



# Oración y autoconocimiento

Editorial Guadalupe

Verbo Divino

## Oración y autoconocimiento

*Prohibida su reproducción total o parcial*  
Prohibida su reproducción total o parcial

Anselm Grün

Oración y  
autoconocimiento



EDITORIAL GUADALUPE  
Mansilla, 3865  
1425 Buenos Aires  
Argentina



EDITORIAL VERBO DIVINO  
Avda. de Pamplona, 41  
31200 Estella (Navarra)  
España

2005

Grün, Anselm

Oración y autoconocimiento - 1a ed. - Buenos Aires :  
Guadalupe, 2005. 96 p. ; 18x12 cm.

ISBN 950-500-476-1

1. Espiritualidad I. Título  
CDD 294.

Oración y autoconocimiento  
Anselm Grün

1ª edición  
ISBN: 950-500-476-1

Traducción: Julio-Miguel García Llovera  
Título original: Gebet und Selbsterkenntnis

Diseño de tapa: María Gabriela Tavelli  
Diseño de interior: Patricia Leguizamón  
Foto de tapa: Archivo Editorial Guadalupe

Editorial Guadalupe  
Mansilla 3865 (1425) Buenos Aires, Argentina  
Tel/Fax: (011) 4826-8587  
Internet: <http://www.editorialguadalupe.com.ar>

E-mail: [ventas@editorialguadalupe.com.ar](mailto:ventas@editorialguadalupe.com.ar)  
Editorial Verbo Divino  
Avenida de Pamplona, 41  
31200 Estella (Navarra), España  
Tel: (0034) 948 55 65 11  
Internet: <http://www.verbodivino.es>  
E-mail: [evd@verbodivino.es](mailto:evd@verbodivino.es)

© Vier - Türme GmbH, 1984. Münsterschwarzach Abtei  
© Editorial Verbo Divino, 2001. Es propiedad

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723  
Todos los derechos reservados  
Impreso en Argentina

## Presentación

Crisis y desorientación predominan en la situación de la conciencia actual, tanto de la individual como de la colectiva, agravada por la falta de sentido del pecado y por una autosuficiencia que soslaya cualquier confrontación seria. Sin embargo, siempre habrá grupos y almas que no querrán ser “masa”, aprendiendo con fervor las lecciones de la vida como mensajes de Dios.

Una gran lección fue la epidemia espiritual que al final de los sesenta invadió un paraíso alemán de selectos: en pocos años un grupo de monjes, no precisamente viejos cansados o jóvenes desengañados, sino los ya curtidos, salió de su abadía. Con valiente sinceridad y lealtad heroica analizaron abiertamente tan lacerante realidad, siendo esta humildad ejemplar la gran verdad liberadora, hito providencial de una nueva era. Al estudiar todo a fondo, sin reservas, y más allá del análisis de la “crisis en la mitad de la vida” (una madura supresión de lo que nos dejó F. Künkel en *El consejo psicológico en los momentos cruciales de la vida*), nacería de su entraña un foco espiritual que irradiaría su luz sobre los miles de almas que en tantos años

“reconquistaron” a su sombra sus vidas. Valga este recuerdo al ofrecer hoy el primer cuaderno de una serie que el padre Anselm Grün fundó, y quede aquí también nuestra gratitud al admirar la labor que él y sus colaboradores realizan en la casa de retiro espiritual de la abadía de Münsterschwarzach al regalarnos la ciencia y madurez de su experiencia en los innumerables trabajos publicados, no siendo el menor mérito los 131 números con que cuenta ya la colección indicada.

Aunque el padre Grün es ya más que conocido por sus muchas y valiosas publicaciones, aún no se conocían en castellano las primicias de la colección apuntada. Al publicarse hoy aquellos comienzos, no puede uno sustraerse al fervor de entonces, ni al celo y entusiasmo de siempre. Y es que estos sentimientos hacen degustar de nuevo aquella como “primera piedra”, resonando su contagio en un mensaje personal que providencialmente puede despertar en algún lector, como un eco, el ansia de un “empezar” de nuevo. Éste es el pensamiento y el deseo que quiere transmitir esta “presentación”.

El padre Grün comenzó por lo que él vivía, convencido de lo que es y siempre fue lo más decisivo y trascendental: la *oración*. Escogió como fuente el tesoro espiritual y el gran acervo psicológico de los

primeros monjes y de la tradición, empalmando esto con lo moderno más “aprovechable”.

Junto a la *oración*, el padre Grün puso el *autococimiento*. Y es que el “*nosce teipsum*” formula ese deseo íntimo del hombre, siempre antiguo y siempre nuevo, de saber cuánto atesora para hacerlo fructificar. La fe lo llevará luego a buscar las huellas de Dios en su alma para hundir su vida profundamente en Él y volver luego sobre sí para realizar Su imagen.

He aquí un trabajo breve y documentado. Las voces autorizadas sirven no sólo para confirmar la altura científica del libro y prestar solidez a la doctrina, sino que pretenden, además, con su abundancia, reforzar esa —a veces hasta insignificante e imperceptible— novedad que cada repetición entrafia. Esto, que a tantos repele, es lo que a tantos otros fascina, conscientes de que la repetición típica del método reiterativo, lealmente seguido y fielmente practicado, los llevará, más que al claro convencimiento que puede dar una argumentación breve y contundente, a esa actitud interior de la entrega paulatina e incondicional del corazón, transformado poco a poco porque se dejó caer como hoja al viento en las manos de Dios, gracias a los “miniempujoncitos” que, reiterada e imperceptiblemente, la Providencia le dio...

Tienes, pues, lector, en tus manos un libro breve, pero muy denso y difícil: encierra todo un programa de vida, con innumerables alternativas. Si buscas una lectura un tanto amena y facilona, notarás enseguida cierta aversión, al percartarte de que aquí hay algo que no te va. Algunos párrafos no te convencerán y otros te parecerán inútiles, incluso molestos, si no calas en ellos la migaja constructiva que contienen. Quizá incluso haya quien piense que algún punto es de un perfeccionismo exagerado u opine que es de una sutileza inalcanzable, no faltando “etiquetas” como “infantilismo ingenuo” y tantas otras, tras las cuales muchos querrán disculparse. Habrá quien prefiera leer y releer, repetir y meditar, hasta descubrir la energía que encierran (pese a las “etiquetas” de los omniscientes), aclarando así las “dudas”.

La palabra *monje* aparece con gran frecuencia. Habrá que distinguir si se trata del autor de un texto aducido (desde el anacoreta del desierto hasta el místico medieval) o se refiere al “monje”, al religioso consagrado. Aquí podría incluirse el “monje que hay que descubrir en sí”, del que habla Raimon Panikkar; o dicho de otro modo y subrayando el ámbito general de este estudio, la referencia alcanzaría a ese “monje” perpetuo tras el cual habría

que descubrir al “hombre”\*, a ese *Homo sapiens* a quien precisamente atañe siempre todo mensaje (es decir, saber “descubrirse” cada uno, independientemente del sexo, el estado, la condición), a fin de —comparando situaciones, cotejando circunstancias— poder deducir aplicaciones y sacar conclusiones para forjar principios firmes de conducta. No se trata de anécdotas históricas a conocer o de “formas” de plegaria a recordar, sino de caminos espirituales a probar y comprobar, de métodos de oración a practicar: se trata de un *vademecum*, de una “guía” de bolsillo para todos. Sólo el que piense “yo tengo las ideas muy claras y no necesito...” o “yo soy así y no puedo cambiar”, etc., ¡por favor!, que cierre y no siga: quédese esclavo de su comodidad, pereza o cobardía, o rehén de la autosuficiencia de moda. Pero si un divino descontento mínimo lo empuja hacia lo alto, no habrá “excepción” ni “crudeza” que puedan sustraerlo al ansia de querer “renacer”. Entonces... ¡que siga!

La primera parte exige en el fondo abdicar del “yo” petulante para ir en busca del “mí mismo”, de

---

\* En castellano, *hombre* (*Mann*), frente a *mujer*, significa también “hombre”, “ser humano” (*Mensch*) = *Homo sapiens*, sentido en el que es aquí siempre empleado (N. del T.).

lo previsto y querido en el plan de Dios, pero que tal vez aún duerme en el fondo del alma.

La segunda es la más problemática, pues "lágrimas" y "llanto" aparecen con tal profusión que quizá puedan cansar, máxime si se interpreta mal la orientación, pensando que hay que buscar el llanto sin más. Ya advierte el padre Grün que, en una civilización en la que se desprecia el llanto y se proscribe la exteriorización de los sentimientos, muchas ideas parecerán actualmente incomprensibles, pero subraya la importancia de recordarlas. Y es que, en el autoconocimiento, con lo primero que tropiezo es con mi pecaminosidad; pero ahondando en mi intimidad también descubro a Dios en mí, no por disquisiciones teóricas, sino por ese encuentro que tiene lugar en el corazón, donde, al vivir el contraste de mis sombras con los destellos divinos, espontáneamente surge en él la compunción, el pesar (algo que nada tiene que ver con la tristeza, la amargura o la depresión), que rompe en llanto liberador, bien gozando del regalo de que "nada limpia y purifica tanto el alma como las lágrimas bien lloradas", bien porque tal vez éstas sigan el camino de las más amargas, las que nunca asoman a los ojos porque se esfuman en lo más recóndito de ese "mí mismo", se evaporan en el alma.

Pero las lágrimas dolorosas de la compunción se irán transformando poco a poco en las felices del reencuentro, surgiendo la alegría del vivir junto a la acción purificadora del sufrir, ya que, anclada el alma en Dios, curará de sus dolencias, sanará toda ella entera. Hay que desgranar, pues, forzosamente, las sutilezas del "llanto" —donde el padre Grün más profundiza— para extraer praxis personal concreta, sin olvidar cómo la función analítica del autoconocimiento en la oración encuentra su prolongación en la función terapéutica; y estas funciones, simultánea o alternativamente, estarán presentes en la plegaria cotidiana.

El llanto puede significar e implicar pesar, arrepentimiento y reposo, como también paz, gozo y alegría, pues niebla o rocío aparecen al bajar uno al fondo de sus sombras (en un guiño espiritual a la tarea en otro nivel del psicoanálisis), sombras tanto más densas y amargas cuanto más se ahonda en la propia intimidad para encontrar allí las huellas del Creador, el rastro de sus pisadas, el gozo de su misericordia, el encanto de su amor. Resuena entonces un "*oh felix culpa*" personal como un eco singular de aquel himno inolvidable... Reviven la paz y la alegría del alma a través de ese perdón que convierte mis miserias en feliz resurrección: conocerme para descubrir mis lacras y, tras ellas, encontrar por

fin a Dios. Y éste es el objeto de la tercera parte del libro: amor y bondad infinitos curando cuantas heridas encontrara el Señor al buscarme, devolviéndome la salud que, por mis pecados, perdiera, y dándome fortaleza para seguir su llamada, llegando así, por su gracia, hasta poder ser yo ya aquí "uno" con Él por amor.

Merece la pena luchar para descubrir tesoro tan envidiable: no hay que olvidar nunca la batalla exigida por la ascesis cristiana. Con esto concluye el padre Grün. Ascesis y oración se implican recíprocamente, ya que sin ascesis la oración se queda en palabrería hueca y, sin oración, todo esfuerzo humano no pasa de vano intento. Por lo tanto, siguiendo la fórmula de la piedad popular, "a Dios rogando y con el mazo dando".

Los trabajos del padre Grün y cooperadores parten de la base de la oración, componente vertical entre Dios y el alma. Siguen la componente horizontal, "Cristo en el hermano", y otros puntales firmes a "revivir" en futuras publicaciones. Esta traducción entraña un reencuentro histórico a 20 años de distancia con el texto original del trabajo con el que el padre Grün empezó su gran acción. Seguirán otros "reencuentros", con él y con sus colaboradores, en otros tantos títulos insertos en una serie que se inicia con este libro y que, al titularse

"Renovación", confía reanudar y ser un eco más de la que comenzó con aquella acción hace tantos años.

Si estas líneas rezuman algo así como "urgencia" o "presión" es, por un lado, ante la resonancia que esta obra obtuvo: se sueña con nostalgia en el fruto análogo al que en otras tierras tuvo. Por otro lado, al iniciar este librito una serie que pretende "enlazar" algunos temas de la vida espiritual, y siendo la oración el primero y más fundamental de todos, se comprende el recalcar aquí una vez más que —sin olvidarse del "mazo"—, por encima del dónde y del cómo, lo más importante y trascendental es el orar, y orar siempre, ya que orando aprendemos a orar. Orar para creer y gozar, para aprender a sufrir, para lograr madurar y para saber convivir y, así, poder caminar irradiando paz y luz, siempre exhalando el perfume de un alma afincada en Dios.

Valga revivir aquí el sentido que siempre tuvo una vieja y prodigada receta, actualizándolo en un mensaje urgente y personal para el creyente sincero: "Todos son los llamados a concebir así la oración, a entender así la vida. Todos son los llamados. Pocos los elegidos. Pero tú puedes ser uno de éstos... ¡si te empeñas!"

Julio Miguel García Llovera

## Introducción

La pastoral ha llegado a ser hoy cada vez más del dominio de la psicología. Los psicólogos nos dicen lo que es bueno para el alma, para la psique del hombre, y lo que lo perjudica. Parece que los teólogos han perdido la confianza en su propia experiencia pastoral y tienden a adoptar —a veces sin crítica alguna— métodos psicológicos incluso en la “dirección espiritual”. Cierto que la pastoral ya no puede hoy pasar por alto los conocimientos de la psicología; sin embargo, en lugar de esperar todo de la psicología y medir y supeditar la teología a la psicología, sería mucho “más saludable” para los hombres de nuestro tiempo aprovechar la experiencia psicológica de la praxis religiosa. Una teología que sólo quiera correr tras las más diversas escuelas psicológicas no será tomada en serio por los psicólogos. Los psicólogos esperan hoy de los teólogos que vuelvan a descubrir y a hacer fructífera para los hombres de nuestros días la rica experiencia que han acumulado las almas de oración de todos los tiempos.

La praxis oracional que encontramos en los monjes de los siglos III al VI es una mina inagotable de

experiencias psicológicas. Para los monjes antiguos, los caminos espiritual y psicológico aún no se habían separado. Para ellos, el camino puramente espiritual era al mismo tiempo también el psicológico. El camino religioso contenía todos los conocimientos y métodos psicológicos que hoy reivindica para sí una ciencia que está en pleno proceso de autoindependización. Para los antiguos monjes, la oración era la fuente del autoconocimiento y un remedio para todas las heridas que hoy nosotros pretendemos curar con técnicas psicológicas. La oración tiene, al mismo tiempo, tanto una función analítica como una función terapéutica. En la oración conoce el hombre todas sus posturas erróneas y sus enfermedades, y orando es como descubre su remedio. El orante no es simplemente un ser piadoso, sino alguien que, por la oración, llegará a ser un hombre más maduro, más sano, más sabio, un hombre santo; una persona de la que hoy podríamos decir que se ha encontrado a sí misma, se ha identificado consigo misma, se ha realizado a sí misma.

El autodesarrollo, que hoy pretendemos conseguir por medio de numerosas prácticas psicológicas y meditativas, era para los monjes el resultado de un camino de oración consecuentemente mantenido. De todas formas, el objetivo de este camino no era precisamente el autodesarrollo. Los monjes no querían autodesarrollarse, sino que querían buscar

a Dios. En el ideal de la autorrealización hoy perseguida, el hombre está en el centro de todo. Todo gira alrededor de él. Hasta Dios mismo ayuda a su desenvolvimiento. Por eso, las prácticas tanto psicológicas como piadosas tienen como objetivo desarrollar todas las posibilidades humanas. Se ha descubierto que también la disposición religiosa forma parte de la totalidad de la persona\*; por lo tanto, ha de ser desarrollada. Aquí, Dios es sólo medio para el fin. No es interesante precisamente como Dios, sino sólo como ayuda para mi autorrealización. Los monjes, en cambio, no querían autorrealizarse, sino que sólo querían buscar a Dios. Trataban de eliminar todo cuanto dentro de ellos les impedía llegar a Dios. Y aquí se dieron cuenta de que no es posible encontrar a Dios si se pasa uno por alto a sí mismo; si uno no se conoce a sí mismo. Al conocimiento de Dios sólo se llega a través del propio conocimiento. Esto ya lo reconoció el primer monje escritor célebre, Evagrio Póntico (+ 399):

Si quieres conocer a Dios, concóctete antes a ti mismo.<sup>1</sup>

\* Baste citar, por ejemplo, los "mecanismos mentales" de la neuroteología de Newberg y d'Aquili o lo "mariano" del doctor B. Staehelin, que entronca de lejos con la *potentia obedientialis* de santo Tomás de Aquino, etc. (N. del T.).

<sup>1</sup> PG 40, 1.267.

Y mucho antes que él, Clemente de Alejandría (+ 211) hace depender del propio conocimiento el poder ascender al conocimiento de Dios:

Parece, por lo tanto, que lo más importante de todo conocimiento es el conocerse a sí mismo, porque si alguien se conoce a sí mismo, entonces podrá conocer a Dios.<sup>2</sup>

De forma análoga se expresa Nilo (+ ca. 430) en una carta dirigida a un monje joven:

Por encima de todo, concóctete a ti mismo. Porque nada hay más difícil que conocerse a uno mismo, nada más embarazoso, ni nada que cueste más trabajo. Sin embargo, cuando te hayas conocido a ti mismo, entonces también podrás conocer a Dios.<sup>3</sup>

El autoconocimiento al que se refieren los monjes tiene dos aspectos distintos: por un lado, el hombre se conoce partiendo de la grandeza de Dios, que se refleja en sí mismo. El hombre es imagen de Dios. Esta interpretación del autoconocimiento humano la encontramos sobre todo en Orígenes y en san Ambrosio, y luego, dependiendo un tanto de éstos, en los monjes escritores medievales

<sup>2</sup> Clemente de Alejandría, *Der Erzieher* (El pedagogo) III, 1, Munich 1934, 134.

<sup>3</sup> PG 79, 536C.

Bernardo de Claraval (+1153) y Guillermo de san Thierry (+1148).

Conócete, porque tú eres mi imagen, y así reconocerás esa imagen que soy en ti. Me encontrarás en ti.<sup>4</sup>

Al mismo tiempo, según san Bernardo, el hombre tiene que reconocer ciertamente que él es una imagen divina desfigurada:

Reconócete como imagen de Dios y sonrójate por haberla recubierto con una imagen extraña. ¡Piensa en tu alcuña y avergüénzate de tal defecación! No ignores tu hermosura, a la que tanto daño haces con tu fealdad.<sup>5</sup>

En los monjes de los siglos III al VI se encuentra más destacado el aspecto de la miseria humana como muro con el que choca la tarea del autoconocimiento. Y es que el autoconocimiento es el camino de la humildad, en el que uno se descubre y se siente pecador que se ha alejado de Dios:

<sup>4</sup> PL 180, 494; cf. J. M. Déchanet, *La connaissance de soi après Guillaume de Saint-Thierry* (El autoconocimiento según Guillermo de san Thierry), Supplément à la Vie Spirituelle, París 1938.

<sup>5</sup> PL 183, 571D; cf. S. Gilson, *Die Mystik des hl. Bernhard von Clairvaux* (La mística de san Bernardo de Claraval), Wittlich 1936, 111.

Un hermano se dirigió al patriarca Sisoos: "Veo que pensar en Dios es algo constante en mí". El anciano le dijo: "No es nada extraordinario que tu pensamiento esté en Dios. Es mucho más grande darse cuenta de que está presente en todas las criaturas. Esto y el esfuerzo corporal conducen a la disposición para la humildad".<sup>6</sup>

Así piensa también el padre de los monjes, Antonio (+356), al decir que aquí se trata de reconocerse pecador delante de Dios:

El patriarca Antonio le dijo al patriarca Poimen: "Ahí está la gran obra del hombre, que él presenta sus pecados ante la presencia de Dios y que cuenta con la tentación hasta el último suspiro".<sup>7</sup>

Ambos aspectos pertenecen al autoconocimiento humano: el hombre es imagen de Dios. Ha de conocer su dignidad, su belleza, la bondad que Dios ha depositado en él, su capacidad para ser morada de Dios. Pero, al mismo tiempo, el hombre coloca simplemente sobre sí todo cuanto tapa y deforma esa imagen, teniendo para ello que sacar a la luz todas las sombras, la maldad, lo erróneo y deformado, lo demoníaco que abriga en su interior. Luego,

---

<sup>6</sup> Apophthegma (= Apo) 816; cit. por B. Miller, *Weisung der Väter (Instrucción de los Padres)*, Friburgo 1965.

<sup>7</sup> Apo 4.

Dios lo sanará, restaurará la imagen primitiva y lo ayudará a ser el que estaba previsto que fuera. Y esto no es otra cosa que el verdadero autodesarrollo del hombre. El hombre se desarrolla como imagen de Dios o, mejor dicho, Dios desarrolla su imagen en el hombre. Para los antiguos monjes, el camino que conduce a esto no es otro que el de la oración.

# 1. La oración como fuente de conocimiento

## a) La oración lleva al autoconocimiento

En la oración, los monjes quieren hablar con Dios y volver su corazón hacia Él. Sin embargo, experimentan invariablemente algo así como que Dios los mueve a reflexionar sobre sí mismos y a ocuparse antes de su propio corazón. Así, san Agustín escribe cómo Dios siempre lo empuja, lo “repele” hacia a sí mismo:

Tú, Señor, me trastocabas a mí mismo, quitándome de mi espalda, a donde yo me había puesto para no verme, y poniéndome delante de mi rostro para que viese cuán feo era, cuán deforme y sucio, manchado y ulceroso.

Veíame y llenábame de horror, pero no tenía a dónde huir de mí mismo.<sup>8</sup>

En la oración no podemos escabullirnos de nosotros mismos. Dios no se “deja usar” como evasiva, como camino de huida. Esto nos lo revela en

---

<sup>8</sup> *Obras de san Agustín*, t. II, “Las confesiones”, lib. 8, cap. 7, n. 16, BAC, Madrid 1974, 327.

cuanto que Él permite que en la oración surjan continuamente nuestros sentimientos y pensamientos, y así nos muestra claramente nuestro propio estado interior. Hablando de la oración, el abad Nilo dice:

Todo cuanto hagas movido por la venganza contra un hermano que te ha ofendido surgirá en tu corazón en el momento de la oración.<sup>9</sup>

Y un Padre antiguo tiene por vana e inútil cualquier oración que no implique la confrontación con nosotros mismos y con nuestra verdadera realidad:

Si un hombre, en la oración, no se acuerda de su conducta, al orar se mueve simplemente en el vacío.<sup>10</sup>

Es, por lo tanto, un hecho de la experiencia que la oración me conduce al autoconocimiento. Los monjes dan también razones para ello: en cuanto se empieza a orar, los demonios se ponen celosos y buscan impedir que la persona que quiere hacer oración realmente lo consiga, despertando en ella malos pensamientos, pasiones y emociones.

El monje no tiene por qué asombrarse de esto, sino más bien mirarlo como una cosa normal; más

---

<sup>9</sup> Apo 546.

<sup>10</sup> Apo 1.125.

aún, esperar lo, incluso contar con ello de antemano, como dice Evagrio:

Cuando ores como conviene, aguarda y espera lo que no conviene, y resiste valiente.<sup>11</sup>

Si los pensamientos y sentimientos nos impiden orar, no nos queda otro remedio que dejar la oración y ocuparnos en primer lugar de los pensamientos que se han presentado.

Guillermo de san Thierry describe de una manera gráfica cómo precisamente cuando se dispone a orar lo invade una avalancha de pensamientos. Entonces lo que hace no es tratar de reprimir y apartar esos pensamientos para poder orar con recogimiento, sino que se vuelve y se encara conscientemente con ellos. Procura llegar hasta las mismas raíces que los provocan, en la confianza de que sólo así podrá quitar del medio semejante trastorno:

Por lo tanto, dejo mi ofrenda ante el altar y, lleno de impaciencia conmigo mismo, voy, conmigo mismo también, hasta el fondo. Me rebelo contra mí mismo, enciendo la lámpara de la Palabra de Dios y entro decidido con espíritu enojado y amargado en el edificio oscuro de mi conciencia, para aclarar, por fin, de dónde proviene esta tiniebla, esta sombra abominable que me separa de la luz de mi corazón.

---

<sup>11</sup> PG 79, 1.178.

He ahí también que, como un enjambre malsano de mosquitos, me invade los ojos y casi consigo echarme fuera del recinto de mi propia conciencia. Pero estoy completamente decidido a mantener mi entrada libre, ya que, al fin y al cabo, tengo pleno derecho sobre mi propia casa. Pero entonces me asalta una ola de pensamientos totalmente indisciplinados, abigarrados y confusos, que el corazón del hombre, precisamente ese mismo corazón que los ha provocado, no puede ni ordenar ni aclarar.

Mientras tanto, permanezco tenaz, obstinado, y me siento en una silla, como si quisiera sentarme para juzgarlos. Les mando que se presenten delante de mí uno a uno, para verles claramente la cara y ver la importancia que tiene cada uno de ellos, a fin de asignar también a cada uno el puesto que le corresponde en mi casa.<sup>12</sup>

Después de haber aclarado la niebla de sus pensamientos, él dedica su atención a la fuente de donde proceden los estados de ánimo y las emociones, para poner orden en su vida sentimental. Él sabe que detrás de los pensamientos se ocultan siempre sentimientos; sólo después de que las emociones —los celos, la ira, los odios, enojos y disgustos— han sido rescatadas por el amor es cuando los pensamientos se

---

<sup>12</sup> Wilhelm v. St. Thierry, *Meditativae Orationes* 9, PL 180, 232D-233.

tranquilizan, y, de esta forma, puede él por fin volverse hacia Dios:

Sólo así desaparecen todas las tinieblas y puedo mirarte, oh Luz de la verdad, con ojos más claros y saludables. Todo lo demás queda descartado, y puedo unirme contigo, oh Verdad suprema, y esconderme bajo la sombra de tu mirada. Entonces puedo hablar contigo más abiertamente y con más confianza. Puedo abrirte todos los abismos de mi conciencia.<sup>13</sup>

Por lo tanto, el monje tiene que ocuparse de reflexionar sobre sí mismo en la oración; observarse y analizar los pensamientos y emociones que surgen e indagar sus causas. Sin embargo, el autoconocimiento no es un fin en sí mismo, sino que sirve para poder orar mejor. Por el autoconocimiento es preciso remover todo cuanto perturba la oración y todo cuanto pretende impedirla. El monje no puede simplemente eludir o reprimir los pensamientos y emociones que lo perturban y le impiden orar; sólo puede liberarse si reflexiona sobre ellos y llega hasta el fundamento que los provoca y sustenta. Si los monjes siempre recomiendan la autoobservación y el autoconocimiento consecuentes es porque tienen como meta hacer posible una oración auténtica.

---

<sup>13</sup> *Ibid.*, 233C.

Para Antonio, conocerse a sí mismo es algo propio del monje:

Es muy bueno para nosotros que nos retiremos a nuestra celda y, durante toda nuestra vida, pensemos mucho sobre nosotros mismos, hasta que sepamos qué clase de persona somos.<sup>14</sup>

Y Gregorio escribe de san Benito:

Se examinaba incesantemente y no dejaba que su corazón se volcara hacia fuera.<sup>15</sup>

La *Filocalia* (una colección de escritos sobre la oración de Jesús) habla expresamente del fin de la propia observación:

Cuanto más dirijáis la atención hacia vuestros pensamientos, tanto mejor podréis invocar a Jesús con fervorosa nostalgia.<sup>16</sup>

El autoconocimiento es condición para la oración.

Así, es completamente necesario para la vida de oración conocer cada uno de los impulsos y luchas

---

<sup>14</sup> *Les sentences des pères du désert, troisième recueil* (Las sentencias de los Padres del desierto, tercera recopilación = III), edit. L. Regnault, Solesmes 1976, 147; not. 35, 13.

<sup>15</sup> Gregorio el Grande, *Diálogos* II, 3.

<sup>16</sup> *Kleine Philokalie* (Pequeña *Filocalia*), trad. M. Dietz, Einsiedeln 1956, 107.

del alma, como también lo es vigilar cuidadosamente todas las influencias que vienen de fuera.<sup>17</sup>

La oración nos lleva al autoconocimiento, porque sin el conocimiento de nuestros más profundos pensamientos y esfuerzos no podemos orar recogidos. Sin la vigilancia interna estaremos en la oración continuamente plagados de distracciones. Y, viceversa, las distracciones que reiteradamente irrumpen en la oración constituyen un buen medio para el autoconocimiento. J. Hausherr, uno de los mejores conocedores del monacato antiguo, opina que las distracciones en la oración pueden llegar a tener la misma función para el autoconocimiento que los “sueños”:

Las distracciones son valiosísimas debido a las indicaciones que entrañan. Son una especie de “soñar despiertos” con lo que realmente nos “ocupa”.<sup>18</sup>

Así como los sueños nos proporcionan una aclaración sobre lo que ocurre en el fondo del alma, lo que se “trajina” en el subconsciente, de la misma manera actúan las distracciones, que provienen

---

<sup>17</sup> *Das immerwährende Herzensgebet* (La oración continua del corazón), texto original ruso, com. y trad. por A. Selawry, Weilheim 1976, 120.

<sup>18</sup> J. Hausherr, *Leben aus dem Gebet* (Vivir de la oración), edit. por M. Olphe-Galliard, Salzburgo 1969, 202.

precisamente también del subconsciente: nos descubren las inclinaciones de nuestro corazón. Si vemos que una y otra vez pensamos en las mismas cosas, en las mismas personas o en hechos determinados, o que siempre damos vueltas en la cabeza a los mismos problemas o a los mismos planes, podemos sacar de aquí conclusiones muy valiosas sobre nosotros mismos. Y tan pronto como de este modo nos hayamos conocido algo mejor, las distracciones disminuirán y seremos capaces de orar con recogimiento.

#### b) La oración como ayuda para el autoconocimiento

El autoconocimiento no es simplemente una condición previa para la oración, sino que, recíprocamente, la oración es una valiosa ayuda para que el hombre se conozca a sí mismo.

No hay nada que ayude más a escudriñar el corazón que la oración. Cuando oramos, entramos en la santa presencia de Dios y somos iluminados hasta en lo más íntimo. Todo aparece claro.<sup>19</sup>

La oración nos pone delante de Dios. La luz de Dios brilla tras la fachada de mi hacer y pensar.

<sup>19</sup> W. Malgo, *Gebet und Erweckung (Oración y provocación)*, Pfäffikon 1972, 16.

Me permite descubrir en primer lugar los verdaderos motivos de mi conducta, así como las causas de mis pensamientos y emociones. Para la *Filocalia*, el Espíritu Santo es el único que hace posible un autoconocimiento verdadero:

Sólo el Espíritu Santo proporciona el verdadero conocimiento. Sin Él, ni el más listo puede conocerse de verdad o darse cuenta del verdadero estado interior de su alma.<sup>20</sup>

Sin la oración, no podría descubrir en mí muchas cosas, porque precisamente a través de la confrontación con Dios es como llego a ser consciente de lo que hay de erróneo en mí. La oración descubre lo que la pura observación jamás llegaría a ver:

La oración de Jesús tiene la propiedad de hacer aflorar las pasiones que anidan escondidas en el corazón, de descubrir la esclavitud en la que nos tiene aherrojados el tentador.<sup>21</sup>

La capacidad que tiene la oración para conducirnos a un conocimiento más profundo de nosotros mismos se funda en que nos coloca frente a otro, nos confronta con Dios. La oración no es un monólogo, no es un autoespejismo, sino que es conversación, encuentro con alguien independiente de

<sup>20</sup> *Herzensgebet (La oración del corazón)*, 102.

<sup>21</sup> *Ibíd.*, 117.

mí. Esto me permite tomar una postura fuera de mí, desde donde puedo escudriñarme mucho más objetiva y ampliamente que cuando me empeño en una mera autoobservación, doy vueltas alrededor de mí y no consigo liberarme de mí mismo. El hombre que sólo se mira a sí mismo permanece ciego frente a muchas facetas de su persona; siempre que en la oración me alejo de mí y miro a Dios, puedo mirarme desde esa perspectiva divina y conocerme mucho mejor bajo los resplandores de Su luz.

Desde el punto de vista psicológico, C. G. Jung explica acertadamente el positivo influjo de la oración para el autoconocimiento humano: la oración coloca al hombre en la dualidad del yo y del tú opuesto. Esta dualidad posibilita al hombre salir de su pequeño yo para verse desde una "atalaya" distinta<sup>22</sup>.

Por la oración, el hombre, que normalmente vive demasiado pendiente del consciente, puede también dejar hablar al inconsciente. Jung llama a la oración un *colloquium cum suo angelo bono* y la interpreta como una conversación con el propio inconsciente, pudiendo por ello desarrollar sus valiosas energías e iniciar de esta forma un verdadero proceso de transformación y de curación en su

<sup>22</sup> Cf. C. G. Jung, *Briefe (Cartas)*, t. I, Olten 1972, 418.

alma.<sup>23</sup> La oración ayuda al hombre a salir de su pequeño yo, que yace prisionero del consciente, y lo hace avanzar hacia su verdadero yo, hacia ese núcleo íntimo de la persona que une conjuntamente el consciente y el inconsciente, Dios y el hombre. Esto es, según Jung, absolutamente necesario para el proceso del "ser", para la autorrealización, para lo que él llama "individuación".

Sin embargo, para los monjes el autoconocimiento significa algo más que el "ser consciente" del inconsciente y, también, más que el simple conocimiento de las propias sombras. El autoconocimiento es esencialmente para ellos más bien el conocimiento del propio pecado. Bajo la luz divina me reconozco pecador, descubro lo que en mí hay contra Dios, así como cuanto en mí se cierra a Él. La Filocalia distingue entre el autoconocimiento que proporciona la oración y el autoconocimiento por medios naturales. En el autoconocimiento natural me doy cuenta de mis limitaciones y puedo llegar a conocer mis deficiencias, ya que con la ayuda natural el hombre puede distinguir el bien del mal. No obstante, a la luz de la propia naturaleza caída, solamente podrá captar las faltas más

<sup>23</sup> Cf. C. G. Jung, *Ges. Werke (Obras completas)*, t. 9, 1. Halbb., Olten 1976, 50.

burdas y palpables. Gracias al trabajo interior de la oración se agudizará la mirada hacia la propia realidad.

El autoconocimiento espiritual, el que surge ante la presencia de Dios, te descubre lo oculto hasta un extremo que hasta entonces no podías ni sospechar... Abre los ojos y deja ver claramente los rincones del alma. Los Padres ofrecen aquí una imagen muy expresiva: la conciencia de un hombre que vive volcado hacia afuera se parece al agua turbia en cuyo fondo pululan los gusanos, las culebras y los cocodrilos de la maldad. El cándido e ingenuo no se da cuenta de esto porque el agua turbia le impide ver con claridad. Así, vive despreocupado, se tiene por bueno y juzga a los demás. La conciencia de un iluminado es, por el contrario, como el agua pura y cristalina: a la luz resplandeciente de la gracia de Dios se hacen visibles hasta las más pequeñas manchas, y la mota más insignificante produce un gran dolor, porque aparta, separa, de Dios. El verdadero autoconocimiento es una visión clara de todas las faltas y debilidades propias y tiene tal magnitud que todo lo llena. Un autoconocimiento doloroso, saturado de arrepentimiento, es lo que acompaña a toda oración verdadera.<sup>24</sup>

El conocimiento del propio pecado sólo es verdadero y auténtico cuando el hombre sufre por

<sup>24</sup> Herzensgebet (*La oración del corazón*), 99ss.

ello. Por eso la *Filocalia* habla siempre del autoconocimiento doloroso, que tiene que ir forzosamente acompañado del arrepentimiento profundo del corazón. El "autoconocimiento verdadero, conmovedor"<sup>25</sup> —así se expresa la *Filocalia*—, engendra una profunda humildad interior, que es necesaria para la oración verdadera; porque sólo ella purifica el corazón y preserva al orante de la soberbia y la autosuficiencia. La oración no es un medio que el hombre puede emplear en interés propio o simplemente por curiosidad para conocerse a sí mismo; se trata más bien de la postura correcta del hombre ante Dios y de la humildad, a la cual ha de conducirle un autoconocimiento serio e ilimitado.

### c) La oración como método de autoconocimiento

Los monjes desarrollaron formas y métodos de orar y meditar que ayudan al proceso del autoconocimiento. La oración llegó a ser de esta forma, por sí misma, un medio ideal para el propio conocimiento. La investigación de los pensamientos, que los Padres antiguos requieren a cada momento, no tiene lugar antes o después de la oración, sino en y

<sup>25</sup> *Ibid.*, 101.

a través de la misma. Por eso el arte de la oración sencilla, comunicativa, consiste precisamente

en ayudar a la razón, con pleno sentido de la realidad, por encima del corazón, para poder observar toda clase de tentaciones y ver así cómo, cuándo, dónde y con qué magnitud se presentan éstas.<sup>26</sup>

Por lo tanto, la propia observación es ya oración. En cuanto el hombre reflexiona sobre sí mismo y examina sus pensamientos delante de Dios, ya hace oración.

Así lo entiende también Evagrio al aconsejar a un monje:

El monje debe observar los pensamientos, distinguir su duración, su disminución, sus inconvenientes, dificultades y relaciones, sus épocas, y cuáles son los demonios que los provocan. Asimismo, debe ver luego qué demonio sigue a cuál y quién no acompaña a quién. Y de Cristo espera que le ayude a ver las causas y fundamentos de todo esto.<sup>27</sup>

En el encuentro con Cristo, en la conversación y trato con Él, es decir, en la oración, el monje debe descubrir las causas y el trasfondo de sus pensamientos. Esta conversación con Dios acerca de uno

<sup>26</sup> *Ibid.*, 50.

<sup>27</sup> PG 40, 1.230.

mismo no es simple preparación, sino que es ya por sí misma oración. El tema de este diálogo entre Dios y el hombre es aquí el hombre mismo, que tiene que hablar con Dios sobre sí mismo, exponerle su vida, a fin de conocer precisamente a través de Él el sentido de la misma. Si el hombre es aquí el tema de la oración, esto no significa, naturalmente, que se rebaje a Dios, tomándolo como un medio para el mero desenvolvimiento humano. El fin de la oración es más bien el encuentro del hombre con Dios. Pero para que el hombre pueda acudir tal cual es, sin fantasías ni autoengaños, debe poner con humildad sus pensamientos y sentimientos a los pies de Dios. Sólo cuando el hombre ha conocido, en el diálogo sobre sí mismo, quién es él realmente y en qué estado se encuentra, sólo entonces puede tener lugar un encuentro sincero, en el cual no se esconde tras una máscara piadosa, sino que deja que Dios se le acerque "a ras de piel", sin envolturas piadosas.

También Casiano (uno de los monjes escritores más destacados de Occidente, + ca. 435) conoce formas de oración en las cuales el hombre es el tema. Así, describe que el monje, en la meditación diaria, debe imaginarse vivamente "supuestas" ofensas para examinarse cómo reacciona. Debe meditar sobre sí mismo y sobre sus reacciones en situaciones determinadas. No debe inventar o "construir" ninguna cosa, sino sólo observarse sincera y

lealmente, para ver cuáles son los sentimientos que registra su corazón cuando él lo pone ante sus ojos y se imagina claramente ofensas, injurias e injusticias. Entonces él adopta prácticamente el punto de vista de un observador que, sin valorar, constata simplemente lo que tiene lugar en su corazón. Sin embargo, en esto no lo mueve ni un interés objetivo ni la curiosidad de conocer los movimientos de su alma, sino el deseo de ponerse en ese estado y esa condición que Dios quiere de él; es decir, en la actitud de la humildad y de la mansedumbre propia de los monjes.

El monje debe ejercitarse en la paciencia y en la mansedumbre precisamente a través de la meditación de agravios e injurias. Debe imaginarse vivamente semejantes situaciones tanto tiempo como lo necesite hasta que pueda reaccionar sosegada y pacientemente, no sólo en la meditación, sino también en casos serios de la realidad.

El autoconocimiento sirve para el restablecimiento y es ya el primer paso para la curación, pues cuanto más frecuentemente se reconozca uno en sus faltas y encuentre el arrepentimiento doloroso de las mismas, tanto más pronto se curará de ellas. Así, Casiano recomienda

representarse repetidas veces, intencionadamente, algo emocionante, a fin de que, en la lucha real que continuamente tenemos que librar contra los

pensamientos, tengamos a mano tanto más rápidamente el remedio.<sup>28</sup>

El método que Casiano recomienda tiene una notable semejanza con la doctrina de la "imaginación activa" que desarrolló C. G. Jung. En ella se trata de hacer conscientes contenidos inconscientes, en cuanto que se continúa fantaseando una ilusión o se abandona incondicionalmente a un estado de ánimo momentáneo para dilucidar el afecto que lo ha causado<sup>29</sup>. Se trata de actuar contra los afectos y deseos destructivos para liberarse de ellos precisamente por la imaginación. También para Jung esta "imaginación" sólo puede tener lugar desde el punto de vista religioso, es decir: "Sólo puede realizarse desde la consideración respetuosa y responsable de lo numinoso"<sup>30</sup>. Según Casiano, el monje tiene que imaginarse que está siempre delante de Dios, bajo la presencia escrutadora e inquisidora de

<sup>28</sup> Juan Casiano, *24 Unterredungen mit den Vätern (24 conversaciones con los Padres)*, trad. K. Kohlhund, Kempten 1879, U 19, 16.

<sup>29</sup> Cf. C. G. Jung, *Ges. Werke (Obras completas)*, t. 8, Zürich 1967, 90ss; t. 9, 1. Halbb., Olten 1976, 207.

<sup>30</sup> Marie-Louise v. Franz, *Aktive Imagination in der Psychologie von C. G. Jung: Meditation in Religion und Psychotherapie (La imaginación activa en la psicología de C. G. Jung: la meditación en la religión y en la psicoterapia)*, edit. W. Bitter, Stuttgart 1958, 144.

su mirada; pero aquí se deja guiar por Él para salir de sus hábitos erróneos, de sus vicios, de sus pecados, y espera e implora que Dios le dé fuerza para superar sus falsas actitudes, pues el monje ya sabe que sólo por sus propias fuerzas no puede curarse, que ninguna técnica de meditación ni método de oración puede provocar su curación, sino sólo la gracia de Dios, a la que él humildemente se abandona.

El autoconocimiento se produce no solo cuando vuelvo la mirada sobre mí mismo, sino también, de una manera decisiva, en relación con mis semejantes. Pedir por el prójimo es, por lo mismo, un método fecundo de autoconocimiento. En cuanto nos decidimos a pedir por el prójimo, vemos también claramente nuestra relación con él. En la plegaria por otro renunciamos a todos los intentos de autojustificación y, más bien, buscamos ver al otro a la luz de Dios. Seguidamente, bajo esta luz se trata de descubrir claramente qué postura tenemos realmente frente a él. En una sentencia de los Santos Padres se lee cómo la plegaria que he ofrecido por un hermano que me ha ofendido es considerada un medio para descubrir mi propia enfermedad.<sup>31</sup> En cuanto deje de ver sólo las faltas de los demás, seré

<sup>31</sup> *Las sentencias de los Padres* III, 98; XVI 17.

libre para conocerme a mí mismo y para reconocer mis faltas.

San Benito recomienda que, con el huésped que llega, en primer lugar se rece, antes de darle el saludo de paz. Y como argumento añade que "a causa del engaño del demonio"<sup>32</sup>, donde primero se lo conoce es evidentemente en la oración. La oración me permite llegar a conocer todos los prejuicios y el fundamento de todas mis antipatías, y me posibilita así una mirada abierta hacia el valor del otro.

Gracias a la plegaria de unos por otros, descubriremos que estamos ligados en lo más íntimo con todos los demás hombres y que todo cuanto se encuentra de oscuro y morboso en los otros también se encuentra en nosotros. En la oración por el prójimo se pierden las ganas de echar siempre la culpa al otro; al contrario, conoceremos cada vez más que nosotros somos realmente los culpables cuando el otro se porta de tal manera, que todo el mundo lo rechaza y condena. Dostoievski deja que el Starez Sossima proclame constantemente el pensamiento de los monjes de que todo hombre es culpable de todo y por todo:

Sólo existe una salvación: hazte responsable de los pecados de los hombres. Así sucede en la vida,

<sup>32</sup> Regla de san Benito, cap. 53

amigo, y, en cuanto te hagas sinceramente responsable de todo y de todos, verás y reconocerás enseguida la verdad de ese aserto, de que tú eres frente a todos realmente culpable de todo.<sup>33</sup>

El que intenta ver al otro a la luz de Dios como uno a quien Dios ama, dejará de proyectar sobre él sus propias faltas y debilidades. La plegaria por el prójimo es un medio eficaz para evitar las proyecciones y para conocer la propia intimidad. Al mismo tiempo, la oración conduce también a un mejor conocimiento del otro, un conocimiento que no juzga, sino que busca comprenderlo para poder sufrir con él.

Otro método de oración que conduce al autoco-  
nocimiento es el agradecimiento. San Benito aconseja reiteradamente este método en su Regla. Prescinde de aclarar a sus monjes situaciones difíciles y, más bien, les pide que den gracias por la incultura, la dureza y la inclemencia. Dando gracias conocerán qué es lo que Dios quiere con ello y en qué medida están dispuestos a identificarse con la voluntad divina. Así, escribe en el capítulo 40, "Acercas de la medida en la bebida", que cuando no haya más vino, entonces lo que deben hacer los monjes

---

<sup>33</sup> F. M. Dostoievski, *Die Brüder Karamasow* (Los hermanos Karamazov), Berlín 1950, I, 441ss.

es dar gracias a Dios por ello, en lugar de preguntar el "porqué". De la misma manera, el portero debe decir ante cualquier huésped que llegue: "*Deo gratias*"; da igual que le sea simpático o antipático, que su llegada le resulte oportuna o inoportuna.<sup>34</sup> Sólo así podrá ir al encuentro del huésped abiertamente y sin prejuicios.

En el dar gracias trato de aceptar todo tal como Dios me lo da. En la medida en que doy gracias a Dios por los acontecimientos de mi vida, tanto por los felices como por los desgraciados, me acepto totalmente con todo mi pasado. Y sólo lo que he aceptado plenamente es lo que puedo conocer realmente. En cuanto me acepto como alguien a quien Dios ha querido así, puedo conocerme a mí mismo. Entonces me daré cuenta de qué es lo que Dios se ha propuesto conmigo, cuál es la imagen que tiene que realizarse en mí. Lo mismo vale para los innumerables acontecimientos y contratiempos. Su verdadero sentido lo descubro sólo cuando desisto de querer llegar a comprender por mí mismo qué hay detrás de ellos y, en lugar de eso, doy gracias a Dios porque Él me ha creído capaz de sobrellevar todo esto. En el dar gracias desisto de mis propios intentos para solucionar las cosas y confío en que Dios ha pensado todo bien. Y esta confianza lleva

---

<sup>34</sup> Regla, cap. 66.

a un conocimiento que no proviene de mi propia energía o inteligencia, sino que es fruto de la gracia. Dar gracias por un accidente o por un percance en el que he estado a punto de ser destrozado; dar gracias por una persona que me da dolor de cabeza, que me hace polvo, es algo que parece absurdo. Sin embargo, en cuanto empiece a dar gracias a Dios por ello, notaré dónde le pongo resistencia, dónde quiero encerrar a Dios en mis propias ideas. En la acción de gracias abandono las imágenes que yo mismo me he fabricado de Dios y me abandono al verdadero Dios, que luego me descubrirá también con suficiente frecuencia la dolorosa verdad sobre mí mismo.

## 2. Oración y compunción del corazón

El autoconocimiento que la oración proporciona no puede quedarse en algo puramente racional, sino que tiene que llegar a ser algo existencial, algo entroncado en mi vida. La *Filocalia* habla de un autoconocimiento penoso, de un autoconocimiento que va al corazón, porque de la cabeza se desliza al corazón y allí despierta el dolor. El autoconocimiento adquiere consecuentemente otra cualidad:

Mientras la mente se movió en la cabeza, tu meditación se desvió hacia lo general. El corazón, por el contrario, se mueve en lo especial y concreto, en lo que te concierne personalmente. Sin divagación ni disculpa alguna, te presenta todo desde el lado más aprovechable y que más profundamente te atañe. Tú vives directamente tus propias faltas y debilidades como la luz o la sombra de las cosas.<sup>35</sup>

Los antiguos monjes hablan aquí de la compunción del corazón, *compunctio cordis*, de la aflicción

---

<sup>35</sup> Herzensgebet (*La oración del corazón*), 199.

(*penthos*, πενθος) y de las lágrimas.<sup>36</sup> Esto, tan importante para el camino espiritual de los monjes, se nos presenta hoy a primera vista como un tema verdaderamente incomprensible; sin embargo, merece la pena ocuparse de él, ya que sólo así podremos comprender rectamente el autoconocimiento al que se refiere la oración.

El autoconocimiento no es para los monjes ni un conocimiento psicológico de uno mismo ni, mucho menos, un descubrimiento curioso de relaciones psicológicas, sobre las cuales luego se podría hablar de una forma razonable e interesante. El monje se considera a sí mismo no como un objeto que él querría investigar, sino que lo que le interesa en el autoconocimiento es Dios, que es a quien él quiere sentir, con quien quiere encontrarse. Autoconocimiento es siempre conocimiento de uno mismo ante Dios, y esto significa conocimiento de la propia pecaminosidad delante del Dios santo. El conocimiento del propio pecado no sobreviene, temporalmente, antes o después

---

<sup>36</sup> Cf. J. Hausherr, *Penthos. La doctrine de la componction dans L'Orient chrétien* (*Penthos. La doctrina de la compunción en el Oriente cristiano*), Roma 1944; M. Lot-Borodine, *Le mystère du "don des larmes" dans L'Orient chrétien* (*El misterio del "don de las lágrimas" en el Oriente cristiano*), Supplément à la Vie Spirituelle, París 1936.

del conocimiento de Dios, sino que, en la medida en que conozco mi pecado, conozco también a Dios, y en cuanto voy al encuentro de Dios tropiezo también con mi pecado. El autoconocimiento de la oración no se puede objetivar, no se puede proyectar, sino que se realiza en la confrontación, y por eso me alcanza en la intimidad, tiene lugar en el corazón. Mis pecados afloran dolorosamente en mi conciencia delante de Dios, es decir, ante una persona que me ama y me mira benévolamente.

La reacción ante el conocimiento de mi propio pecado es la aflicción, la compunción, el arrepentimiento, el llanto. Los monjes propugnan una y otra vez ese llorar por los propios pecados, incluso cuando ya hace tiempo que se ha obtenido y experimentado el perdón. En el pesar y en el llanto, no se trata de los pecados y de las faltas concretas, sino de mí como pecador, como una persona en la que anida el pecado. Las lágrimas nacen de ese pesar por la separación de Dios, del desconsuelo por el bien perdido. La aflicción es al mismo tiempo nostalgia del bienestar, de la integridad, de la armonía entre el alma y el cuerpo, de la capacidad de poder amar sin el corazón dividido.

El pesar (*penthos*, πενθος) no tiene nada que ver con la tristeza (*lype*, λυπε), que los monjes incluyen

entre los ocho vicios, ni con la apatía (*apatheia*, ἀπαθεια) e indolencia o con la depresión de ánimo; tampoco tiene que ver con el pesimismo o la resignación. La tristeza reseca el corazón, le roba la energía y lo deja vacío. El pesar, por el contrario, se exterioriza en las lágrimas, en un llanto incesante por los propios pecados. La tristeza paraliza o destruye; la aflicción fecunda y vitaliza. Para Evagrio, no querer derramar ninguna lágrima es una prueba de apatía e indolencia (de *akedia*, ἀκεδία); es una señal de tener un alma dura y seca<sup>37</sup>, y recomienda pedir al comienzo de la oración el don de lágrimas, “a fin de que la compunción pueda ablandar cuanto de duro anida en tu alma”.<sup>38</sup>

Los monjes distinguen varias clases de lágrimas. Hay lágrimas infantiles, que se derraman precisamente cuando no se consigue lo que se quiere; hay lágrimas por sentirse ofendido, así como lágrimas de angustia, lágrimas de ira, de cólera, de desvanecimiento, y hay lágrimas con las cuales se compadece uno de sí mismo. Todas estas lágrimas no pueden sanar, ni ayudar; al contrario, nos mantienen firmes en la postura falsa, refuerzan en nosotros la ira, el agravio, la autocompasión. Casiano

<sup>37</sup> Cf. Evagrio Póntico, *Antirrhethikon*, edit. W. Frankenberg, Berlín 1917, acedia 10.

<sup>38</sup> PG 79, 1.167.

opone estos llantos, que nos oprimen “por la angustia, por las necesidades y las preocupaciones de esta vida”, a otras formas del llorar: el llanto que nace “cuando el aguijón del pecado hiere nuestro corazón”<sup>39</sup>, cuando nace de la “meditación de los bienes eternos y de la nostalgia de aquella gloria eterna”; un llanto que nace del miedo al infierno y un llanto por el endurecimiento y por la ceguera de otros. Cuando los monjes alaban las lágrimas, piensan ante todo en el llorar por los propios pecados, que es al mismo tiempo, inconfundiblemente, un llanto por el ansia de Dios, por la nostalgia de su gracia.

Para Isaac de Nínive (siglo V), las lágrimas son una señal de que uno se ha acercado más a la realidad de las cosas:

En el mismo momento en que la gracia empiece a abrir tus ojos, de manera que adviertes la verdadera realidad de las cosas, empezarán tus ojos a derramar lágrimas, hasta que éstas por su profusión laven tus mejillas y el empuje de los sentidos consiga el descanso al encerrarse éstos pacíficamente en ti.<sup>40</sup>

<sup>39</sup> Casiano, U 9, 29.

<sup>40</sup> *Ausgewählte Abhandlungen des Bischofs Isaak von Ninive* (*Tratados escogidos del obispo Isaac de Nínive*), trad. G. Bickell, Kempten 1874, 342.

Y acerca de la función cognitiva del llanto, Irene Hausherr opina:

Llorar es el modo que tenemos para llegar más cerca de la verdad, que es un atributo divino. Llorar quiere decir conocer la verdad sobre nosotros mismos, aunque ésta no nos sea agradable.<sup>41</sup>

El llanto es, por lo tanto, señal de que uno ha descubierto la verdad, de que se ha encontrado a sí mismo sin necesidad de esconderse de sí mismo. En el llanto se encierra una energía propia para el conocimiento. "Nosotros lloraremos... y comprenderemos todo"<sup>42</sup>: así expresa Dostoievski esta experiencia de que la verdad de las cosas nos sale al encuentro en el llanto. En el llanto, el hombre choca consigo mismo. Llorando, de pronto, todo le parece claro: su miseria, sus intenciones y motivos engañosos, su maldad, sus intentos de huida, su egoísmo tan profundamente arraigado. El edificio de sus virtudes, tan dificultosamente levantado, se derrumba bruscamente en el llanto. Consigue desmascarar todos los trucos y ardidés tras los cuales procuraba constantemente exhibirse de alguna manera. Al que llora le faltan las palabras para comprenderse a sí mismo y para aclarar su situación,

<sup>41</sup> Hausherr, 116.

<sup>42</sup> F. M. Dostoievski, *Rodion Raskolnikoff*, Munich 1920, I, 37.

palabras tras las cuales se podría volver a ocultar una vez más. En el llanto se enfrenta el hombre consigo mismo de una manera dura e implacable, sin distancia alguna, y ya no encuentra ningún medio que pudiera tener aún a mano para seguir engañándose. Incluso los pensamientos, a los que él podría aún agarrarse fuertemente, se esfuman, desaparecen.

Llorar es encuentro sin mediación alguna, sin intermediarios. Al llorar, el hombre abandona el señorío sobre sí mismo, se deja caer y se entrega al llanto que lo invade y posee. El llanto será entonces para él la única respuesta posible a una vivencia ante la cual no sabe cómo reaccionar. El cuerpo se encarga de dar la respuesta en su lugar, rompiendo en lágrimas. La razón, el espíritu, permanecen mudos.<sup>43</sup>

Cuando en el llanto se han hecho pedazos todos los intentos de autojustificación y se han caído todas las caretas es cuando puede nacer el hombre nuevo que Dios crea con su gracia, el hombre sano y perfecto que todos anhelamos. Las lágrimas son,

<sup>43</sup> Cf. H. Plessner, *Lachen und Weinen. Eine Untersuchung nach den Grenzen menschlichen Verhaltens (Reír y llorar. Una investigación de los límites de la conducta humana)*, Berna 1950, 89ss, 185ss.

para Efrén de Siria (+ 373), la condición para que pueda nacer el hombre nuevo:

Gracias a las lágrimas y a la bondad de Dios, resucitará el alma que estaba muerta.<sup>44</sup>

André Louf describe a este hombre nuevo, que ha traspasado el umbral de la compunción y derrama lágrimas de arrepentimiento sobre sus pecados, que se transforman secretamente en lágrimas de alegría por la experiencia de la nueva vida:

A partir de ahora está completamente liberado, después de haber sido destruido, y solamente por obra de la gracia ha sido rehabilitado totalmente desde los fundamentos. No se conoce a sí mismo. Ha tocado el fondo del pecado, pero en el mismo momento ha palpado el abismo de la misericordia. Ha aprendido a doblegarse ante Dios, deponiendo su careta y sus armas. Al fin se encuentra desvalido ante Él, sin poder disponer de nada con lo que defenderse de Su amor. Ahí está, solo y desnudo. Sus virtudes, sus propios planes para llegar a ser santo, le han sido arrebatados de la mano. Sólo con dificultad puede sostener aún su horror, para exponerlo ante la misericordia. Dios ha llegado a ser verdaderamente Dios para él, sobre todo, como el Redentor de sus pecados. Por último, hasta se reconcilia

<sup>44</sup> S. P. N. Ephraem Syri Opera Omnia, t. II, Roma 1740, 347 (cit. por Hausherr, Penthos 38).

con estos pecados para ser feliz por encima de su debilidad. En cuanto a su perfección, ya no le queda nada en lo sucesivo: delante de los ojos de Dios es sólo ropa sucia (Is 64,5). Sus virtudes las posee todavía solamente en Él: son heridas, sí, pero heridas que han sido vendadas y curadas por la misericordia de Dios. A él sólo le queda poder alabar a Dios, a ese Dios que actúa en él y que continúa realizando sus milagros\* ininterrumpidamente.<sup>45</sup>

Con sus lágrimas, el monje no llora únicamente por sus pecados, sino que lo hace al mismo tiempo también por el perdón alcanzado. Ya no puede distinguir si llora más por él mismo y por su miseria o si llora por el amor de Dios, que lo abraza y lo saca de su baja. En la medida en que él se coloca en el llanto frente a sus pecados, experimenta también lo que es la gracia, lo que significa y entraña el amor de Dios: amor a lo monstruoso, aceptación de lo inaceptable. Con las lágrimas, el monje abre la puerta no sólo a sus pecados, sino también al amor de Dios. El corazón reacciona con lágrimas ante el

\* Entendidos en el más amplio sentido providencial, incluso esos "milagros sin firma" que el mundo llama casualidades (N. del T.).

<sup>45</sup> André Louf, *Reue und Gotteserfahrung. Manuskript der Vorbereitungskommission des Äbtekongresses (Arrepentimiento y experiencia de Dios. Manuscrito de la Comisión para la preparación del Congreso de Abades)*, 1972, 3, 22.

amor de Dios. Este amor hiere y traspasa el corazón y deja que broten de él las lágrimas. El que llora no se cierra ante el amor de Dios, sino que, herido por Él, es capaz de sentirlo, de vivirlo.

Los monjes repiten sin cesar himnos de alabanza a las lágrimas, que son al mismo tiempo lágrimas de pesar y alegría. Hablan de la "compunción que entraña alegría" (la *charopoion penthos*, *χαροποιον πενθος*). Las lágrimas ahuyentan la tristeza y el miedo y producen una profunda alegría interior. Clímaco (+ 600) escribe:

Las lágrimas absorben el miedo y, donde ya no hay miedo, brilla la luz inextinguible de la alegría, y de esta luz imperecedera brota la flor del santo amor de Dios.<sup>46</sup>

Pedro Damiano (+ 1072) escribe un himno inacabado de alabanza a las lágrimas, *De laude lacrimarum*.<sup>47</sup> Las lágrimas limpian de los pecados, borran las huellas que éstos dejaron en el corazón, purifican el corazón. Son para el alma como un baño que no sólo limpia, sino que también reanima y llena de satisfacción. Las lágrimas fecundan el alma y le dan nueva vida; producen una profunda paz interior,

<sup>46</sup> Juan Clímaco, *Die Leiter zum Paradiese (La escalera del paraíso)*, Regensburg 1874, 139.

<sup>47</sup> PL 145, 307-314.

haciendo desvanecer las pasiones y los pensamientos desconcertantes. Las lágrimas protegen contra la dispersión y concentran el espíritu en pura oración dirigida a Dios. Quebrantan el orgullo, ahuyentan todos los pensamientos a los que el hombre, siempre soberbio, quisiera aún agarrarse, dejan el corazón en manos del Dios amante y lo llenan de gozo.

Oh deleite espiritual de las lágrimas, más dulce que la miel y que todo néctar.<sup>48</sup>

Con este entusiasmo alaba Pedro Damiano las lágrimas portadoras de alegría.

Evagrio ve en las lágrimas una condición para la buena oración y para el encuentro con el verdadero Dios, porque sin las lágrimas no vamos al encuentro del Dios verdadero, sino al de las creaciones de la propia fantasía. Para Evagrio, las lágrimas son el criterio para la unión con Dios:

Cuando creas que en la oración no tienes por qué derramar lágrima alguna por tus pecados, piensa que te alejas mucho de Dios. Si quieres estar unido para siempre con Él, entonces derrama lágrimas ardientes.<sup>49</sup>

<sup>48</sup> PL 147, 309.

<sup>49</sup> PG 79, 1.183.

El que se acerca a Dios y se deja invadir por Él rompe en lágrimas. En esto ve Evagrio incluso una relación forzosa:

An Deum timeas, e lacrimis agnoscis! (¡Si temes a Dios lo conocerás por las lágrimas!).<sup>50</sup>

Si no puedes llorar, nos dice Evagrio en esta expresiva frase, no hace falta que te imagines que has experimentado algo de Dios. Las lágrimas son signo de la proximidad de Dios, expresión de la experiencia de su cercanía, vívida resonancia de su presencia amorosa. Para Guigo el Cartujo († 1137), las lágrimas son una muestra de la llegada de Dios, testigos y mensajeras de su consuelo y de su fruición:

Oh alma mía, reconoce en estas lágrimas a tu amado y abrázalo. Ellas son admirables dones y consuelos que él te regaló.<sup>51</sup>

Las lágrimas son, por lo tanto, la reacción del hombre a la proximidad de Dios, una reacción que Dios mismo suscita para dejarse experimentar por nosotros. El filósofo H. Plessner, uno de los pocos que en nuestro tiempo se ha preocupado de estudiar el fenómeno de las lágrimas, describe el llanto "como una emoción profunda y total, a la que el

<sup>50</sup> PG 40, 1.270.

<sup>51</sup> PL 184, 479.

hombre se entrega incondicionalmente, de manera que ya no puede alejarse de ella".<sup>52</sup> Lo decisivo para el llanto es la cercanía respecto a lo que a uno lo invade y estremece. Estar emocionado es "encontrarse con la cosa misma, sin intermediarios. Nuestra conducta, un tanto basada en las relaciones, alcanza aquí a un final absoluto".<sup>53</sup> En el llanto, Dios me afecta directamente, sin mediación de palabras o de imágenes; Dios mismo "se hace conmigo". Esto destruye todos los comportamientos y actitudes que aún tengo a mano y que puedo usar según mi deseo. Aquí, la única respuesta que cabe es la capitulación, el aparsearse de todas las posturas dominantes. En el llanto no quiero alcanzar nada más; lo único que quiero es abandonarme, dejarme poseer.

De todas formas, las lágrimas no son el único criterio para saber si me abandono a Dios totalmente y sin reservas o si más bien estoy entregado a mi propia afectividad o quiero gozar de mis sentimientos. En ese caso, sólo volveré a encontrarme a mí mismo. El llanto no habrá sido de verdad, no habrá estado suscitado por el encuentro con Dios, sino provocado por mí sólo para un falso enriquecimiento interior. El llanto auténtico es gracia, y se apodera de uno cuando Dios lo honra con su encuentro.

<sup>52</sup> Plessner, o. c., 184.

<sup>53</sup> *Ibid.*, 192.

Las lágrimas tienen para los monjes todavía otro efecto. Unen mutuamente alma y cuerpo. El pesar nace precisamente de la desarmonía entre el alma y el cuerpo, que se manifiesta constantemente en el pecado. Alma y cuerpo, razón y afectividad, "braman" separadamente como consecuencia del pecado.

Máximo el Confesor (+662) dice que las lágrimas restablecen el equilibrio entre los sentidos superiores e inferiores, entre el entendimiento y la afectividad; unen, integran al hombre consigo mismo.<sup>54</sup> Y Ricardo de San Víctor (+1173) opina que la lucha de las lágrimas muestra el deseo de alcanzar la armonía entre el hombre interior y el hombre exterior.<sup>55</sup> Las lágrimas permiten que los afectos salgan al exterior y envuelvan e impliquen al cuerpo en la plegaria. El hombre ya no reacciona ante el amor de Dios simplemente con pensamientos, sino también con el cuerpo.

Si las lágrimas tienen un efecto tan positivo, ¿hay medios para suscitarlas o son simplemente un puro regalo ante el cual sólo cabe saber esperar humildemente? Casiano rechaza el querer forzar en uno las lágrimas, pues serían estériles, forzadas, engendradas

<sup>54</sup> Cf. Hausherr, *Penthos* 188.

<sup>55</sup> Cf. P. Adnès, *Larmes: Dictionnaire de Spiritualité (Lágrimas: Diccionario de espiritualidad)*, París 1976, t. IX, 197; cf. PL 196, 98B.

patológicamente<sup>56</sup>. Nilo aconseja al que no puede llorar que procure despertar el deseo de ello y dé gracias por el hermano que puede llorar. Entonces se participa un tanto del don del hermano.<sup>57</sup> Nilo opina que es evidentemente un acierto ayudarse de determinados métodos para poder llorar. Así, cita al diácono Agapito, y a su pregunta: "¿Qué hay que hacer, pues, cuando no se puede llorar con los ojos del cuerpo?", propone este método: debe imaginarse cómo se puede llorar en sueños, y entonces quizá también se pueda llorar despierto.<sup>58</sup> En una sentencia de los Santos Padres se dan algunos consejos más:

El anciano dijo: "Llorar es una actitud. Y el que añora este don tiene que emplear en ello mucho tiempo hasta que haya acostumbrado a su espíritu a meditar asiduamente sobre sus pecados y su castigo, a pensar en la tumba y —en una palabra— a esperar ese don con todas las fibras de su pensamiento. Debe meditar cómo emplearon el tiempo sus padres y cómo están ahora". El hermano dijo: "¿Y el monje, *pater*, ha de pensar en sus padres?" El anciano contestó: "Si sabes que este pensamiento va a traer el llanto a tu alma, entonces hazlo; y si las lágrimas vienen, dirígelas en la dirección que tú quieras, ya sea hacia tus pecados o hacia otro pensamiento bueno.

<sup>56</sup> Casiano, U 9, 30.

<sup>57</sup> Cf. PG 79, 512.

<sup>58</sup> *Ibíd.*, 512ss.

De hecho, conozco a un hermano que, cuando su corazón estaba endurecido, se golpeaba algunas veces hasta que, debido al dolor de los golpes, rompía a llorar. Entonces pensaba en sus pecados”.<sup>59</sup>

Aquí, pues, se recomienda provocar las lágrimas por medios naturales, por representaciones según las cuales por ley natural se llora. Entonces hay que procurar desviar las lágrimas de las representaciones que las han provocado y derramarlas sobre los propios pecados. Algunas personas se sienten movidas al llanto por un acontecimiento triste, por compasión o por movimientos sentimentales del ánimo. Éste no es el llanto cuyo efecto eficaz alaban los monjes. Pero se puede dirigir este llanto hacia uno mismo y hacia sus pecados, o hacia Dios, y entonces se transformará en un llanto liberador, un llanto al que uno puede abandonarse, en el que las lágrimas, que al fin han surgido, ablandarán toda la dureza del corazón y acercarán a Dios.

Si nos preguntamos cuál es la verdadera significación que tienen estos pensamientos evocados por los antiguos monjes sobre el llanto, tan extraños hoy para nosotros, entonces se presentarán algunas rectificaciones para nuestro modo actual de orar.

<sup>59</sup> *Les sentences des pères du désert, nouveau recueil* (= II), edit. L. Regnault, Solesmes 1977, 99ss; N 548.

Hemos sido educados de manera que, de ser posible, tenemos que reprimir nuestras lágrimas; más aun, de manera que procuremos no exteriorizar nuestros sentimientos. Esto vale no sólo para el campo de las relaciones humanas, sino también para el sector de lo religioso, y aquí, bien por temor de influencias afectivas o por miedo a una piedad puramente sentimental, preferimos retirarnos a la esfera de lo racional en la experiencia de Dios. La compunción del corazón, el llanto por los propios pecados, en cambio, son expresión de que doy paso a mis sentimientos, de que el convencimiento de que soy un pecador llega realmente al fondo de mi corazón. Con la cabeza siempre puedo protegerme, “cubrirme” frente Dios y esconderme detrás de los pensamientos sobre Él. En el llanto se hundén todos los intentos de defensa, se caen todas las caretas y máscaras, y me veo ante Dios tal como soy, emplazado ante mi propia desnudez.

En cuanto en el llanto deje paso libre a mis sentimientos, seré capaz de comprenderme mejor a mí mismo, a los hombres y a Dios: “La comprensión auténtica sólo la consigue el que es capaz de sentir. El que es incapaz de sentir, el que nada siente, ni comprende a los demás ni se comprende a sí mismo”.<sup>60</sup>

<sup>60</sup> H. Fischle-Carl, *Fühlen was Leben ist. Die Bedeutung der Gefühlsfunktion* (*Sentir lo que es la vida. El significado de la función sentimental*), Stuttgart 1977, 12.

No obstante, hay que distinguir los afectos que irrumpen en el llanto de las emociones violentas, que, según la doctrina de Casiano, son una muestra de que las raíces del mal están aún vivas en mí. Plessner ve la diferencia que hay entre los afectos verdaderos y los falsos en que los auténticos están provocados por un motivo o por una persona que está fuera de mí, es decir, por el encuentro con otro, con un "tú", con Dios: "En el afecto falso falta sentirse realmente aludido, y sólo un aparente equilibrio interno llena al hombre".<sup>61</sup> En los afectos falsos, en las emociones que se apoderan de nosotros, sólo damos vueltas alrededor de nosotros mismos, y o gozamos de nosotros mismos o nos dejamos caer resignados, presos de la tristeza, del enojo, de la ira. En las emociones siempre aparece el propio yo, que no está en orden, que se tiene por demasiado importante. Las emociones trastornan por completo al hombre interiormente. El llanto que permite los sentimientos me conduce en cambio a la tranquilidad y la paz interiores. Clímaco dice que las lágrimas confieren una

calma perfecta, bienaventurada y serena, por encima de todo trastorno ruidoso.<sup>62</sup>

<sup>61</sup> Plessner, *o.c.*, 172.

<sup>62</sup> Clímaco, 133.

En el llanto se tranquilizan todos los pensamientos que me inquietan y desconciertan. Porque, al llorar, no estoy en la mente, en la que nunca encontraré el sosiego, sino en el corazón, que encuentra en las lágrimas su paz interior porque puede manifestarse. De aquí la experiencia de que, después de llorar, se note un sosiego más intenso que con métodos de meditación que buscan precisamente el silencio. La serenidad después de llorar es una serenidad vital, llena de amor.

La exteriorización de los afectos en el llanto tiene un efecto catártico y renovador. El hombre enfermará en cuanto no pueda expresar adecuadamente sus sentimientos, porque los sentimientos que son reprimidos no han muerto, ni mucho menos. Éstos se exteriorizan luego en trastornos neuróticos o en todo tipo de manías o adicciones. En el llanto, con los afectos, también puede manifestarse el inconsciente hacia fuera. Los monjes dicen que el llanto enlaza al hombre interno y al externo, une el hombre que vive en el consciente con su inconsciente. El llanto es un lenguaje en el que el inconsciente puede expresarse. Las palabras fallan a menudo al querer expresar el inconsciente. En el llanto irrumpen el inconsciente en el consciente, y así puede desarrollar su efecto curativo. Como la mayoría de las veces los pensamientos molestos y enojosos provienen del inconsciente

y nunca se pueden captar, se comprende, también desde el punto de vista psicológico, por qué el llanto, cuando el hombre ha reprimido su inconsciente, lo lleva a una calma interior más profunda y permanente que las simples técnicas de relajación.

Al llorar, el hombre deja que el dolor y el sufrimiento lo rondan, deja que entren en él. Hoy se busca por todos los medios evitar el malestar y el sufrimiento. Se protege contra ellos y se cree que son una amenaza para el equilibrio interior. Sin embargo, esto conduce, inevitablemente, a un "debilitamiento de la afectividad y a un empobrecimiento de la vida".<sup>63</sup> El hombre que es incapaz de sufrir será también incapaz de gozar. "Donde ya no se sufre, no puede reinar una gran felicidad. El aburrimiento y el vacío son las consecuencias, y el próximo paso será la búsqueda de sucedáneos".<sup>64</sup> El que huye del dolor será también incapaz de amar, porque sólo puede amar el que se deja herir. En el llanto, el hombre se abre al dolor no para gozar de él, sino para dejarse abordar por él, para aceptarlo y para superarlo. La psicología habla del "trabajo del dolor" y lamenta que los hombres sean cada vez

<sup>63</sup> Fischle-Carl, 25.

<sup>64</sup> *Ibid.*, 25.

más incapaces de sufrir.<sup>65</sup> En la aflicción, el dolor es encajado, integrado, superado y, así, curado.

Todo tratamiento terapéutico conoce la fase del llanto. El análisis no ayuda al paciente si simplemente se le exponen las causas de su neurosis; todo lo contrario, el puro conocimiento sólo puede servir al paciente para que lo use como una nueva defensa al enfrentarse con su problema real. El conocimiento que yo tenga de él no me sirve para nada. Sólo cuando éste me invade es cuando puede curarme. Sin una participación emocional es imposible cualquier cambio de conducta. Sólo cuando el dolor reprimido irrumpe en el corazón, puede el hombre prescindir de los dolores sucedáneos que suele buscar para protegerse del propio dolor. Jung dice: "La neurosis es siempre un sustituto del sufrir legítimo".<sup>66</sup> Cuando el hombre rehúye el dolor que le ha tocado, se refugia en la enfermedad. La curación, entonces, sólo puede empezar cuando acepta el dolor reprimido, el sufrimiento rechazado. Esta aceptación va acompañada la mayoría de las veces de un llanto ardiente. Llorar aligera al hombre el peso de los sentimientos almacenados que pugnan

<sup>65</sup> Alexander y Margarete Mitscherlich, *Die Unfähigkeit zu trauern (La incapacidad de afligirse)*, Múnich 1968.

<sup>66</sup> C. G. Jung, *Ges. Werke (Obras completas)*, t. 11, Zúrich 1963, 82.

por salir. Las lágrimas mitigan el dolor. Se llora para librarse de los dolores. El llanto se convierte en la única posibilidad de aguantar y reaccionar ante el dolor que me asalta y parece sobrepasar mis propias fuerzas. El hombre no conoce ninguna otra respuesta, ni en palabras ni en gestos, que entregarse al llanto y, llorando, desasirse de todo y aceptar el dolor para así quebrantarlo y apartarlo. El llanto aligera, atenúa, cura. Las lágrimas se convierten de pronto en lágrimas salvadoras, liberadoras, benditas lágrimas. El dolor se transforma en alegría: El hombre experimenta en su más profunda intimidad un "estar curado"; siente que, en adelante, no podrá ser amenazado por el dolor; siente alegría porque los desengaños y los fracasos ya no podrán con él... Es la gracia, el poder de Dios, que vence todas las desgracias y calamidades humanas.

### 3. Oración y curación

El autoconocimiento y la compunción del corazón preparan el terreno para la curación del hombre. El reconocer las heridas y detectar los dolores reprimidos actúa ya de una forma curativa. Las rigideces y los endurecimientos desaparecerán y se verá claro el lugar hacia el que el hombre deberá dirigir el trabajo sobre sí mismo. La oración será ahora empleada como medio para combatir los malos pensamientos, para vencer y, con ello, lograr sanar al hombre.

La oración no es para los monjes simplemente análisis, sino también terapia. Según la situación del que ora, aparecerá en el fondo unas veces más el elemento analítico y otras más el terapéutico. Hasta ahora, sólo hemos descrito el aspecto analítico de la oración: la autoobservación y el autoconocimiento. Sin embargo, en ocasiones parece haberse descuidado totalmente el momento analítico. La oración se comprende como algo puramente terapéutico: cura al hombre sin que él tenga que descubrir sus malos pensamientos. Es una protección contra los ataques de las pasiones. Así se lee en un aforismo de los Santos Padres:

El abad Juan dijo: "Me parezco a un hombre que está sentado junto a un gran árbol y ve cuántos animales salvajes y serpientes vienen hacia él. Como no puede defenderse contra ellos, trepa rápidamente al árbol y se salva. Lo mismo hago yo, también: estoy sentado en mi celda y veo cómo me asaltan los malos pensamientos, y, cuando ya no puedo hacer nada más contra ellos, entonces busco a Dios en la oración y así me salvo del enemigo malo".<sup>67</sup>

De modo análogo, Casiano entiende la oración como protección contra los malos pensamientos que asedian al hombre y le arrastran al mal. Casiano explica la función de la oración por aquello de que el espíritu del hombre tiene que estar necesariamente ocupado con pensamientos. Por lo tanto, es cuestión de procurar llenar el espíritu con buenos pensamientos. Gracias a ese "pensar en Dios", gracias a la meditación, a la lectura y a la oración, puede el hombre guardarse de los malos pensamientos y curar su espíritu; porque si piensa en cosas divinas, los malos pensamientos no encuentran ningún sitio en él. Sin embargo, esto no es simplemente una cuestión de espacio. Los pensamientos influyen en el espíritu y lo transforman en lo que ellos le ofrecen. Por el hecho de pensar en Dios, a fuerza de pensar en Él, el monje adquiere poco a

---

<sup>67</sup> Apo 327.

poco como un gusto divino, un "(de)gustar a Dios". Se transformará en aquello que piensa. Partiendo de estos requisitos teórico-cognoscitivos, la oración es para Casiano un medio eficiente para transformar al hombre internamente y para sanarlo:

Depende de nosotros en gran parte que mejore la condición de nuestros pensamientos y crezcan en nuestro corazón con exuberancia los espirituales y santos o los terrenos y carnales. De ahí que se utilicen la lectura frecuente y la meditación asidua de las sagradas Escrituras para que así se nos brinde la ocasión de llenar la memoria con pensamientos espirituales.<sup>68</sup>

Por lo tanto, recobramos nuestras fuerzas con los pensamientos divinos a los que nos entregamos en la oración. Con este método, nuestros pensamientos, afectos y disposiciones de ánimo no necesitan ser primero analizados; más bien, serán curados porque serán sustituidos por los buenos. En las palabras de la sagrada Escritura, en las que nosotros pensamos en la oración, está en nosotros el espíritu mismo de Dios, el espíritu "Santo", y, al mismo tiempo, el espíritu "Salvador".

En las sentencias de los Padres se nos recomiendan aún algunos métodos más para tratar los

---

<sup>68</sup> Casiano, U 1, 17.

pensamientos. Los "pensamientos", en los antiguos Padres, se refieren a las luchas y a las tentaciones, a todo cuanto nos puede amenazar con hacernos enfermar internamente. De ahí que el trato adecuado de los pensamientos sea un medio para curarnos de heridas y enfermedades. El primer método consiste en rechazar enérgicamente los pensamientos. Así, un antiguo Padre dice:

Si no les dices con toda energía: "Lárguense de aquí", no se irán, pues mientras tengan paz se quedarán ahí tranquilos.<sup>69</sup>

El segundo método es no hacer caso de los pensamientos, sino buscar refugio en la oración y levantar los ojos a Dios. Así, Macario le da a un monje el siguiente consejo:

Cuando un pensamiento te atormente, no mires hacia abajo, sino totalmente hacia arriba. El Señor te ayudará inmediatamente.<sup>70</sup>

Otro monje aconseja ponerse en la presencia de Dios y así, ante Él, hacer todo cuanto se pueda contra los malos pensamientos.<sup>71</sup> El recuerdo de la presencia de Dios protege contra los ataques y cura a quien haya sido herido por ellos. La presencia de

<sup>69</sup> *Las sentencias de los Padres II*, 69; N 453.

<sup>70</sup> Apo 456.

<sup>71</sup> Cf. *Las sentencias de los Padres III*, 68; II, 15.

Dios es como una cabina de oxígeno en la que el enfermo puede respirar libremente. Nuestro espíritu sanará al quedar envuelto en la presencia de Dios.

Como tercer método terapéutico, algunos Padres recomiendan que, ante el asalto de pensamientos atormentadores, lo que hay que hacer es levantarse y ponerse a rezar. El movimiento corporal ahuyenta los pensamientos y ayuda al monje a hacer una oración provechosa. A menudo, el ejercicio corporal se extiende algo más. El monje debe dar una vuelta alrededor de su celda o santiguarse con la señal de la cruz:

Puede ocurrir que mientras estás ahí pacíficamente sentado, te asedien pensamientos y demonios. Entonces, levántate, sal afuera, reza una oración, da una vuelta y se marcharán lejos de ti.<sup>72</sup>

Los monjes saben que no todo en nosotros debe ser descubierto antes de ser curado. Confían en la fuerza sanadora de la oración. Orando, simplemente, también puede curarse aquel para quien el análisis de los pensamientos significa un gran esfuerzo. Yo no necesito a toda costa conocer la enfermedad de la que quiero curarme. Si vivo sanamente, si "tomo" diariamente la medicina de la oración, entonces sanarán también las enfermedades desconocidas

<sup>72</sup> *Las sentencias de los Padres II*, 129; N 592/62.

por mí, porque la oración me une con Dios, el verdadero médico, que conoce mis heridas mejor que yo. Entregarse a Él en la oración es por ello el mejor medio terapéutico que los monjes nos recomiendan.

La oración es entendida por los monjes como una medicina. Sin embargo, hay muchas clases de medicamentos. Unos detectan las causas de la enfermedad, las ponen a la vista y primero las "exacerban" antes de combatirlas. Otros son como pomadas que se extienden por las heridas, sin conocerlas con más exactitud, o son como remedios de fortalecimiento que activan las energías de resistencia del hombre contra todo germen sin haber analizado el germen concreto de la enfermedad. De forma análoga, la oración es para los monjes más bien un medio detector y analizador. Por la autoobservación y el autocoñocimiento, se descubren simplemente las causas de las posturas falsas. Otras veces, la oración es más bien un unguento o un medio de fortalecimiento que puede emplearse contra todas las enfermedades, sin saber nada de ellas aisladamente, en concreto. Mediante la oración continua el hombre se volverá inmune interiormente contra el pecado y la culpa. Las posturas falsas que se han afianzado en él disminuirán paulatinamente. Esta curación pasa a menudo desapercibida, se desconoce durante mucho tiempo. Desde afuera no se nota ningún cambio;

sin embargo, desde adentro, en el inconsciente, comienza una transformación. El campesino trabaja su campo día a día y nada parece cambiar, pero la parcela cuidada traerá su fruto. De la misma manera, crece también en el inconsciente, cultivado por la oración, el fruto de la transformación, aunque para muchos pase desapercibido.

Las formas analítica y terapéutica de la oración en modo alguno son para los monjes contradictorias. Ambos métodos son recomendados según la situación y la capacidad de cada uno. A veces se emplea uno a continuación del otro: primero, lo que hay que cubrir y, si esto no resuelve ni ayuda, si la intranquilidad continúa y permanece la equivocación interior, entonces hay que recurrir a detectar y analizar. No obstante, los monjes conocen también formas de oración que ya en sí mismas unen análisis y terapia. Una misma plegaria descubre y sana. Un buen ejemplo de este método de oración es el *Antirrhethikon* de Evagrio. Aquí, los malos pensamientos, las falsas posturas interiores, no se pasan simplemente por alto por el hecho de haber sido sustituidas por el pensar en Dios. Más bien, se procura "concienciar" los pensamientos que, según Evagrio, inspiran los demonios, para luego contraponer a éstos otros pensamientos que sean opuestos. Así, por ejemplo, si el monje se da cuenta de que es avaro, debe procurar hacer consciente su avaricia y contraponer

una palabra de la Biblia con la que pueda vencer la avaricia. Evagrio analiza en principio el pensamiento:

Contra el pensamiento de no querer dar algo a un hermano necesitado o el de no dejar dinero prestado a otro que te lo pide (Dt 15,7ss), no cierres tu mano al necesitado, sino ábrela y dale cuanto te pida.<sup>73</sup>

En la medida en que el monje hace consciente la tentación y pone invariablemente contra ella la Palabra de Dios, la tentación será superada. La Palabra de Dios triunfará sobre el pensamiento que el demonio le haya inspirado. Lo liberará del vicio que quiere retenerlo prisionero y lo curará del estado de ánimo pasional, de la inquietud que producen en él los malos pensamientos. La oración se convierte así en una lucha contra la enfermedad. Por lo demás, el que ora se aferra así a Dios, que lo curará de la enfermedad gracias a su Palabra insistentemente meditada y repetida en la oración.

Las sentencias de los Padres conocen algunas formas parecidas de oración para reaccionar precisamente contra las tentaciones de los malos pensamientos. Antonio aconseja a un hermano que deje tranquilamente que los pensamientos entren

<sup>73</sup> Evagrio, *Antirrhetikon*, philargyria 9.

en él. No debe huir de ellos, pues él encierra su cuerpo en la celda. Si los pensamientos lo acosan, entonces debe oponerles firmemente una palabra de la sagrada Escritura. Con esto, podrá vencerlos:

Un hermano, atormentado por el pensamiento de abandonar su celda, le contó esto al abad Antonio. El anciano le dijo: "Vete, siéntate en tu celda. Dale a tu cuerpo como garantía las paredes de tu celda y no salgas afuera. Deja que tus pensamientos anden por donde quieran; lo único que tienes que hacer es que tu cuerpo no salga de la celda. Sufrirá, no podrá realizar trabajo alguno. Finalmente, tendrá hambre, llegará la hora del almuerzo y te traerá a la memoria el 'comer'. Cuando el hambriento te diga: 'Come un poco de pan', dile bien despierto: 'No sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que viene de la boca de Dios' (Dt 8,3); y te volverá a decir: 'Bebe un poco de vino, como el bienaventurado Timoteo'. Contéstale: 'Recuerda a los hijos de Amínadab, que observaban el mandamiento de su padre' (Jr 35,6). Cuando el sueño caiga sobre ti, no lo secundes, no lo aceptes, pues en el evangelio está escrito: 'Estad despiertos y orad' (Mt 26,41). Y también está escrito: 'Los valientes fueron despojados mientras dormían' (Sal 75,6). Alimenta tu alma con las palabras divinas, con vigilia, oración y, sobre todo, con el pensamiento constantemente centrado en nuestro Señor Jesucristo. Y así encontrarás el camino para poder vencer a los malos pensamientos."<sup>74</sup>

<sup>74</sup> Las sentencias de los Padres III, 141ss; not. 22, 14

Otro método consiste en dedicarle un tiempo al pensamiento, para ordenarlo. Pero si vuelve, no hay que hacerle caso:

El abad Poimen decía: "Si te asalta un pensamiento debido a la necesidad de deseos corporales y has conseguido ponerlo en orden una vez, y viene a ti una segunda vez y lo vuelves a poner en orden; si viene una tercera vez, no le hagas caso, porque se trata de un pensamiento completamente estéril".<sup>75</sup>

Dejar que el pensamiento entre en uno puede ir tan lejos que incluso resulte posible asignarle algo así como un "papel" que desempeñar. De esta manera se consigue el sosiego interior:

Oí contar de un venerable anciano que, cuando sus pensamientos le decían que debía visitar a alguien, se levantaba, tomaba su sombrero, salía afuera y daba una vuelta alrededor de su celda. Luego entraba de nuevo en ella y se consolaba con el huésped que se imaginaba que tenía delante de él. Y con esta treta, encontraba él su paz.<sup>76</sup>

Otros Padres hacían burla de sus pensamientos, fingiendo como si ellos quisieran realizarlos. Con eso, los ataques perdían su fuerza amenazadora:

<sup>75</sup> Apo 614.

<sup>76</sup> Cf. *Las sentencias de los Padres* II, 49; N 394.

Se contaba del abad Teodoro y del abad Lucio, ambos de Ennату, que durante 50 años se burlaron de sus pensamientos, diciendo: "Después de este invierno nos vamos de aquí". Y luego, cuando venía el verano, decían: "Cuando pase este verano, emigraremos a otro sitio". Así actuaron todo el tiempo estos Padres inolvidables.<sup>77</sup>

Sin embargo, puede ser que a alguno este método no le sirva para nada. Entonces, tiene que emplear otro medio; por ejemplo, jugar con su pensamiento con humor, incluso simulando una escena verdaderamente burlesca:

Un hermano tenía un pensamiento que lo atosigaba: "Tienes que visitar a aquel pobre viejo". No obstante, él aplazaba esto día tras día y se decía: "Mañana iré". Y durante tres años luchó contra este pensamiento. Finalmente, se dijo a sí mismo: "Supón que has ido a visitar a aquel anciano, que ya estás delante de él y le dices: '¿Qué tal te va, abuelo? Hace mucho tiempo que quería venir a ver a vuestra santidad'". A continuación, tomó una palangana, se lavó e hizo de cuenta que él era el anciano: "Qué bien haces, hermano, en venir a verme. Perdóname, porque tú te has esmerado tanto por mí. Que Dios te lo pague". Después cocinó, comió y bebió de lo lindo y, a continuación, la lucha desapareció.<sup>78</sup>

<sup>77</sup> Apo 298.

<sup>78</sup> *Las sentencias de los Padres* II, 64; N 443.

Puede parecer que los últimos métodos comentados nada tienen que ver con la oración. Más bien, puede suponerse que detrás de ellos se esconden técnicas psicológicas: psicodrama, comedia, juego teatral o algo parecido. Sin embargo, para los monjes estaba bien claro que ellos no podían curarse por sí mismos, que no podían conseguir con ninguna técnica triunfar sobre sus tentaciones. Jugar con un pensamiento acosador era para ellos solamente algo así como una forma convencional de dialogar con Dios. Cuando el hablar con Dios no sirve, porque se queda demasiado en lo racional, se mueve sólo en la cabeza; cuando el análisis de las causas y fundamentos de los pensamientos no trae consigo éxito alguno, entonces queda para algunos la posibilidad de intentar jugar con los pensamientos en la presencia de Dios. En lugar de emplear palabras, se reza con gestos, se ora jugando, con el fin de escuchar en este juego la respuesta de Dios, una respuesta que no se encierra en una palabra, sino en el sosiego, en la paz, en la liberación de los ataques.

La oración no es un medio terapéutico del que pueden disponer los monjes como si fuera una técnica. La oración cura porque nos une con Dios. Dios es el verdadero médico que puede curar todas nuestras heridas. En la oración nos entregamos a Dios con todas nuestras llagas para poder ser curados

precisamente por Él, como médico herido colgado en la cruz. En la oración experimentamos la presencia inquisidora y, al mismo tiempo, salvadora de Dios. Porque nos pone en la presencia de Dios y nos llena con su Espíritu es por lo que la oración puede curarnos.

Numerosas sentencias de los Padres describen esta función sanadora de la oración:

La oración continua mejora en poco tiempo el espíritu.<sup>79</sup>

La oración es un medio protector contra la tristeza y el desaliento.<sup>80</sup>

El canto de los salmos calma las pasiones y hace que remita la inquietud del cuerpo.<sup>81</sup>

La plegaria produce benignidad y bondad.<sup>82</sup>

La oración trae consigo alegría y gratitud.<sup>83</sup>

El efecto aliviador y curativo de la oración aparece ensalzado sobre todo en los textos del monacato oriental. El Peregrino Ruso confía en la fuerza

---

<sup>79</sup> Apo 1.128.

<sup>80</sup> Apo 548.

<sup>81</sup> PG 79, 1.186.

<sup>82</sup> PG 79, 1.170.

<sup>83</sup> *Ibíd.*

confortadora de la oración. El análisis de los pensamientos y la lucha contra los vicios sólo con las propias fuerzas conducen a la desesperación, ya que superan al hombre. Por eso Dios nos ha regalado la oración como medicina:

Créeme, hermano: si dices esta oración, despreocupándote de cualquier pensamiento que te pase por la mente, pronto sentirás alivio, desaparecerán el miedo y la opresión y, finalmente, encontrarás la paz perfecta. Te convertirás en un hombre devoto y te abandonarán las pasiones.<sup>84</sup>

Si el hombre se aferra a la oración y procura orar sin interrupción, todo en él estará en orden, independientemente de su propia fortaleza para luchar contra las pasiones. El Peregrino Ruso, para quien la oración refuerza toda la obra de la ascética, da estos sencillos consejos:

1) "Ora y piensa todo lo que quieras." Tus pensamientos se purificarán en la oración. La oración iluminará tu entendimiento. Ahuyentará los pensamientos insidiosos y te tranquilizará.

2) "Ora y haz lo que quieras." Tus acciones serán gratas a Dios, y útiles y saludables para ti.

<sup>84</sup> *Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers*, ed. & intr. E. Jungclausen, Friburgo 1975, 171 (*El peregrino ruso*, Madrid 1999, 2ª parte, cap. V., pág. 210).

3) "Ora y no te canses demasiado en dominar las pasiones sólo con tus fuerzas." La oración las reducirá a la nada.

4) "Ora y no temas." No temas desgracias ni reveses. La oración te protegerá alejándolos.

5) "Ora de una manera o de otra, pero ora siempre y no te turbes por ningún motivo." Sé alegre de espíritu y tranquilo, porque la oración resolverá todo y te enseñará todo.<sup>85</sup>

De todas formas, los escritores espirituales también saben que la oración no nos exime del deber de actuar. La oración y la ascesis no son en modo alguno contradictorias. Ambas se complementan y se requieren recíprocamente. La ascesis sin oración desemboca en la confianza en uno mismo y en la pura satisfacción personal. Pero, sin ascesis, la oración se transforma en palabrería sin compromiso y vacía. Por eso la *Filocalia* dice:

Nunca olvides que la oración por sí misma no es perfecta y que sólo lo es si va acompañada de todas las demás virtudes, que son al mismo tiempo los órganos del alma que forman nuestro ser interior. Sólo cuando aquéllas se hayan desarrollado hasta determinado grado seremos capaces de vivir espiritualmente. En la medida en que tú las adquieres se

<sup>85</sup> *Ibid.*, 210 (Madrid, cap. VI, 255ss.).

perfecciona también tu oración. Sin ellas, la oración no trae ningún fruto.<sup>86</sup>

La oración conduce al éxito solamente si el que ora vigila su interior y está dispuesto a luchar contra sus pasiones.<sup>87</sup>

De otra forma, según afirman los autores espirituales, uno perdería la cabeza. Aspirar a la mística prescindiendo del duro y áspero camino de la ascesis es algo que, según su experiencia, no es posible sin que se causen perjuicios a la salud psíquica. Si se tuviera hoy en cuenta esta visión de los monjes de antaño se podrían evitar muchos daños psíquicos que algunos sufren debido a métodos de meditación que sólo prometen felicidad e inspiración, sin llamar la atención sobre las exigencias del autoconocimiento estricto e inexorable, así como sobre el duro trabajo con uno mismo. Porque, precisamente, estos dos aspectos son la puerta de esas promesas.

---

<sup>86</sup> Herzensgebet, 111.

<sup>87</sup> *Ibid.*, 159.

## Conclusión

El fin de la oración no es el autoconocimiento, sino Dios mismo, a quien se quiere encontrar, a quien se quiere sentir y en cuya presencia se querría vivir siempre. El autoconocimiento es sólo una condición para que el hombre pueda orar bien. Sin embargo, esta condición no se crea con un trabajo psicológico previo, sino a través de la oración misma. En cuanto el monje procura orar bien, choca consigo mismo, se conoce mejor y así se capacita para una oración más pura e intensiva. Orando aprende a orar. No es que él, buscando ayuda, acuda primero a los métodos de la psicología para poner bajo sus criterios la vida religiosa; los monjes confían más bien en la fuerza purificadora y salvadora de la oración. La oración auténtica, en la que el hombre no quiere gozar de sí mismo, sino que quiere encontrar a Dios, descubre inexorablemente todas las posturas falsas. La oración llena la función de los métodos psicoanalíticos sin abandonar el plano religioso.

Por otro lado, hoy ya no podemos actuar como si la psicología no existiese. Tampoco tiene objeto alguno polemizar contra ella, ya que es, sin duda, muy grande el rendimiento que ha ofrecido; ha

conseguido importantes conocimientos sobre el hombre y ha desarrollado muchos métodos que lo pueden ayudar y lo pueden curar. No obstante, ante las preocupaciones e inquietudes latentes en el fondo del alma humana, precisamente descubiertas por la psicología, es forzoso reponer hoy la confianza en el camino religioso. Los monjes, y todos los que a través de los siglos han seguido sus instrucciones, han acumulado ricas experiencias sobre los hombres; experiencias y conocimientos que no tienen por qué eludir la confrontación con la psicología actual. Nos haría hoy un gran bien volver a considerar estas experiencias y sumergirnos en ellas gracias a una intensiva praxis oracional, para así poder experimentar en nosotros su efecto salvador.

Orando, siempre orando, han conocido los monjes quiénes son y qué posturas falsas, qué inclinaciones y qué estados de ánimo hacen enfermar interiormente y separan de Dios. Al mismo tiempo, han sentido en la oración cómo son verdaderamente imagen de Dios y cómo todo depende de dejar crecer en sí mismos esta imagen auténtica e impecable, sin falseamientos ni enturbiamientos. Sin embargo, también han experimentado siempre que no pueden renovar con sus propias fuerzas la imagen de Dios, sino que sólo Él es quien puede sanar todo. En el trato con Dios, en la conversación con

Él y en la experiencia de su presencia, que nos envuelve, podemos sentir en nosotros ese efecto salvador. Gracias a la oración, nuestros abismos interiores serán poco a poco habitables. La inquietud amenazante de lo sombrío y demoníaco se esfumará; las debilidades y recaídas cederán; los humores caprichosos y las emociones remitirán para dejar paso a una suave tranquilidad y a una alegría apacible. No somos nosotros quienes tenemos que realizar nuestro autodesarrollo, sino que es Dios mismo quien nos desarrolla, en cuanto que Él restaura en nosotros su imagen deformada. El que en la oración se abandona a Dios y a su presencia salvadora se encontrará a sí mismo, se reconciliará, se identificará consigo mismo; en una palabra, sanará.

# Índice

PRESENTACIÓN .....	7
INTRODUCCIÓN .....	17
1. LA ORACIÓN COMO FUENTE DE CONOCIMIENTO.....	25
a) La oración lleva al autoconocimiento .....	25
b) La oración como ayuda para el autoconocimiento .....	32
c) La oración como método de autoconocimiento.....	37
2. ORACIÓN Y COMPUNCIÓN DEL CORAZÓN.....	47
3. ORACIÓN Y CURACIÓN .....	69
CONCLUSIÓN.....	85

## Colección SURCOS

Anselm Grün - Orientar personas, despertar vidas

Anselm Grün - Cómo estar en armonía consigo mismo

Anselm Grün - Descubrir la riqueza de la vida

Anselm Grün - El gozo de vivir

Anselm Grün - Recuperar la propia alegría

Anselm Grün - Qué enferma y qué sana a los hombres

## Serie RENOVACIÓN

Anselm Grün - 1. Orientación y autoconocimiento

Anselm Grün - 2. Cristo en el hermano

Anselm Grün - 3. Año litúrgico sanador

Anselm Grün - 4. Transformación

Anselm Grün - 5. Caminos hacia la libertad

Anselm Grün - 6. Incertidumbre

Anselm Grün - 7. Valorar la vida

Anselm Grün - 8. La protección de lo sagrado

## Colección ESPIRITUALIDAD

**Caswell Walsh, Mary**

Creciendo en la esperanza.  
Cómo encontrar a Dios en el sufrimiento

**Elizondo, Virgilio**

Guadalupe, Madre de la Nueva Creación

**Liberti, Luis O. svd (compilador)**

Al encuentro con Jesús

**Loew, Jacques**

Mi Dios, mi roca

**Martínez, Hipólito O.S.A.**

- María... y la ternura se hizo mujer
- Sólo Dios. La razón de los valores

**Nouwen, Henri**

- Abriéndonos
- El camino del corazón
- Encontrar con Él la vida

**Rupp, Joyce**

- La taza, símbolo de nuestra vida.  
Guía para el crecimiento espiritual
- La vida, un regalo de Dios. Tomo 1  
Para vivir los tiempos litúrgicos
- La vida, un regalo de Dios. Tomo 2  
Oraciones, poemas y reflexiones para cada momento
- Pan fresco y otros dones de alimento espiritual

**Rupp, Joyce / Hutchison, Joyce**

¿Puedo acompañarte a tu casa? Infundiendo valor  
y consuelo a los que acompañan a los enfermos graves

**Viñas, Raúl Horacio**

Imágenes de la Virgen de Guadalupe

**Wiederkehr, Macrina**

¡Contempla tu vida! Guía para peregrinar en tu interior

**Wolfram Dressler, Jorge**

Señor... ¿Quién te entiende?

## Colección PEQUEÑO TESORO

1. **Sírvase, por favor**  
Pensamientos para cada día del año - Prandini, Silvia
2. **Pensamientos para todos los días**  
Puntos de reflexión - Gelardi, Aimone
3. **Nuestra Señora del Camino**  
Plegarias - Fanti, Aldo
4. **Gracias a la Vida**  
Vida con mayúscula / El Cielo existe - Mallea, María Roberta
5. **María de Nazaret en Argentina**  
El cariño del pueblo argentino a María - González, Eduardo
6. **Mirar para orar**  
Símbolos litúrgicos - Boasso, Fernando
7. **¿En qué Dios creo?**  
Profesar la fe de la Iglesia - Azzolini, Alberto
8. **El nuevo Rosario del Papa. Cómo y cuándo rezarlo.**  
La Carta Apostólica - Azzolini, Alberto
9. **Carta Encíclica sobre la Eucaristía y la Iglesia**  
Juan Pablo II
10. **Desde el corazón de la vida**  
Plegarias - Naya, María del Carmen
11. **Familia feliz con Jesús**  
Reflexiones para todas las semanas del año -  
Díaz Nóbrega, Elvira M.
12. **¡Levántae y camina!**  
Depresión y tristeza, salir y liberarte - Sangenis, Rubén Darío
13. **Muerte: ¿dónde estás?**  
Sangenis, Rubén Darío

## Colección SIGNOS DE VIDA

1. Luis O. Liberti, svd - Bautismo
2. Pablo Hernando Moreno O.S.A. - Confirmación
3. Pablo Hernando Moreno O.S.A. - Eucaristía
4. Eduardo A. González - Reconciliación
5. Mateo Bautista - Unción de los enfermos
6. Alberto Azzolini - Orden sagrado
7. Matrimonio
8. Alberto Azzolini - Signos de vida. 7 Sacramentos
9. Los Sacramentales