

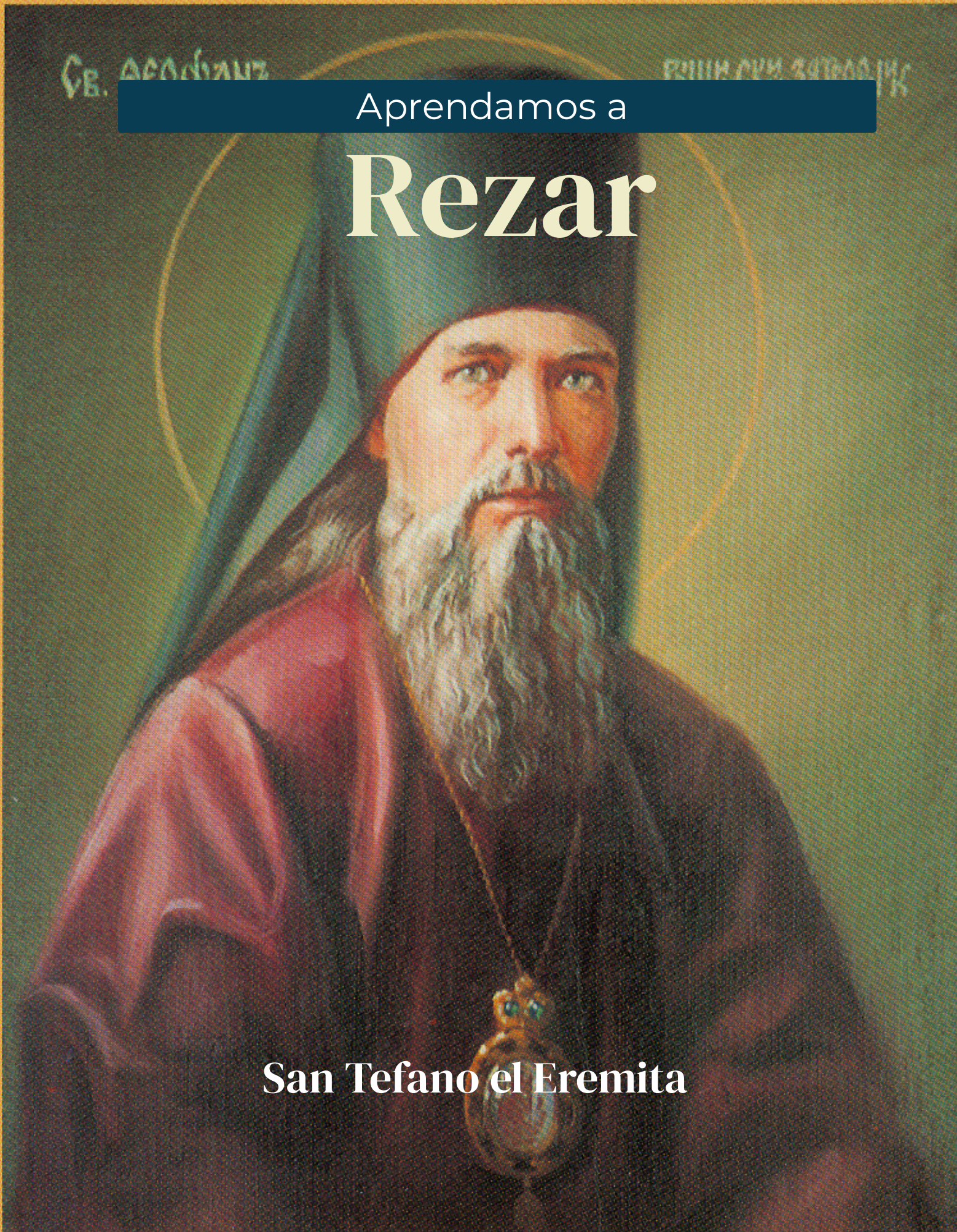
СВ. СТЕФАНЪ

СВ. СТЕФАНЪ

Aprendamos a

Rezar

San Tefano el Eremita



Relato y consejos de San Teofano el Ermita.

Traducido por Taisa Morosoff

Contenido:

Cómo encender en nosotros el espíritu de la oración.

Preparación para la oración.

Realización misma de la Oración.

Qué hacer después de la oración.

Etapas siguientes en el desarrollo de la Oración.

Las reglas de la oración.

Oración de San Juan Crisóstomo.

Oración dada por el Señor Dios.

Explicación de algunas dificultades.

Acerca de la oración a Jesús.

Conclusión.

Cómo encender en nosotros el espíritu de la oración.

La oración, siendo la respiración del alma, es una acción importantísima en la vida del cristiano. Si hay oración, significa: "el hombre — tiene vida espiritual," si no hay, — "está muerta."

Ponerse ante los iconos y hacer flexiones — esto no es oración, simplemente son atributos de ella. Del mismo modo, pronunciar oraciones, sea de memoria o su lectura, no es oración todavía, sino herramientas o medios para su comienzo. Lo más importante en la oración — es iniciar de sentir en nuestro corazón veneración hacia Dios: sentimientos de entrega filial, de agradecimiento, de arrepentimiento, de obediencia a la voluntad de Dios, de deseo de Glorificarlo, y otros sentimientos semejantes. Por ello nuestra meta debe ser que, al orar, estos sentimientos nos llenen y que nuestro corazón no quede vacío y seco. Cuando nuestro corazón está dirigido sinceramente a Dios, las palabras pronunciadas en las oraciones (generales, lectura de oraciones matinales o nocturnas) se transforman en oración, si no, — todavía no es oración.

Oración — acercamiento de nuestro corazón a Dios — hay que estimularlo y asegurarlo, hay que educar en nosotros el espíritu de la oración.

El primer método para ello, es la oración, expresada con palabras que son leídas o escuchadas del libro de oraciones. Con atención escucha o lee la palabra de la oración y ciertamente estimularás y confirmarás en tu corazón tu acercamiento a Dios, es decir, entrarás en el espíritu de la oración. En las oraciones de los santos padres (editadas en los libros de oraciones y otros libros eclesiásticos) esta incluida una gran fuerza de oración, y el que con atención y diligencia se concentra en ellas, obtendrá la fuerza, que la oración otorga, a medida que el espíritu se penetra con el contenido. Para obtener de nuestra oración un verdadero recurso de educación para orar, debemos realizarlo de manera que la mente y el corazón entiendan las palabras, pronunciadas en la oración.

He aquí tres modos fáciles, cómo conseguirlo:

- No te dirijas a orar sin la consabida preparación.
- Realízala, no de cualquier manera, sino con atención y sentimiento.
- Después de realizar la oración no te precipites hacia tus tareas cotidianas.

Preparación para la oración.

Antes de comenzar la oración, fuere ello cuando fuere, prepárate a librar tus pensamientos de distintas preocupaciones y quehaceres. Luego piensa, quién es Él, a Quién te vas a dirigir en la oración, quién eres tú, dirigiéndote a El, y aviva en tu alma la correspondiente conducta de humildad y reverencia a Dios. He aquí el inicio de la oración, con un buen inicio tenemos la mitad de la labor obtenida.

Realización misma de la Oración.

Prepárate en esta forma: párate ante los iconos, hazte la señal de la cruz, haz una inclinación, y comienza a pronunciar las palabras de la oración acostumbrada. Lee o pronuncia con detenimiento, profundizando cada palabra y llevándola al corazón. En otras palabras, **entiende, lo que lees, y lo que entiendes — siéntelo**. Acompáñalo con la señal de la cruz e inclinaciones. Todo lo hecho, es lo que agrada a Dios y trae fruto a la oración. Cuando lees por ejemplo: "líbrame de todo lo pecaminoso y malo" — siente tu ignominia, desea la pureza y con toda esperanza ruega a Dios. Cuando lees: "hágase Tu voluntad" — en tu corazón sinceramente entrégate a Dios, preparándote de recibir con complacencia todo, lo que Él te mande. Lees: "y perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores " — y en tu alma perdona a todos, los que te afligieron.

Si procedes de esta manera en cada frase de la oración, harás correctamente tu oración. Luego haz hincapié en esto:

- **Primero**, impónte cierta **norma** de conducta en la oración, — pequeña, para que con las ocupaciones diarias puedas cumplirlas, sin apuros.
- **Segundo**, en **momentos libres** compenétrate con las oraciones impuestas por ti mismo, pronuncia cada palabra de la oración y entiéndela, siéntela, para saber de antemano ante que palabra, qué pensamientos y sentimientos tienes que reavivar en tu alma, para que durante la oración todo sea más fácil entender y sentir.
- **Tercero**, si tu mente voladora en momento de la oración comienza a correr hacia otros destinos... **concéntrate y mantén la atención**, volviendo tu pensamiento hacia el objetivo de la oración. Otra vez se alejó tu pensamiento, — regrésalo. Repite la lectura hasta que cada palabra de la oración la leas con atención y sentimiento. De este modo lograrás acostumbrarte a no distraerte en la oración.
- **Cuarto**: si alguna palabra de la oración penetra con fuerza en tu alma, **detente allí**, y no leas más. Detente con atención, sentimiento, impregna tu alma con ella, mantén este estado hasta que sin tu ayuda se diluya. Esto es signo de que el espíritu de la oración comienza a penetrar dentro de ti. Este estado es el método más certero de educación y fortalecimiento del espíritu de la oración.

Qué hacer después de la oración.

Cuando terminas de orar, no te apures a comenzar tu rutina, **espera un poco y piensa:** qué haz sentido y a qué te obliga ello, y compenétrate sobre todo en aquello que más te produjo efecto. Esto es el propio a la oración, si rezas bien no tendrás prisa de comenzar tu rutina, pues quien prueba lo dulce no va a querer algo amargo. El absorber la dulzura de la oración, es la finalidad de la palabra "en oración," con la cual se educa el espíritu de la oración.

Siguiendo estas sencillas reglas pronto verás los frutos del trabajo para cumplir bien la oración. Toda palabra de oración deja una huella benéfica en el alma, la continuidad de este trabajo profundiza la huella, y la paciencia en esta tarea injerta el espíritu de la oración.

He aquí los primeros pasos de la educación en sí misma del espíritu de la oración. Para ello se estableció la norma de conducta en la oración. Pero esta no es la fase final, sino que es el inicio en la ciencia de oración. Hay que seguir adelante.

Etapas siguientes en el desarrollo de la Oración.

Habiendo logrado este acercamiento a Dios con la ayuda del libro de oraciones, es imprescindible acercarse a Dios por nuestros propios medios. Hay que llegar a que el alma sola, con sus palabras, entre en conversación con Dios, se eleve hacia Él, se abre ante Él, muestra y confiese, lo que tiene adentro y expresa lo que ansía. Esto es lo que hay que enseñarle a nuestra alma.

Qué es lo que hay que hacer para obtener resultados positivos en esta ciencia?

Primeramente, es la costumbre de dirigirnos a Dios, con la ayuda de los libros de oración, y la constancia de orar con profunda veneración, benevolencia, atención y sentimiento. Porque el corazón pleno de sentimientos santos gracias a las oración leídas, — por sí mismo va a comenzar a generar su propia oración al Señor. Pero hay caminos especiales que llevan a un resultado positivo en la oración.

Primer método de enseñanza del alma para dirigirse con frecuencia a Dios es pensar en Dios, o con veneración reflexionar sobre las propiedades y procederes Divinos: reflexionar acerca de la benevolencia de Dios, Su justicia, sabiduría, sobre la creación, y que Él todo lo dirige, acerca de la salvación en el Señor Jesucristo, acerca de la Gracia Divina y las palabras de Dios, acerca de los Sacramentos y del Reino Celestial. El pensamiento acerca de estos temas infaliblemente te llenará el alma de veneración hacia Dios — dirige toda el ser del hombre hacia Él, y por esto es el camino mas directo para acostumbrar a nuestra alma a elevarse hacia Dios. Terminada la palabra de oración, sobretodo de mañana, siéntate y comienza a meditar — hoy acerca de alguna calidad de Dios, mañana de otra, y de Su proceder, y haga producir en tu alma tu propia disposición correspondiente. Habla como San Dimitri de Rostov: "Ven pensamiento santo, y nos hundiremos en la reflexión acerca de las grandes obras de Dios," — esto te ablandará el corazón, y tu alma comenzará a fluir en oración. Aquí hay poco esfuerzo, pero el fruto es grande. Se precisa solo voluntad y decisión. Por ejemplo comienza a pensar acerca de la benevolencia de Dios — verás que estás rodeado de bondades tanto corporales como espirituales — y te postrarás ante Dios derramando agradecimiento por todo ello. Comienza a pensar sobre la Divina todopresencia, comprenderás que estás siempre ante Dios, y Dios ante ti, y te vas a llenar con temor y veneración. Piensa en la Verdad Divina, y te convencerás que ni una mala acción quedará sin castigo

Entonces vas a decidirte en librarte de todas tus malas acciones, con el corazón arrepentido te postrarás ante Dios. Comienza a razonar de que Dios todo lo sabe, y vas a percibir, que no hay nada oculto al ojo Divino. Entonces te pondrás más estricto contigo mismo y pondrás más atención en no ofender en algo al omnividente Dios.

El segundo método para el adiestramiento del alma para dirigirse frecuentemente a Dios, viene en orientar cada acción nuestra, grande o chica, siempre para **Gloria de Dios**. Si nos imponemos como regla, según el mandamiento del Apóstol (1 Cor. 10:31) hacer todo, hasta comer y beber, para Gloria de Dios, — sin falta ante cada cosa nos acordaremos de Dios, y no superficialmente, sino, nos cuidaremos con algún mal comportamiento de ofender a Dios. Esto nos va a obligar a dirigirnos a Dios con temor y, a través de la oración, pedir ayuda y instrucción. Y como nosotros estamos permanentemente haciendo algo, entonces vamos a estar siempre con la oración, dirigiéndonos a Él, y en consecuencia estaremos incesantemente practicando la ininterrumpida oración hacia Dios. Así con experiencia aprenderemos como dirigirnos a Dios mas a menudo a lo largo del día.

El tercer método del adiestramiento del alma para la oración a lo largo del día, es la frecuente invocación desde el corazón, a Dios en **cortas invocaciones** u oraciones, según las necesidades del alma y acontecimientos diarios. Comienzas a hacer algo, di: "Bendice Dios." Terminas algo, di con sentido de agradecimiento: "Bendito sea Dios." Si te arremete alguna pasión, dirígete de corazón a Dios diciendo: "Sálvame Señor, estoy pereciendo." Te inundan las tinieblas disturbando tu mente, clama: "Aparta de las tinieblas mi alma." Te atrae algún pecado y te dirige hacia hechos erróneos, reza: "Oriéntame, Dios hacia el camino," o "No dejes que mis pasos se desorienten." Te inundan los pecados y te llevan a la desesperación, exclama con el publicano: "Dios, se propicio a mi, pecador." Y así en cada caso. O solo repite: "Apiádate, Señor"; "Soberana, Madre de Dios, sálvame"; "Ángel de Dios, santo custodio mío, defiéndeme." O con otras palabras semejantes exclama frecuentemente, tratando de que sean palabras del corazón, como exprimidas de él. Haciendo esto, tendremos frecuentes fluidos hacia Dios, frecuentes invocaciones a Él, frecuente oración, todo esto nos dará la costumbre de saber hablar con Dios. Y así, además de la regla de la oración, existen tres medios para hacernos entrar en el espíritu de oración:

- Dedicar a la mañana cierto tiempo para pensar en Dios,
- Cada ocupación dedicar a la Gloria de Dios,
- Muy a menudo aclamar a Dios con cortas invocaciones,

Cuando de mañana has tenido un buen acercamiento espiritual a través de la oración, estos pensamientos santos nos predispondrán durante todo el día a recordar a Dios. Estas ideas a su vez nos predispondrán para que cada acción, interior o exterior, sea para alabar a Dios. Con esto, el espíritu llegará a un estado tal, que permitirá fluir unas cortas invocaciones a Dios. Estos tres — pensamiento en Dios, obrar siempre para gloria del Señor, y frecuentemente clamar a Él, son los tres métodos ciertos para desarrollar la oración, espiritual y sincera. El que los practique, pronto adquirirá la costumbre de elevar el corazón con sinceridad a Dios. Así despegándose de la tierra, el espíritu se elevará hasta su ámbito de vida: en esta vida con el corazón y pensamiento, y en la otra — sustancialmente, será estimada de estar en presencia Divina.

Las reglas de la oración.

Hay que aprender a rezar. Hay que adquirir la costumbre a las expresiones de la oración y a el sentimiento, correspondiente hacia ella, — no solo para leer todo lo indicado, sino que hay que avivar y fortalecer el humor espiritual de la oración.

Para que esto se realice con éxito:

1. Nunca **lean con apuro**, sino como estirando las palabras, como sonsonete, extendiéndola en el tiempo. Así antiguamente todas las oraciones eran tomadas de los salmos y no se decían, se cantaban.
2. Compenétrense con cada palabra y no solo entiendan el pensamiento en su sentido, sino que estimulen el **sentimiento correspondiente**,
3. Para no apurarse mas a leer las oraciones, tengan como regla, no solo leer esto o aquello, sino permanecer en oración **cierto tiempo**, digamos quince minutos, media hora,... el tiempo que habitualmente suelen dedicarle, y no se preocupen de la cantidad del leído: cuando llegó la hora marcada, si no tienen voluntad de seguir adelante, terminan la lectura.
4. Acondiciónese de manera de no mirar el reloj, acomódese como si fuera para un tiempo **indeterminado**, entonces el pensamiento no va a correr adelante...
5. Para ayudar a tener el sentimiento de oración: en el **tiempo libre, relea y repase todas las oraciones de su regla**, y reválalos para que cuando comience a rezar, sepa por adelantado que sentimiento tiene que provocar en el espíritu.
6. No lean las oraciones una atrás otra, sino que interrumpan para **intercalar con sus propias oraciones y flexiones**. Cuando algo externo durante la oración viene en el corazón, inmediatamente interrumpa y haga flexiones. Esta es la regla mas necesaria e indispensable para educar el sentimiento de oración... Si algún sentimiento se vuelve muy fuerte, quédense con él, y hagan genuflexiones o inclinaciones, e interrumpan la lectura... así hasta terminar el tiempo establecido.

Hagan oraciones no solo de mañana y de tarde, pero, si es posible, a cualquier hora del día; además acompáñelas con varias flexiones.

Cuando las ocupaciones no permiten cumplir plenamente la regla oratoria, disminúyalas, pero nunca las realicen con prisa. Dios está en todas partes. Al levantarte, agradece a Dios y con tus palabras pídele bendición para tus labores — algunas flexiones y alcanza. Nunca diríjase a Dios de cualquier manera, sino que siempre con mucha veneración. Él no necesita de nuestras flexiones, ni oraciones repletas de palabras... puede ser corto — pero que sea un fuerte y sincero gemido del corazón, — esto es lo que le llega a Él! Y esto siempre se puede realizar.

La regla de la oración la podemos componer nosotros mismos. Aprende de memoria las oraciones que encuentras en el libro de oraciones y rézalas de memoria con atención y sentimiento. También de tu parte agrega una plegaria; cuanto menos dependas del libro mejor. Aprende de memoria ciertos salmos y mientras te diriges a algún lado a hacer algo, y la cabeza no está ocupada, rézalos... Esto es tu coloquio con Dios. El método existe para orientar y no para ser algo esclavizante o rígido.

Hay que evitar de reducir la oración a algo formal y automático. Que sea una cosa juiciosa, decidido libre, y realizado con convicción y sentimiento, y no de cualquier manera. En caso necesario hay que saber abreviar partes del método. En la vida familiar pueden haber imprevistos... Cuando el tiempo es limitado, pronuncien oraciones de memoria solamente de mañana y de noche, solo las oraciones correspondientes, se permite no decir las en su totalidad, sino solo algunas de ellas,... o no decir ninguna, solo realizar algunas flexiones, pero con el rezo de todo corazón. El método hay que tratarlo libremente, y proceder como dueño de él y no como su esclavo. Ser esclavo solo de Dios, y sentirse obligado a consagrar cada minuto de la vida a Él.

El regla de oración es una palizada segura para ella. La oración es un hecho interior y el método de la oración es — exterior. Pero, como sin la parte externa (cuerpo), el hombre no es plenamente hombre, así la oración, sin regla para orar, — no es completa. Lo uno y lo otro hay que tenerlo y en lo posible cumplirlo. Ley determinante: orar interiormente en todo momento y en todo lugar. La oración, dicha con palabras, no puede realizarse sin determinado tiempo, lugar y medida. El conjunto de estos tres elementos, constituye el método de la oración.

Y aquí el instructor tiene que ser el juicio razonable. Cuando, donde, cuanto tiempo dedicarle a la oración, y cuales oraciones realizar — esto cada uno puede determinar de acuerdo a sus circunstancias individuales: aumentarlas, disminuirlas, cambiar el tiempo y lugar... Lo importante es que todo esté dirigido a realizar correctamente la oración interior. Acerca de la oración interior, hay que tratar de realizarla continuamente.

Qué significa rezar continuamente? Permanecer constantemente con el humor de oración — esto significa dirigir nuestro pensamiento y sentimiento hacia Dios. Pensamiento en Dios — acerca de Su presencia, qué está en todas partes, todo lo ve y todo lo mantiene en su poder. Sentimiento a Dios — temor a Dios, amor a Dios, el ferviente deseo de agradarle en todo y evitar lo que no le agrada, y lo principal — es la plena entrega de si a Su santa voluntad; todo lo que nos sucede, recibir, como salido de Su propia mano. El sentimiento a Dios lo podemos tener en todas nuestras obras, ocupaciones y circunstancias, si ya lo poseemos en el corazón, (y no, que todavía lo estamos buscando).

La mente puede distraerse en diferentes objetos, pero aquí nos ayuda la costumbre de no apartarnos de Dios, sino que realizar todo, sin olvidar la presencia Divina. Todo nuestro cuidado hay que dirigirlo hacia estos dos objetivos: pensamiento y sentimiento hacia Dios. Cuando les poseemos — hay oración, aunque sin palabras. La oración de la mañana está ordenada para establecer en el corazón y el sentido estos dos elementos, y con ellos salir hacia nuestras tareas ulteriores. Si en la mañana tenemos esto en nuestra alma, vamos a rezar correctamente, aunque no hayamos leído todas las oraciones escritas.

Supongamos que de mañana tenemos este estímulo y así comenzamos nuestras tareas. Desde el primer paso dado, comenzarán las impresiones de los hechos, cosas y personas, distrayendo nuestra alma de Dios. Qué hacer? Hay que renovar el pensamiento y sentimiento en acercamiento interno de la mente y corazón a Dios. Para ello hay que acostumbrarse a la oración corta y repetirla a menudo. Cualquier oración corta nos conduce a ello. La mejor de todas las oraciones — es hacia el Señor Salvador: ".Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí." Hay que tratar de acostumbrarse a ella y nunca dejarla. Una vez enraizada en nosotros, ella será nuestro continuo timón para permanecer en Dios, con pensamiento y espíritu. He aquí todo el programa de lo que hay que hacer para tener oración.

Los que recién comienzan, hay que aprender a rezar correctamente, con oraciones determinadas para asimilar su significado, su sentimiento, y frases oratorias. Porque la palabra dirigida a Dios tiene que ser magnificente. Cuando el que aprende a orar domina esto, puede orar no solo con palabras adquiridas sino con las suyas propias.

Ejemplos de maneras de invocaciones a Dios se pueden encontrar en las 24 oraciones cortas de San Juan Crisóstomo, que se encuentran al final de las oraciones nocturnas. Se pueden tomar otras oraciones de salmos, de oraciones eclesiásticas o propias de nosotros mismos.

Oración de San Juan Crisóstomo.

Señor, no me prives de tus bienes celestiales, Señor líbrame de los tormentos eternos. Señor, si he pecado de intención o pensamiento, de palabra o acción, perdóname. Señor, redímeme de toda ignorancia, olvido, cobardía y despiadada insensibilidad. Señor, rescátame de toda tentación. Señor, ilumina mi corazón oscurecido por la concupiscencia. Señor, siendo humano he pecado, pero Tú siendo el Dios generoso, ten piedad de mí, conociendo la enfermedad de mi alma. Señor, transmite tu gracia en mi ayuda, para que yo pueda alabar tu Santo Nombre. Señor Jesucristo, inscribe a tu siervo en el Libro de la Vida, y concédeme un buen fin. Oh Señor mi Dios, aun cuando no he hecho nada bueno a tu vista, sin embargo concédeme tu Gracia para hacer un buen comienzo. Señor, esparce en mi corazón el rocío de tu Gracia. Señor del cielo y de la tierra, recuerda a tu pecaminoso servidor, ignominioso e impuro, en tu Reino. Amén.

Señor, recíbeme en mi arrepentimiento. Señor apártame de la tentación. Señor concédeme buenos pensamientos. Oh Señor, dame lágrimas y recuerdo de la muerte y contrición. Señor, dame el deseo de confesar mis pecados. Señor dame la humildad, la castidad y la obediencia. Señor, dame la paciencia, la magnanimidad y mansedumbre. Señor, introduce la raíz de todo bien en mi corazón, que es el temor ante Ti. Oh Señor, hazme capaz de amarte con toda mi alma, mi entendimiento y de cumplir en todo tu voluntad. Señor, protégeme de cierta gente, demonios, pasiones y de toda cosa perniciosa. Oh Señor, Tú sabes que Tú actúas como Tú quieres, que tu voluntad reine en mí, pecador, pues Bendito eres Tú para siempre. Amén.

Oración dada por el Señor Dios.

Qué más se puede decir acerca de la oración? — Hay oraciones que el hombre crea por si mismo, y las hay que son dadas por Dios al que ora. Quién no conoció la primera? Tienen que conocer la segunda, aunque sea en la etapa inicial. Al principio cuando el hombre se presenta ante Dios, tiene que ser a través de la oración. Comienza a concurrir a la iglesia, en su hogar reza, siguiendo el libro de oraciones, o sin el. Pero los pensamientos se disipan y no puede controlarlos. Sin embargo, cuanto más se esmera en rezar, más se equilibran sus pensamientos y la oración se vuelve más limpia.

Pero la atmósfera del alma no se aclara, hasta que no aparezca una tibia luz en el alma. Esta es la luz de la Gracia Divina, no individual, sino común a todos. Ella aparece a cierto nivel de pureza en la formación moral de una persona, que la esta buscando. Cuando esta llama vislumbre, y en el corazón se establece un calor permanente, entonces, el fluir de los pensamientos se detiene. Sucede en el alma algo, que sucedió con la mujer que padecía un flujo de sangre, "al instante se detuvo el flujo de su sangre" (Luc. 8:44). En este estado la oración se vuelve incesante. Intermediario en esto le sirve la oración a Jesús. Y este es el limite hasta el cual puede llegar la oración, realizada por la propia persona.

Más adelante, en este estado, se da la oración concedida, no por obra de la persona. Desciende el espíritu de la oración y lleva adentro del corazón, lo mismo como si uno tomara a otro de la mano y lo trasladara de un cuarto a otro. El alma permanece atada con una fuerza exterior, y se mantiene voluntariamente en el interior, mientras sobre ella fluye el Espíritu que entro. Conozco dos niveles de este proceso. En el primero — el alma todo lo ve, y domina todo, incluso puede interrumpir este estado.

Los santos padres — como Isaac el Sirio, habla de otro estado, procedente de más arriba. Aquí también, entra el espíritu de oración, pero en el cual, el alma arrastrada con el, tiene una tal contemplación, que olvida su posición exterior, no razona, solo contempla, no se puede gobernar y le es imposible cambiar su estado. Este estado es descrito en el libro especial "Padres," donde se cuenta, que alguien se puso a orar antes de la cena, y se recuperó a la mañana siguiente. Pues esta es la oración de éxtasis o de contemplación. En algunos casos se acompañaba con el resplandor del rostro, resplandor en derredor, en otros — elevación sobre el suelo. El Santo Apóstol Pablo en este estado fue llevado al paraíso.

Explicación de algunas dificultades.

Usted escribe: "Comencé a rezar mal, utilizando los libros de oración." — Esto no es negativo, es posible nunca tomar un libro de oraciones en las manos. Libro de oraciones — es como, por ejemplo, un libro de conversacion en francés. Memoriza los diálogos, hasta que aprenda a expresarse libremente, y cuando aprende a hablar los diálogos, se olvida del libro. Hasta esta etapa necesitamos también el libro de oraciones, hasta que el alma aprenda a rezar, luego lo podemos relegar. Cuando no fluye la oración propia, entonces para provocarla, es positivo de volver a usar el libro de oraciones.

No hay que temer este estado de "seducción." Esto ocurre a los orgullosos, a quienes, apenas tienen la tibieza en el corazón, ya piensan que han llegado a la perfección. Pero, acá se trata solo del comienzo, y — no duradero, pues la tibieza y la calma, pueden ser naturales, como resultado de la atención en el corazón. Pero hay que esforzarse y esforzarse, esperar y esperar, hasta que lo natural sea reemplazado por la Gracia Divina. Nunca hay que considerarse llegado a la meta deseada, siempre verse como mendigo, indefenso, ciego e inservible.

Se queja de tener la oración pobre. — Pero se puede rezar sin postrarse para rezar, pues toda alabanza, glorificación, con el espíritu y sentimiento es verdadera oración. Si proceden de esta forma, entre sus quehaceres, eso es ya la oración. San Basilio el Grande, responde a la pregunta de cómo los Apóstoles podían rezar continuamente, contesta: ellos, durante todos sus obras, pensaban en Dios y vivían en devoción permanente y contacto con Él. Este estado de animo espiritual le era habitual y era su oración permanente. He aquí un ejemplo. Como he escrito anteriormente, que de las personas en actividad no se puede pedir lo mismo, que del que permanece en su domicilio inactivo. La principal preocupación debe ser de no permitir la venida de malos sentimientos durante la rutina diaria, y tratar, de todas maneras, de ofrecer todo su sentir a Dios. Este ofrecimiento después se transforma en oración. Esta escrito, que la voz de la sangre de Abel clama a Dios desde la tierra. Así las acciones dirigidas a Dios, llegan a Él. Un monje cuando alguien le trajo algo comestible, dijo: "qué mal huele esto!" — (pero esto era en buen estado). Le preguntaron, "¿cómo que huele mal? aclaró él, que esto no fue enviado con sentimientos buenos y por persona buena. Así todo hecho se embebe con los sentimientos con los cuales se realiza. Y los que tienen los sentimientos limpios, lo perciben. Resulta que, como de las flores buenas se expide un aroma agradable, así las obras, hechas con buenas intenciones, se exhala fragancia, que se eleva como el incensé del incensario...

Me escribe acerca del enfriamiento espiritual en la oración. Esto es una gran pérdida. Hagan un esfuerzo para superarla. Las tareas diarias solo pueden disminuir el tiempo de oración; pero la pérdida de la oración interior — es imperdonable. Dios se complace con poco, pero este poco debe venir del corazón. Ascender con la mente hacia Él, y con humildad pronunciar: Dios, ten piedad; Dios, bendíceme; Dios, ayúdame! — esto es una lamentación en el rezar. Pero si se engendra y queda en el corazón el sentimiento hacia Dios, esto será una oración permanente, sin palabras, y sin estar de pie rezando.

Preocupa a su conciencia la oración apresurada? — Es correcto. Porque escucha al enemigo? — Es el enemigo que lo apura: "más rápido, más rápido..." Por esto no se obtiene ningún beneficio de la oración. Pero tómense como norma no apurarse, pronunciar la oración de manera tal, que ni una palabra se pronuncie sin comprensión del sentido. Impónganse esta obligación como mandato categórico de un Superior, pare nunca discutir en contra. El enemigo se impone: esto y aquello se necesita, pero usted dígame: "sin ti lo sé, vete." Y verá entonces con va a progresar en oración.. Usted tiene solo el método de la oración, pero no tiene la esencia de la oración. El alma se alimenta solo con la oración.

Controle con reloj, cuanto tiempo ha pasado en oración, pronunciada sin prisa, y se va a dar cuenta que pasaron solamente pocos minutos. Y el daño por el apresuramiento es grande. Cuando repentinamente nos invade un pensamiento malo, es un flechazo del enemigo. El la lanza para distraernos de la oración y ocupar la mente con alguna cosa del mundo. Si prestamos atención a este pensamiento, el enemigo va crear en la mente distintas historias para ensuciar el alma y despertar sentimientos malos y viciosos. Por ello hay una sola ley: rechazar el pensamiento en el acto, y volver la atención para orar.

Llegaran todas las oraciones al Señor? — La oración nunca se pierde en vano, sea respondida nuestra petición o no... Por ignorancia a menudo pedimos algo dañino y que nos perjudica. Sin cumplir esos pedidos, el Señor, por nuestro esfuerzo de oración, nos otorgará otra cosa, algo que no notamos. Por eso, decir: "estaban rezaban a Dios, y que recibieron?" — es sin sentido. El que reza, pide algo bueno para si, indicándolo. Viendo, que lo pedido no va a ser beneficioso, Dios no responde a nuestro pedido, y con ello obra en beneficio nuestro; pues si hubiera cumplido, ello sería peor para el solicitante. Observad que peligroso es circular por este mundo malicioso?

Acerca de la oración a Jesús.

Desde tiempos remotos, los cristianos repetían cortas invocaciones a Dios, para permanecer en oración y alejar pensamientos impropios. Estas oraciones cortas eran variadas. San Casiano, por ejemplo, decía: "Dios, se mi ayuda, Señor, dame Tu ayuda." San Ioaniki permanentemente decía: "Padre esperanza mía, Hijo guardián mío, Espíritu Santo, protector mío, Santísima Trinidad, bendita seas." Otro decía: "Yo como humano he pecado, Tu como Dios bondadoso, apiádate de mí."

No hay duda de que hubieron muchas oraciones semejantes, y con el tiempo se arraigó y generalizó el uso de la oración a Jesús: "**Señor Jesucristo, Hijo de Dios, apiádate de mí pecador.**" Su repetición tiene la misma finalidad que las otras oraciones cortas: tener la mente siempre dirigida a Dios. Hay que recordar que la realización de la oración a Jesús permanente — es una herramienta, una obra, que demuestra un gran deseo del alma de obtener a Dios.

Realizar la oración de Jesús es beneficiosa para todos. Para los monjes su repetición — es obligatoria. En la propia oración no hay nada peligroso, cuando se la pronuncia con veneración. Pero son peligrosos ciertos procederes, inventados por algunos, que ellos agregan a esta oración. Algunos al pronunciarla colocan las manos sobre la mesa y ponen toda su atención en ellas — esto son fantasías fuera del lugar. Otra imaginación semejante: con los dedos de la mano derecha golpean la palma de la mano izquierda y de esta manera concentran la mente en la oración.

Acerca de la oración de Jesús "artística," primero en escribir sobre esto fue san Gregorio de Sinaí, en el siglo 13... Estos métodos, justamente, llevaban a algunos a una seducción imaginaria, a otros, parece raro decir, a un estado permanente de excitación sexual. Por ello estos métodos hay que descartarlos y prohibirlos muy firmemente. El dulce nombre del Señor en la simplicidad del corazón hay que invocar, sugerir para que todos recurran a Él, e disponer a toda la gente para eso.

La obra de orar es fácil de explicar. Preséntate con la mente y corazón ante el Señor e invócalo: Señor Jesucristo, Hijo de Dios, apiádate de mí pecador..." Esto será tarea de oración. Según el celo con que lo realice cada uno, Dios, viendo su celo, le dará una oración espiritual, que es el fruto de la Gracia Divina del Espíritu Santo. Esto es todo lo corresponde decir acerca de la oración de Jesucristo. Las demás invenciones no pertenecen a esta obra, es el enemigo que aleja de la verdadera oración

Conclusión.

La esencia de la oración consiste en la invocación concentrada al Señor, llamándolo con sentimiento cálido del corazón — sea por agradecimiento, o arrepentimiento, o por cualquier otro motivo. Cuando no tenemos este sentimiento, no tenemos la oración debida.

Para aprender a orar, recen a menudo, con asiduidad y con celo y así aprenderán: no se necesita nada más. Si se esfuerzan con paciencia, al tiempo va a aparecer la oración permanente. Pónganse esto como meta y alcáncenla. El Señor está cerca. Tengan la memoria de Dios y traten de ver siempre ante sí a Dios y permanezcan con reverencia ante Él.

Cuando en oración se entrometen pensamientos extraños, hay que alejarlos, vuelven otra vez — alejarlos de nuevo... y así sucesivamente. Es la hazaña de tener un juicio permanente. Esfuércense en que su corazón permanezca en un humor religioso correspondiente. Cuando el corazón tiene el sentimiento semejante, no hay pensamientos de vanidad que lo distraigan.

Aprendemos a escribir con dificultad, mientras estamos en la tarea de hacerlo, pero con deseos de mejorar, lo logramos, y así pasa con la oración, hay que aprender con continuidad y esfuerzo. La oración no llega sola, hay que aprenderla. Hay que frotar el alma y se va a entibiar. Con ella los pensamientos se van a calmar, y la oración será límpida. Todo — por la Gracia Divina. Por ello hay que rezarle a Dios para que Él nos dé la oración.

En lo que se refiere al método de la oración: cualquier método que el hombre elija, será provechoso, si mantiene el alma en veneración hacia Dios

Es beneficioso de adquirir la costumbre de invocar a Dios, diariamente con oraciones cortas — la principal de ellas es la oración a Jesucristo: Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí pecador. Aprendan e entiendan las 24 oraciones de san Juan Crisóstomo y con ellas claman a Dios. El rezar con oraciones cortas, concentra nuestra atención y revisa todas las necesidades del espíritu.

No olviden que la fuerza de la oración — es "el espíritu penitente," cuando el corazón está colmado de arrepentimiento y humildad. Entréguense a las manos de Dios y Él no los abandonará. Al rezar no hay que imaginar ni a Dios, ni a la S-ma. Virgen, ni a santos ni a ángeles, ni cualquier otra imagen, sino que hay que rezar convencidos, de que Dios y sus santos lo oyen. Como oyen? No vamos a dialogar sobre esto. Oyén, y esto es todo! Si comenzamos a imaginarnos diferentes imágenes, existe la posibilidad de que estemos rezando a una ilusión. Cómo podemos imaginarnos algo que no hemos visto. Y el estado de los santos en aquel mundo espiritual, es tan diferente a todo lo que conocemos, que todas nuestras imágenes, sin esperanza son destinados a una falsificación y engaño. Por ello hay que acostumbrarse a rezar, sin formarnos ninguna imagen.

Folleto Misionero # S1b

Copyright © 2000 Holy Trinity Orthodox Mission

466 Foothill Blvd, Box 397, La Canada, Ca 91011

Editor: Obispo Alejandro (Mileant).

Biografía

Biografía Su nombre era Gueórgui Vasílievich Góvorov, nacido en la villa de Chernavsk (ahora en la óblast de Lípetsk).

Su padre fue un sacerdote ortodoxo ruso, y según la costumbre de la época, él también fue destinado al sacerdocio.

Fue educado en los seminarios de Livny, Oriol y en la Academia de teología de Kiev.

En estos años entró en contacto con el Monasterio de las Cuevas de Kiev.

En 1841 se convirtió en monje adoptando el nombre Teófanés. Continuó sus estudios y acabó ordenándose sacerdote como hieromonje.

Ejerció como profesor en el seminario de Olonets y en la Academia de San Petersburgo.

Entre los años 1847-1854 realizó diversos viajes por Oriente y Tierra Santa, donde aprendió griego y conoció los escritos de los Santos Padres.

En 1854 se convirtió en obispo de Tambov, y posteriormente de Vladímir. En 1866 renunció al episcopado y se retiró al eremitorio de Vysha (hoy en la óblast de Riazán) donde permaneció hasta su muerte en 1894.

Fue canonizado por la Iglesia Ortodoxa Rusa.