a sus obras, las transforma, a veces de manera irreversible, como sucede en el *Peine del viento XV*. Igual que a nosotros nos transforma la vida con sus dificultades, a veces nos golpea como una ola o nos oxida y otras nos acuna como suave brisa o nos erosiona como delicada lluvia.



Peine del viento XV
(Bahía de San Sebastián,
Guipúzcoa, 1977)

Su sentido de la Providencia

La trayectoria de Chillida está marcada por encuentros y desencuentros providenciales, desde el abandono de su carrera futbolística por una lesión de rodilla, hasta la providente casualidad de que su vecino de habitación en París, fuera el hijo del famoso galerista Aimé Maeght. Éste, fascinado por la que sería su primera escultura *Forma*, le presentaría a su padre, con quien Chillida mantuvo desde los años 50 una estrecha relación artista-galerista.

Todo aquel trabajo y estudio realizado durante esos pocos años en París, no acabaría de llenarlo realmente pues según él, acababa siempre esculpiendo o algo que ya existía y su anhelo era más profundo que eso. Será entonces cuando se traslade a Hernani en 1951, ya casado con Pilar, y allí también descubre el trabajo del hierro en la herrería que estaba justo enfrente de la casa que una tía suya les había prestado para vivir. Es entonces cuando abandona su etapa anterior para embarcarse en una nueva.

Vacío, materia y paisaje

Ya en la herrería, Chillida comienza a trabajar en algunos de sus temas recurrentes, como el peine del viento y con ellos en la relación entre vacío y materia a la que se incorpora luego el paisaje, en su obra escultórica monumental. Se convierten estos en los tres pilares sobre los que girará todo su sentido trascendente del espacio, con el que busca sencillamente “dar

lugar a lo Sagrado”. Propiciar en el espectador un encuentro, una experiencia que supera las barreras de la razón y lo lleva a otro plano.

Esto es algo parecido a lo que sucede en el alma orante: la oración, en su estado más puro, no es sino vaciarse de uno mismo para dejarse llenar de Dios, es propiciar el encuentro con aquel que quiere habitar nuestro interior.



Rumor de límites (Hierro forjado, 1958)

El gran creador

El año 58 Chillida gana el Gran Premio Internacional de Escultura en la 29ª Bienal de Venecia, esto no sólo consolidaría su proyección internacional, sino que transformaría su arte pues aparecen sus esculturas de gran formato: la forja industrial.

En estos años es cuando Chillida se convertiría en el “arquitecto del vacío”. Sus obras a gran escala dialogan de manera cada vez más profunda con el espacio; lo acarician, lo transforman, lo enmarcan o lo peinan, y con el espectador; lo envuelven, le cambian la perspectiva y lo llevan a mirar hacia un horizonte más alto.

Sus obras de esta época se convierten en lugares místicos: lugares de encuentro, espacios envolventes, no fácilmente accesibles, que recrean esos requiebros del alma donde se busca el encuentro con el Amigo.

No es fácil llegar a ese lugar, pues el camino es sinuoso, pero una vez en él ya no querrás irte. En *Lugares de encuentro III* se produce una reflexión que va algo más allá que en las piezas I y II de la misma serie, donde el espacio resulta más cerrado.

Esta enorme escultura de hormigón suspendida bajo el puente de Juan Bravo en Madrid, nos muestra un lugar más accesible y acogedor, dos enormes brazos de hormigón extendidos y sobre ellos dos que te abrazan, mientras un tercero te eleva del suelo, es el abrazo místico del Amigo en la cruz, una forma tan inconfundible como evidente. El lugar de encuentro por excelencia, pues es en la cruz, en nuestra cruz, es cuando nos encontramos más de tú a tú con Cristo. Cuando nos vemos reflejados en sus sufrimientos y sólo su abrazo nos consuela.



Lugar de encuentro III
(Museo de
Escultura al Aire
libre Madrid, 1972)

La huella del artista en su obra

En todas las obras de Chillida hay un deseo de dejar un vestigio de su trabajo personal sobre el material elegido, que devuelva la obra a su creador. También en su obra monumental, cuando los procesos industriales entran en la ecuación, el hormigón, el acero corten o el hierro, lucen las huellas del trabajo del artista que los forja, dejándonos adivinar algo del proceso creativo del que han surgido. Es una idea que va más allá de un sentido de pertenencia, responde más bien a una reflexión profunda sobre el Creador y lo creado que conecta con nuestra existencia

misma: creaturas que llevamos en la piel grabada la huella de nuestro Creador.

El elogio del agua por ejemplo podemos admirar este binomio de una manera singular, una garra de hormigón de cincuenta y cuatro toneladas se suspende sobre un lago artificial y completa su forma con el reflejo que genera. A punto de tocarse, se establece un diálogo entre la robustez evidente del hormigón y lo efímero y cambiante de un reflejo. Inevitable pensar en la creación de Adán que Miguel Ángel pinta para la Capilla Sixtina, un Dios fuerte robusto que extiende su dedo para tocar el de Adán, un frágil reflejo suyo.

El elogio del agua
(Parque de la
Creueta del Coll,
Barcelona, 1987)



Espacios místicos

A medida que avanza su trayectoria su discurso trascendente se vuelve más evidente y profundo, ya en los años 90 con el *Elogio del Horizonte* Chillida da un paso más en su discurso. Esta obra es en sus propias palabras un “templo de lo insondable” cuyo protagonista es el horizonte como lugar de encuentro, un lugar donde cielo y tierra se tocan, un lugar al que todos estamos llamados, una promesa de eternidad. Es un límite que no separa, sino que une.

La enorme pieza monumental de quinientas toneladas paradójicamente no busca ser la protagonista, sino que,

abrazando al visitante, le obliga a mirar al horizonte enmarcándolo. Juega Chillida aquí con los espacios circulares y rectos como lo harían los arquitectos del románico, que en el binomio cuadrado círculo veían el germen primero del espacio religioso: la unión de cielo y tierra, de lo humano y lo divino. Experiencia mística y universal de encuentro con lo trascendente, que viene enfatizada por la experiencia sensorial que se produce al situarse el espectador en el centro, pues los brazos de la obra recogen la reverberación del viento y las olas como una llamada al infinito de nuestra inmensa pequeñez.



Elogio del
Horizonte (Cerro
de Santa Catalina,
Gijón, 1990)

La importancia y la huella de Chillida como creador en el marco de la historia del arte contemporánea es innegable, pero lo que verdaderamente es tan crucial como inusual, es ese deseo de poner al hombre delante del

Creador con cada obra, adoptando un lenguaje universal que trata de responder al anhelo de Dios en el corazón del hombre y propiciando un lugar para el encuentro personal con aquel que sabemos que nos llama. ■

Tres libros para aprender a orar

POR **MAR VELASCO** | FILÓLOGA

Cuando uno se acerca a la cuestión esencial de la oración dentro de la fe cristiana sabe que se asoma a una tradición con tal cantidad abrumadora de textos, autores y enfoques que, lejos de facilitar la elección, la complican.

Desde los textos de los padres de la Iglesia como san Agustín o el *Tratado sobre la oración* de Orígenes; los grandes místicos como santa Teresa de Jesús y su *Camino de Perfección* o san Juan de la Cruz y la *Subida al Monte Carmelo*, a obras de espiritualidad más sistemática como *El gran medio de la oración* de san Alfonso María de Ligorio, el *Combate espiritual* de Lorenzo Scupoli o el *Libro de la Oración* de Lovasik; testimonios profundamente personales como *Orar* de padre Pío de Pietrelcina o *Ven, sé mi Luz* que recoge la experiencia interior de madre Teresa; propuestas contemporáneas como *Tiempo para Dios* o cualquier otro título de Jacques Philippe, El regreso del hijo pródigo de Henri Nouwen e incluso aproximaciones puramente literarias y no por ello menos valiosas como las de Dostoievski, Greene o Bernanos, que exploran de otro modo la cuestión del sentido y la plenitud de la vida.

La riqueza de textos es inabarcable, y precisamente por eso, cualquier selección es inevitablemente parcial. Los tres títulos que hemos elegido para esta ocasión siguen el recorrido de la inquietud del corazón humano, que se encarna en la vida cotidiana y culmina en la necesidad del silencio como condición indispensable para la oración en el ruidoso mundo contemporáneo.



Confesiones

San Agustín

En un número dedicado a la Oración era imposible no elegir este texto como punto de partida. El libro de las *Confesiones* -en realidad fueron trece, escritos entre el año 397 y el 398- no es una mera autobiografía. A lo largo de sus páginas, el que un día llegaría a ser Padre de la Iglesia une testimonio vital, lamento por los errores cometidos, súplica y alabanza. San Agustín parte de una intuición muy básica pero radical: el ser humano no está en paz consigo mismo. Hay en él una inquietud profunda, un deseo que no se termina de llenar con nada de lo que encuentra. En este sentido, la oración no aparece como una técnica ni como ejercicio aprendido y heredado, sino como algo mucho más primario: una forma de búsqueda escrita de forma natural en el corazón del hombre. En "Un cántico por Leibowitz", el norteamericano Walter M. Miller escribía: "El hombre fue hecho para conocer a Dios; cuando lo olvida, no deja de buscar, pero ya no sabe qué busca". San Agustín ya lo sabía: no se trata de añadir oración a la vida, sino de descubrir que la vida misma ya nace atravesada por la intuición de Dios.



La práctica de la presencia de Dios

Hermano Lorenzo

La discreta vida del Hermano Lorenzo entra como un rayo de luz en esta terna. Nacido como Nicolás Herman (Francia, 1614), tras una breve etapa militar ingresó en un monasterio carmelita, donde vivió dedicado a tareas humildes. Sus primeros años estuvieron marcados por crisis espirituales, pero, a través de un abandono confiado, alcanzó una profunda paz interior. *La práctica de la presencia de Dios*, que recoge sus cartas y dichos, transmite una espiritualidad desarmante por su sencillez.

La mejor presentación de este libro la hizo el mismo Papa León XIV en 2025: "Es un libro muy sencillo, pero describe un tipo de oración y espiritualidad en la que uno simplemente entrega su vida al Señor y permite que Él lo guíe. Si quieren saber algo sobre mí, esa ha sido mi espiritualidad durante muchos años. No requiere más que recordar constantemente a Dios, con pequeños actos continuos de alabanza, oración, súplica, adoración, en cada acción y en cada pensamiento, teniendo como horizonte, fuente y fin solo a Él", escribía el Santo Padre sobre este maestro espiritual de la vida cotidiana. La propuesta del Hermano Lorenzo devuelve la oración a lo ordinario: rezar no es necesariamente retirarse del mundo, sino habitarlo de otra manera.



La fuerza del silencio

Cardenal Robert Sarah

Escrito a modo de larga y profunda conversación con el periodista francés Nicolás Diat, el cardenal Robert Sarah, una de las voces más influyentes de la Iglesia actual, lanza en este libro la siguiente pregunta: ¿puede escuchar a Dios quien no conoce el silencio? Frente a la saturación de ruidos de nuestro siglo, *La fuerza del silencio*, plantea una tesis tan sencilla como exigente: sin cierta capacidad de callar, la oración se vuelve prácticamente imposible. Y no se trata únicamente de una cuestión de método, ni de un silencio, digamos "externo", sino de una condición más profunda: el ser humano necesita parar máquinas y hallar su propósito último: "La verdadera revolución -afirma Sarah- viene del silencio, que nos conduce hacia Dios y los demás, para colocarnos humildemente a su servicio". Una oración, por tanto, entendida no como una huida del mundo, sino como forma de resistencia frente a la dispersión y la superficialidad de un siglo que nos aturde. En un entorno en el que parece cada vez más difícil rezar, la cuestión, por tanto, quizá no sea tanto aprender nuevos métodos, sino recuperar las condiciones que, según los maestros, hacen posible la oración: un corazón inquieto, una vida habitada por Dios y un silencio que nos permita escuchar. ■

De rodillas: más alto



POR **ENRIQUE GARCÍA-MÁIQUEZ** |
POETA, ESCRITOR Y COLUMNISTA

Carpe diem, vivir el ahora: decirme a cada instante, con asombro y alegría: "¡Ah, ora!"

Rezar es, ante todo, decir "amén".

25 de marzo. ¡Feliz Navidad por dentro!

"El cristianismo asume la miseria de la historia, como Cristo la del hombre". Me voy a permitir un añadido a este escolio extraordinario de Gómez Dávila. La cristiandad asume la miseria de la política.

Aunque sé que sólo la gracia de Dios me puede hacer santo, soy semipelagiano. Porque si me esfuerzo, le haré más gracia.

Lo más valioso de los minutos de silencio es el reconocimiento de que, ante el dolor, cuando no se reza, lo más inteligente es callarse.

La esperanza no es sólo para el futuro. En el pasado se llama confianza.

Dios sólo tiene amores desmesurados, incluso por mí.

El ateísmo se refuta a sí mismo en sus sucedáneos de Dios.

El odio moderno al mundo eterno parece irracional, pero es puro instinto de supervivencia. ¡Con lo fácil y coherente que sería para la modernidad dejarse ir...!

A Yavhé le encanta ser llamado "el Dios de mis padres" por los hijos de los hombres. Es un reconocimiento a la hidalguía y a la tradición.

"Tu diestra, Señor, tritura al enemigo" (Ex 15, 6). Acaríciame, Señor, el alma con tu diestra, no me dejes en ella ni un solo vicio.

Hay que amar al prójimo como a uno mismo, o sea, negándole sus caprichos.

Que cuando muera mi corazón no se pare, sino que se deje de sístoles y se lance a una diástole constante, eterna, inacabable, más grande cada vez. Que su electrocardiograma sea continuo, sí, pero no plano, ascendente, como una flecha.

Satanás parece muy aficionado a los best-sellers.

Después de la resurrección, iremos todos los 2 de noviembre a visitar con flores nuestras propias tumbas vacías.

MENOS ES MÁS

El sacerdote predica desde el púlpito para cincuenta y tantos, pero Jesús, desde el sagrario, habla a cada uno.

FE Y RAZÓN

Estudios: es tu Dios.

Las novelas que le gustan mucho a Dios se convierten en verdaderas.

Cristo es lo mejor que me ha pasado.

JACULATORIAS 2.0

No olvides que a Dios también le gustan los likes y los retuits.

GRAMÁTICA DEL ASENTAMIENTO

Al final, es Dios o dios, o sea, Él o yo divinizado. Para alcanzar la mayúscula tienes que ponerte al principio de todo. Dios o Dios. En cuanto pones a Dios primero, empiezas a encontrarte a ti mismo en la minúscula: Dios o dios, que es el primer escalón para llegar al Dios y yo.

Se pregunta Elias Canetti: "No hay nada más aburrido que ser adorado. ¿Cómo es posible que Dios lo soporte?" ¿Canetti nunca fue adorado por alguien a quien él amaba todavía más? Esa correspondencia, casi competitiva, es deliciosa; y en ella se recrea el Dios que es Amor.

Los que creemos en Dios sabemos que la última explicación del universo es personal; y eso nos regocija (personalmente).

Que el Domingo de Resurrección, miremos al Miércoles de Ceniza, y podamos exclamar: "De aquellos polvos estos laudes."

Mi paradoja cotidiana: "No tener tiempo para la eternidad!"

Amo en Dios.

Dice Valentí Puig: "Dios no tiene que escuchar porque sabe". Verdad, pero aun así escucha porque ama.

La frivolidad -nadie lo diría con lo escandalosa que es y lo expuesta que está- es un escondite.

La Presencia Real en la Eucaristía es tal que, por contraste, siento como palidezco y parpadeo en su presencia, prácticamente un avatar.

El pesimismo convierte el túnel en un pozo. La esperanza nos recuerda que el pozo es un túnel.

El ateo se crea un Dios a su medida.

La cruz también significa que Jesús perdonó nuestros pecados por adelantado. ■

Inventario de plegarias no atendidas



POR **ESPERANZA RUIZ** | COLUMNISTA Y ESCRITORA

Son solo cuarenta y siete páginas y media. Cada una de ellas fue pulcramente redactada, a finales de los años cuarenta del siglo pasado, por una joven de Savannah aspirante a escritora. En el *Diario de oración* que Flannery O'Connor mantuvo cuando apenas contaba con veintidós años se dan cita su orfandad temprana, una inteligencia prodigiosa, las lecturas de Franz Kafka, Georges Bernanos o Léon Bloy, y su mirada inclemente sobre sí misma y el mundo, que contemplaba desde el calor húmedo y la mecedora del porche de su casa en Georgia. La que llegaría a ser una de las grandes autoras estadounidenses del siglo XX escribió cartas a Dios. Según ella, su mayor proeza hasta entonces había sido lograr —siendo una niña— que una gallina caminara hacia atrás. “Después de eso, todo ha sido el anticlímax”, bromeaba.

Menos de medio centenar de hojas a lo largo de casi dos años, pero con múltiples capas de lectura. Una de ellas —ahora que tenemos la imagen completa, que podemos tomar distancia y ganar perspectiva sobre lo que ocurrió después— es la de las plegarias no atendidas.

“Oh, Señor, lo que estoy diciendo es que soy de mantequilla: hazme mística ya. Dios puede hacerlo, claro, puede sacar una mística de la mantequilla. [...] Rezo el Rosario repetitivamente mientras pienso en otras cosas, normalmente impías. Pero me gustaría ser una mística y serlo ya”. Ciertamente, existe una larga tradición de diaristas espirituales entre nuestros místicos, aunque no sabemos si hay precedentes en esa urgencia que ardía en el pecho de O'Connor. De los cuatro aspectos de la oración —contrición, alabanza, acción de gracias y súplica— la escritora solo se reconocía competente en el último. Pensaba que no hacía falta ningún tipo de gracia especial para pedir lo que uno quería y, en el epistolario dirigido al Creador, su oración deja al descubierto dos inquietudes. Por un lado, tenía verdadero interés por ser una buena escritora. Y rogaba a Dios por ello. Anhelaba poner sus dones al servicio de la fe, ser un instrumento de su relato —“al igual que la máquina de escribir lo es para el mío”— y que los principios cristianos permearan su obra. Flannery O'Connor quería tener éxito mundano con

sus novelas y reconocía el combate entre la humildad y la soberbia; entre el talento y el crédito que no nos corresponde por él.

La mediocridad que detestaba en lo artístico le repugnaba también en lo espiritual. La escritora sureña comienza el diario pidiéndole a Dios un corazón inflamado. “No reniego de las oraciones tradicionales que he rezado toda la vida; el problema es que las rezo sin sentirlas”. O'Connor le suplicaba a Dios un sentimiento intenso con el que pudiera dolerse, adorarlo o darle gracias. Quería “sentirlo”. No ocurrió. Cuando acaba su diario, interrumpido abruptamente, es lapidaria: “Mis pensamientos están muy lejos de Dios. Podría perfectamente no haberme creado. Cuando escribo aquí me provocho a mí misma un sentimiento que me dura aproximadamente media hora; parece una farsa. No quiero nada de ese pensamiento artificial y superficial que me ha estimulado el coro. Hoy he descubierto que soy una glotona de galletas escocesas y de pensamientos eróticos. No hay nada más que decir de mí”. Muchos años después reconocería que los católicos no pensamos que la fe deba ser emocionalmente satisfactoria. Se aparta bruscamente del deseo de despertar sentimientos espirituales o devocionales de forma pasajera. En última instancia, estamos orientados a Dios, pero el camino está a menudo obstaculizado por la emoción, siempre sospechosa, siempre inestable.

“¿Puede alguien enseñarme a rezar?”. Flannery O'Connor —futura lectora voraz de Tomás de Aquino, escritora dramática de extravagante esperanza, alma entregada en la búsqueda del Absoluto— rubrica así la entrada de su diario del 6 de noviembre de 1946.

La pregunta queda suspendida en el aire, pero no es solo suya. Comparece, antes o después, en la vida de cualquiera que haya tratado de dirigirse a un Dios que guarda silencio. Y, sin embargo, la tradición cristiana no ha dejado de intentar responderla. Entre los grandes maestros de la oración, san Claudio

de la Colombière aboga por el abandono. Sabe que el barro que somos intenta elevar súplicas al cielo sin detenerse a escuchar. Como si nuestra pobre visión —un enjambre de deseos, poco más— fuera más sabia que Dios mismo. Insiste en que muchas veces nos afligimos de aquello mismo que nos está salvando. En ocasiones, la pérdida, el fracaso o la humillación nos liberan, y las lágrimas o el dolor en las entrañas nos curan. “El gozo del que tiene su voluntad sumisa a la voluntad de Dios es un gozo constante, inalterable, eterno”. Ningún temor lo desestabiliza porque el lugar donde se encuentra es firme e inquebrantable. Debemos orar como quien, sentado sobre roca, ve al mar enfurecido romper contra ella sin alterarse. Preguntar si “no hay otra manera”; y que no la haya.

Solo el abandono, la rendición, nos permitirá ser quienes estamos llamados a ser y no quedarnos en la mediocridad de lo que pedimos o imaginamos.

Flannery O'Connor se convirtió en una brillante escritora de ficción. Su oración de juventud fue escuchada. Murió a los treinta y nueve años, tras más de una década enferma de lupus, la dolencia que también se había llevado prematuramente a su padre. Tras el diagnóstico viajó a Lourdes, pero no parece que pidiera por su curación. “Voy a Lourdes como peregrina, no como paciente” —escribió, esta vez a una amiga—. Como quien, sentada sobre roca firme, ve al mar enfurecido romper contra ella. ■

“El gozo del que tiene su voluntad sumisa a la voluntad de Dios es un gozo constante, inalterable, eterno”

LA PRINCESA PROMETIDA



POR **DIEGO BLANCO ALBAROVA** | ESCRITOR Y CINEASTA

Hay una película de 1987 que los lectores que al igual que yo, ya no tienen necesidad de peine, recordarán con cariño y que los más jóvenes necesitan descubrir urgentemente. Es una película de aventuras y humor de las de verdad, como sólo se supieron hacer en aquella gloriosa década. Una historia de amor y espadas, y princesas (y piratas), que no se toma demasiado en serio a sí misma y que en medio de toda su encantadora ligereza enciende los ojos del alma y sabe conectar con quienes llevan en su corazón una sensación de inquietud y buscan significado, verdad, justicia y belleza.

Se llama, *La princesa prometida*, era, como él mismo confesó, la película favorita de san Juan Pablo II y cuenta la historia de Buttercup, una joven campesina, y de Westley, el mozo de granja del que se enamora. Cuando Westley parte a buscar fortuna y se le da por muerto, una Buttercup desolada es prometida en matrimonio con el malvado príncipe Humperdinck que planea asesinarla la noche de bodas. Pero Westley no ha muerto, ha sobrevivido y se ha convertido en el legendario pirata Roberts que regresa de incógnito para rescatar a la mujer que ama.

Cuando Westley se reencuentra con Buttercup y le revela su verdadera identidad tras rodar por un terraplén, tiene lugar uno de esos diálogos que ayudan al espectador a contemplar la complejidad de sus experiencias con ojos nuevos y a examinar el mundo como si fuera la primera vez. Con la guitarra de Mark Knopfler de fondo y una Buttercup que vuelve a ver vivo a su amado, Westley dice:

- Te dije que volvería a buscarte. ¿Por qué no me has esperado?
- Porque habías muerto...
- La muerte no detiene al amor, lo único que puede hacer es demorarlo.
- Nunca volveré a dudar.
- Nunca tendrás necesidad.

Y se dan un beso estupendo. Lo que Buttercup ha reprochado a su amado es algo que nos resulta muy familiar a los que alguna vez también hemos dudado de Aquel que nos quiere. Quizá porque hemos perdido la esperanza al pensar que estaba muerto y por eso no lo hemos sabido esperar. La cruz, símbolo de todo aquello que nos hace sufrir, ha sido en ocasiones, para tantos de nosotros, un pozo de desaliento, una piedra de toque, el lugar donde hemos dudado del amor de Dios. Si Dios es tan bueno, ¿por qué sufro? ¿Por qué este hijo con tantos problemas? ¿Por qué este marido que no me escucha? ¿Por qué esta mujer que no me ama? ¿Esta enfermedad? ¿Esta falta de dinero? ¿Este despido? Somos, a veces, amantes tan pobres, tan poco apasionados, que dejamos de esperar al amado solo porque lo vemos muerto en la cruz e incapaz de quitarnos los problemas de encima.

En la película, un poco más tarde, Westley será capturado por el villano y sometido a tortura en una máquina que, literalmente, le absorbe la vida. Sus amigos (entre los que se encuentra *Mellamo-Íñigo-Montoya-tú-mataste-a-mi-padre-prepárate-a-morir*) lo encuentran “mayormente muerto” y lo llevan a un mago excéntrico, el milagroso Max, para que lo resucite. El mago no piensa en mover un dedo si el muerto no muestra una buena razón para resucitar. Así que introduce un fuelle de madera y cuero en la boca del muchacho, le insufla un poco de aire y oprime después su barriga para que su aliento forme la respuesta requerida a la pregunta de por qué tendría que molestarse en resucitar.

La respuesta del muchacho es: “amor verdadero”. No quiere volver para vengarse, ni porque sea su deber y tampoco para recibir la gloria de los demás.

Sólo el amor verdadero es digno de vencer a la muerte.

La resurrección no es un milagro que ocurra a pesar del amor. Es un milagro que ocurre en función del amor. Aquella mañana de primavera en Jerusalén hubo un amor concreto, encarnado, madrugador y con olor a perfume, el de María Magdalena y las otras dos mujeres. Un amor que no esperaba nada. Que fue al sepulcro en la oscuridad y siguió siendo fiel aunque no hubiera ningún motivo racional para seguir siéndolo. Amor verdadero. Del tipo que no puede ser detenido por la muerte, solo demorado.

Nuestro mundo ha olvidado este amor casi por completo. Pero es ese amor olvidado el que conmueve a Jesús. Él mismo lo experimentó una vez en Betania. El mismo amor que unas mujeres fueron a ofrecerle, de madrugada, a un sepulcro que creían cerrado para siempre.

Déjame que te cuente todo desde el principio.

En la tradición judía existe una hermandad llamada *Chevra Kadisha*, que en hebreo significa “Sociedad sagrada” o “Sociedad santa”. Una especie de cofradía, generalmente formada por voluntarios, dedicada a realizar los ritos funerarios judíos conforme ordena la Torah. Los visten con una sencilla mortaja blanca, tras lavarlos bien, y los acompañan en las horas previas al entierro, rezando por ellos. Lo hacen discretamente, en silencio, de forma gratuita, con una reverencia que impresiona. Su labor consiste en hacer una “obra buena”, la más elevada forma de bondad, llamada: *Jésed shel emet* (“bondad verdadera”, “amor verdadero”), porque lo hacen por alguien que no puede devolverles el favor. Los miembros de la *Chevra Kadisha* han comprendido que el servicio que prestan es el único servicio verdaderamente desinteresado que un ser humano puede prestar. El muerto no puede darte las gracias. El muerto no puede contarle a nadie lo bueno que has sido. El muerto no puede devolverte el favor, no puede hablar bien de ti, no puede recomendarte a sus amigos.

“*Somos, a veces, amantes tan pobres, que dejamos de esperar al amado solo porque lo vemos muerto en la cruz*”

El muerto no puede hacer absolutamente nada por ti.

Y por eso, y sólo por eso, lo que la *Chevra Kadisha* hace se llama *Jésed shel emet*: Amor verdadero. El amor más profundo y silencioso. El que se da sin testigos, sin aplausos y sin la posibilidad siquiera de ser correspondido con el agradecimiento. Es el cumplimento más puro de la Torah, porque es cumplirlo por amor a la Torah, sin esperar nada a cambio.

Hay una escena en los Evangelios que quizá nunca hemos terminado de comprender. Jesús está en Betania, en casa de Lázaro, Marta y María. Lázaro, resucitado, está a la mesa. Todos saben que en Jerusalén buscan a Jesús para matarlo. La tensión es insoportable. Y entonces, en medio de la cena, María toma un frasco de perfume de nardo puro, de un valor extraordinario, casi el salario de un año entero de trabajo, y lo derrama sobre Jesús. El gesto escandaliza a todos. Judas protesta diciendo que ese perfume podría haberse vendido por trescientos denarios y dado a los pobres. El Evangelio nos dice que sus motivos no son nobles. Judas es un ladrón y quiere quedarse con un dinero que ve desperdiciado. Pero Jesús los frena a todos. “Dejadla. ¿Por qué la molestáis? Ha hecho conmigo una obra buena” (Mc 14,6).

La “obra buena” es la misma que hace la *Chevra Kadisha*. María estaba ungiendo a un hombre que muy pronto iba a morir. Y lo estaba haciendo, aunque quizá ella misma no lo comprendía del todo, como se prepara a los muertos para la sepultura. El propio Jesús lo dice a continuación: “Ha hecho lo que ha podido: se ha adelantado a embalsamar mi cuerpo para la sepultura” (Mc 14,8).

María hizo con Jesús vivo lo que la *Chevra Kadisha* hace con los muertos. Lo amó sin pedir nada. Hizo lo que pudo. Lo amó de manera gratuita, escandalosa, derrochadora. Y Jesús no sólo lo aceptó sino que lo alabó, declarándolo digno de ser recordado en todo el mundo. “Donde se proclame este Evangelio, en todo el mundo, se contará también lo que ella ha hecho” (Mc 14,9).

Y como en la película de 1987, poco más tarde ocurrirá un diálogo similar entre el amado desaparecido y la princesa prometida. María Magdalena y las otras mujeres van al sepulcro “cuando todavía estaba oscuro”. Llevan aromas para embalsamar un cuerpo. No van a ver un milagro. No van a recibir una buena noticia. Van a hacer lo que hay que hacer cuando alguien ha muerto, cuidarlo, unirlo y amortajarlo con amor para que descansa con dignidad. María y las otras mujeres son la *Chevra Kadisha* que van a hacer *Jésed shel emet* sin esperar nada a cambio. Jesús está muerto. No puede agradecerse. No puede recompensarlas. No puede contar a nadie lo que ellas han hecho. El amor de estas mujeres, en este momento, es el amor más puro que se puede imaginar. Es amor por amor. El amor por alguien que ya no puede darte nada.

Y entonces ocurre algo que nadie esperaba. El sepulcro está vacío. María llora porque piensa que han robado el cuerpo. Incluso cuando ve a los ángeles no comprende todavía. Ni siquiera cuando ve al propio Jesús porque cree que es el jardinero. No reconoce la resurrección aunque la tenga delante.

“María”.

Sólo eso. Su nombre. Y ella se gira y dice “Rabbuni”. Y en ese cruce de palabras reside la llave de todo el Evangelio. El amor que no esperaba nada, milagrosamente recibe todo. “Donde se proclame este Evangelio, en todo el mundo, se contará también lo que ella ha hecho” porque ha mostrado “amor verdadero” y Jesús lo ha visto. Y ese amor, el único digno de hacer vencer la muerte, al final ha tenido la mayor recompensa, la unión del amado con la amada. Como dirá san Juan de la Cruz, “amada en el amado transformada”.

La oscuridad del que no espera nada es muy importante porque nuestra oración corre el riesgo permanente de convertirse en transacción. Rezo para que me vaya bien, para que mi hijo se cure, para que me den el trabajo, para sentirme mejor. Y no hay nada malo, en absoluto, en llevar las propias necesidades a Dios. La tradición de la Iglesia lo avala plenamente. Dios mismo nos invita a pedirle y a hacerlo con insistencia.

Pero hay una oración que es una forma de amar. Una que rompe el frasco de perfume, que camina hacia el sepulcro en la oscuridad. Una oración que no pide ni espera nada. Que simplemente ama.

“*La oscuridad del que no espera nada es muy importante porque nuestra oración corre el riesgo permanente de convertirse en transacción*”

Es la oración de quien “hace lo que puede”, que quizá se sienta en silencio ante el amado sin saber qué decir, pero que quiere estar ahí. La oración que lo acompaña en Getsemaní, en mitad del propio dolor, sin entender nada y sin recibir ningún consuelo aparente. La oración de quien hace lo que puede al dar gracias incluso cuando no tiene claro por qué dar gracias. La oración que quiebra el frasco de perfume aunque todos los de alrededor se escandalicen y juzguen. Esa oración es *Jésed shel emet*, la “obra buena”, el amor verdadero. La *Chevra Kadisha* realiza un servicio sagrado precisamente porque es secreto. Es algo entre ellos y el muerto. Entre ellos y Dios.

La oración más profunda tiene algo de esto. Es la oración más difícil, porque somos criaturas de deseos y expectativas. Queremos resultados. Queremos señales, sentir algo. Y cuando no hay nada que sentir más que la oscuridad, el fracaso y la desesperanza, la tentación es dejar de esperar.

- Te dije que volvería a buscarte. ¿Por qué no me has esperado?
- Porque habías muerto...

Buttercup creyó que Westley estaba muerto y dejó de esperarlo. No se lo podemos reprochar demasiado, probablemente todos haríamos lo mismo. Pero las mujeres fueron



Los personajes Buttercup y Westley de la película *La princesa prometida*, de Rob Reiner, basada en el libro homónimo de 1973, escrito por William Goldman.

con los perfumes en las manos, por puro amor, sin ninguna esperanza razonable y allí se encontraron con la resurrección. Y se encontraron con ella, no porque Dios nos deba nada, sino porque ese es el idioma que Él habla. El que Él mismo expresó en la cruz, dándose completamente, sin esperar nada a cambio, amando hasta el final a quienes no tenía la seguridad de que pudiesen devolverle ningún amor o agradecimiento. Dios siente por nosotros el auténtico amor verdadero, la cruz es su *Jésed shel emet*. Nos amó cuando estábamos muertos en nuestros pecados, cuando no teníamos nada que ofrecerle a cambio.

Si, aun en la oscuridad del jardín, permanecemos llorando y no nos apartamos del sepulcro, es posible que en el momento más inesperado, en el lugar donde menos hubiéramos podido imaginar, después de la noche más larga y de la forma más inmerecida, podamos escuchar a alguien pronunciando nuestro nombre. Y si lo escuchamos, quizá podamos decirle:

- Nunca volveré a dudar. Para que nos responda.
- Nunca tendrás necesidad.

Es que la muerte no puede detener el amor verdadero. Todo lo que puede hacer es demorarlo. ■

“ La oración de quien hace lo que puede... sin entender nada y sin recibir ningún consuelo aparente. Esa oración es el amor verdadero ”

¿QUIERES COLABORAR CON LA ANTORCHA?

Que esta revista llegue a tu casa nos cuesta 5 €, los cuales seguiremos pagando gustosamente para que tú puedas disfrutarla gratis. Pero si quieres colaborar, no vamos a decirte que no.

Aquí te dejamos este código QR para que, libremente, solo si tú quieres, nos hagas un donativo.



Tu donativo enciende **La Antorcha**

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES



acd_p_es

LA FIESTA QUE NO CESA

SUCEDE que a menudo
me echas de menos, dices.
Que ya no soy el mismo.
Que estoy como más serio.
Que cómo se me nota
el peso de los días.

Y yo, Juan Meseguer,
el amante imperfecto,
me pongo panza arriba
y me defiendo:
Tú no te quedas corto,
Señor; Tú
no me vas a la zaga
en faltas de caricias.

Tú fuiste Zarza ardiente
o(h) llama de amor viva;
fuego devorador,
en cualquier caso.
De pronto, las cenizas.
No de pronto, se entiende:
poco a poco.

Primero una cuaresma;
y después otra y siempre
todavía otra más.
Y yo lleno de polvo,
de rutina
sin ver jamás la pascua
radiante de tus ojos.

¿Cariño del tangible?
Más bien poco, Señor.
Tuviste que encerrarme
en el sagrario:
rozarme bien la carne;
comerme a beso limpio.
Y entonces, sí, Señor,
entonces
lo nuestro fue una fiesta
que no cesa.

Un secreto temblor, 2011
de Juan Meseguer