

6.1

# ORACIÓN MÁS PROFUNDA

## PERSEVERANDO EN EL AMOR

### Oración *Lectio Divina* (Opcional)

1. Lee Efesios 1,3-14.
2. Medita las palabras.
3. Háblale a Cristo sobre este pasaje.
4. Descansa y escucha en la presencia de Dios.
5. Comparte con otros.

## **T**eresa de Jesús, descalza y decidida, se puso en camino.

¿Su misión? Regresar a los conventos carmelitas de España a sus principios fundamentales de pobreza, silencio y penitencia después de años de prácticas espirituales laxas y mundanalidad en toda la orden.

Muchos de los que conocieron a Teresa en sus primeros días en el convento se habrían sorprendido por la reformadora celosa que se había convertido. Teresa Sánchez de Cepeda y Ahumada ingresó en el prestigioso convento carmelita de Ávila a los veintinueve años de edad. Bella, inteligente y encantadora, la extrovertida Teresa no se sentía tan cómoda en la tranquila soledad de la capilla, sino que prefería la próspera vida social del salón, donde los visitantes de alto rango social y político frecuentemente entretenían a las hermanas con conversaciones sin sentido, distrayéndolas de sus prácticas espirituales. Teresa luchó a través de sus períodos requeridos de oración, incluso dijo en un momento: “No sé qué penitencia pesada no habría asumido con gusto en lugar de practicar la oración”.

Durante veinte años, Teresa siguió a medias la vida contemplativa de su orden. Pero un día, cuando tenía casi cuarenta años, Teresa experimentó una profunda conversión al ver una estatua de Jesús sufriendo y darse cuenta de “cuán mal [ella] le había agradecido por esas heridas”.<sup>1</sup> Esa experiencia sacudió su vida de oración hasta el corazón, y ella comenzó a buscar una unión más profunda con Jesús con disciplina y amor renovados.

Al ver con nuevos ojos las prácticas tibias de las carmelitas que la rodeaban, Teresa se sintió motivada a inspirar a sus hermanas a volver a comprometerse con la oración diaria en silencio y la penitencia. A pesar de enfrentar mucha oposición, Teresa fundó diecisiete nuevos conventos, y las jóvenes mujeres acudían en masa a ellos. Teresa, una reformadora activa, viajó, escribió y enseñó con frecuencia, pero a lo largo de sus esfuerzos, nunca permitió que su trabajo la apartara de la oración. Descubrió que “la oración y una vida cómoda son incompatibles”.<sup>2</sup>



Durante veinte años, Teresa se conformó con una vida de oración seca, distraída e inconsistente que produjo muy pocos frutos. Pero después de su conversión, su compromiso profundo con la vida espiritual transformó a todos los que la rodeaban: su comunidad, su orden religiosa y, finalmente, toda la Iglesia. Santa Teresa de Ávila fue declarada Doctora de la Iglesia en 1970. La hermana que se resistía a la oración se convirtió en una gran santa de la vida interior. Como ella, si queremos compartir a Cristo con el mundo, necesitamos ser personas dispuestas a perseverar en el camino de la oración.

---

### REFLEXIONA

---

*¿Qué te inspira o te convence de la historia de Santa Teresa? ¿Cómo se ha profundizado o cambiado tu vida de oración en los últimos seis meses?*

---

## EL ALMA DE TODO APOSTOLADO

Como demuestra la vida de santa Teresa de Ávila, la misión y la conversión son fruto de una vida de oración profunda y disciplinada. Cuanto más se sumerge un corazón en la vida de Cristo, más fecunda puede ser cada acción misionera. Un obispo dijo de Teresa y su orden: “Diez monjas carmelitas orando me serán de mayor ayuda que veinte misioneros predicando”.<sup>3</sup> De la misma manera,

nuestros esfuerzos de evangelización sólo serán efectivos a medida en que nazcan de una oración diaria profunda y comprometida.

Jesús mismo lo deja claro en Juan 15,5: “pero sin mí no pueden hacer nada”. No dijo “aparte de mí, puedes hacer algunas cosas” o “sin mí, serás un poco menos exitoso”. Jesús deja claro que nuestras acciones, incluso aquellas hechas por el bien de su reino, serán infructuosas sin su gracia.

Desafortunadamente, a veces estamos tan ocupados con proyectos y actividades al servicio de la obra de Dios que no permitimos que Él sea la verdadera fuente de nuestros esfuerzos misioneros. San Bernardo describe esta dificultad, utilizando las imágenes de depósitos y canales:

Los canales dejan fluir el agua y no retienen ni una gota. Pero el depósito primero se llena, y luego, sin vaciarse, derrama su desbordamiento, que siempre se renueva, sobre los campos que riega. ¡Cuántos hay que se dedican a las obras, que nunca son más que canales, y no retienen nada para sí mismos, sino que permanecen secos tratando de transmitir la gracia vivificante a las almas! Hoy en día tenemos muchos canales en la Iglesia, pero muy pocos depósitos.<sup>4</sup>

Necesitamos estar llenos del amor de Cristo para compartirlo con otras personas. Seguir una vida de misión sin llenarnos primero por la gracia es permitir que nuestros corazones permanezcan secos y sin transformarse. A medida en la que entremos más profundamente en la misión, la tentación será llenar nuestra agenda con reuniones para tomar un café, eventos en nuestra parroquia y otras actividades, dejando cada vez menos tiempo para orar y participar en los sacramentos. Puede ser tentador pensar que estamos siendo evangelistas exitosos de esta manera. Sin embargo, “nunca debemos dejar al Dios de las obras por las obras de Dios”.<sup>5</sup>

---

*Reflexionando en tu vida de oración, ¿eres más como un canal o como un depósito? ¿Luchas con la tentación de elegir actividades en vez de tiempo para la oración, los sacramentos y la formación espiritual?*

---

## **PERSIGUIENDO UN SENTIMIENTO**

Si esperamos llevar a otros a Jesús, primero debemos estar profundamente apegados a él. Pero tal vez hayas sentido la frustración en tu corazón: “Sé que la oración es importante, pero en este momento, ¡es simplemente difícil! La oración se siente aburrida y, a veces, sólo quiero estar en cualquier otro lugar que no sea a solas con Jesús en oración. Quiero compartir su amor con los demás, pero ¿cómo puedo hacerlo si no siento que me estoy llenando de su amor?”.

La vida espiritual está llena de altibajos, y encontrarás momentos en los que la oración es difícil, seca o aburrida. Pero la verdad es que Jesús está presente cada vez que oramos, y el éxito de nuestra oración no depende de cuán fuerte “sentimos” su presencia. Ser fiel a Dios cada día en la oración es mucho más importante que cualquier sentimiento de su cercanía que podamos experimentar en la oración.

San Juan de la Cruz describe el deseo de una experiencia emocional de Dios en la oración como “glotonería espiritual”. ¿Qué significa esto? Podemos sentirnos tentados a anhelar consuelos y emociones como prueba de la eficacia de nuestra oración. Hacemos cosas para tratar de despertar ese sentimiento de la cercanía de Dios, y nos frustramos o desanimamos cuando los sentimientos no están presentes. San Juan tiene palabras fuertes para aquellos que buscan tales cosas:

“Piensan que todo el asunto de la oración consiste en buscar satisfacción sensorial. Cuando no obtienen este consuelo

sensible, se sienten muy desconsolados y piensan que no han hecho nada. Todo su tiempo lo pasan buscando satisfacción y consuelo espiritual; un minuto están meditando sobre un tema y al otro sobre otro, siempre en busca de alguna gratificación de las cosas de Dios.”<sup>6</sup>

*Notas*

¿Venimos a orar para alabar, honrar y amar a nuestro Rey? ¿O venimos a obtener algo de Él, alguna percepción o emoción? A medida que maduramos en la oración, Jesús a veces nos quita algunos de los consuelos, delicias o facilidad de la oración, no porque nunca quiera que los tengamos, sino porque nos está purificando, aumentando nuestro deseo sólo de él. Él también está probando nuestros corazones: ¿Permaneceremos fieles a él en la oración, aunque los sentimientos no estén ahí? Nuestros amigos más cercanos son personas que nos aman por lo que somos, no por lo que hacemos por ellos. Ese es el tipo de amistad que el Señor quiere con nosotros: una amistad profunda basada no en cómo nos hace sentir, sino en quién es Él.

---

### REFLEXIONA

---

*¿Te encuentras cayendo en la glotonería espiritual en tu vida de oración? ¿Juzgas el éxito de tu oración por cómo te sientes? ¿Cómo has buscado amar a Dios por quien es, no sólo por lo que te da?*

---

## LA LUCHA DE LA ORACIÓN

La descripción de la oración del *Catecismo* puede ser una verdad útil para reflexionar mientras navegamos por las luchas en la oración: “[L]a oración es un combate. ¿Contra quién? Contra nosotros mismos y contra las astucias del Tentador que hace todo lo posible para alejar al hombre de la oración, de la unión con Dios... El “combate espiritual” de la vida nueva del cristiano es inseparable del combate de la oración” (CIC 2725).

*Busquemos  
al Dios de las  
consolaciones  
y no las  
consolaciones  
de Dios.*

— San Francisco de Sales



*Primero, es  
amar a Dios  
sin interés.*

— Santa Teresa  
de Ávila



¿Cuáles son las batallas comunes que experimentas en el combate de la oración? ¿La oración se siente **seca**, aburrida o poco interesante? ¿Estás experimentando **desánimo** en tu camino de oración o te sientes tentado a creer que el Señor está lejos de ti? ¿Estás **distraído** y tienes dificultades para mantenerte enfocado en la oración? ¿Tienes problemas para cumplir con los compromisos de oración que has hecho?

Cuando ocurren estas dificultades, hay acciones que podemos tomar para superarlas.

- **Examinar:** Un paso importante es examinar nuestra vida y ver si hay algo que nos impide orar bien. ¿Estás durmiendo lo suficiente? ¿Tu horario es una fuente de distracción? ¿Estás eligiendo un momento o un lugar para orar que te impide entrar profundamente en la oración? ¿Apagas tu teléfono durante la oración? ¿Hay algún pecado en tu corazón que estás evitando traer al Señor? Darnos cuenta de las áreas de nuestra vida física y espiritual que pueden ser un obstáculo para nuestra oración puede ayudarnos a hacer los cambios necesarios.
- **Aceptar la invitación a profundizar:** La sequedad en la oración es una invitación a profundizar. Piensa en un niño que apenas está aprendiendo a caminar. Al principio, necesita que sus padres lo tomen de la mano mientras aprende a dar pasos. Eventualmente, el padre comienza a dejarlo ir,

permitiendo que el niño camine por sí mismo. En la oración, los consuelos pueden ser como si Dios nos tomara de la mano para ayudarnos a comenzar. Pero a medida que crecemos, Él comienza a soltarnos, no para que caigamos, sino para que podamos aprender a ir más allá en nuestra relación con Él.

- **Ofrecerlo:** Ofrece tu desánimo a Dios. Estos pequeños sufrimientos pueden ser fuente de gracia para nuestra vida y la de los demás cuando unimos nuestros sufrimientos a Jesús en la cruz. Al hacer esto, podemos convertir nuestra sequedad en la oración en una poderosa intercesión por los demás.

- **Perseverar y confiar:** Todos los cristianos experimentan dificultades en la oración. Estos no son un signo de que nos somos dignos o de que Dios nos ha abandonado. Confía en que Dios está trabajando, incluso cuando las cosas están secas, y persevera a través de la dificultad. Cuando la oración se vuelve difícil, podemos sentirnos tentados a rendirnos, pero eso es exactamente lo que el enemigo quiere que hagamos. Sigue asistiendo, persevera en tus compromisos de oración y no entres en pánico cuando se ponga difícil. En cambio, regresa al Señor y confía en que Él está obrando.

- **Buscar ayuda:** Otro buen paso para tomar en tiempos de dificultad en la oración es buscar ayuda de un mentor o director espirituales de confianza. Podemos tener la tentación de callar nuestras dificultades en oración para no parecer débiles, pero buscar ayuda es una excelente manera de eliminar los obstáculos y recibir orientación y aliento.

---

## REFLEXIONA

---

*¿Estás pasando por alguna de estas dificultades en tu vida de oración?*

*¿De qué manera el enemigo está tratando de apartarte de la oración?*

*¿Cuál de estos pasos necesitas tomar para buscar una relación más profunda con Cristo?*

---



## PONLO EN ACCIÓN

Toma cinco minutos y haz una o dos resoluciones para tu vida de oración. ¿Qué necesitas cambiar con tu oración para que el Señor llene tu corazón y su amor se desborde hacia los demás? ¿Cómo lidiarás con las luchas que estás enfrentando en la oración? ¿Cuándo y cómo hará estos cambios?

## CONCEPTOS CLAVES

**Alma del Apostolado:** Sin un compromiso profundo la oración diaria, nuestra labor apostólica no será fructífera.

**Glotonería espiritual:** No debemos perseguir los sentimientos en la oración sino debemos buscar al Señor por lo que es, no por cómo nos hace sentir.

## RECURSOS ADICIONALES:

*Soul of the Apostolate* by Dom Jean-Baptiste Chautard

CCC 2725–2745: “The Battle of Prayer”

*The Discernment of Spirits: An Ignatian Guide for Everyday Living* by. Fr. Timothy Gallagher

*Introduction to the Devout Life* by St. Francis de Sales

*Worshipping a Hidden God* by Archbishop Luis M. Martinez

*The Power of Silence Against a Dictatorship of Noise* by Robert Cardinal Sarah

## Notas

### Notas:

<sup>1</sup> St. Teresa of Avila, *The Autobiography of St. Teresa of Avila: The Life of Teresa of Jesus*, trans. David Lewis (Rockford, IL: TAN Books, 1997), 65.

<sup>2</sup> St. Teresa of Avila, *The Way of Perfection*, trans. Kieran Kavanaugh, O.C.D. and Otilio Rodriguez, O.C.D. (Washington, D.C., ICS Publications, 2000), Chapter 4, para. 2.

<sup>3</sup> Jean-Baptiste Chautard, *The Soul of the Apostolate* (Charlotte, NC: TAN Books, 1946).

<sup>4</sup> Ibid.

<sup>5</sup> Ibid.

<sup>6</sup> St. John of the Cross, *Dark Night of the Soul* (New York: Image Books, 1959), 175.