

FRANZ JALICS

# MANUAL DE ORACIÓN

Nueve propuestas para  
el entrenamiento espiritual

Edición a cargo de  
PABLO D'ORS

EDICIONES SÍGUEME  
SALAMANCA  
2022

- © Franz Jalic, *Obras completas*, 2020  
© edición en lengua española de las *Obras completas* de F. Jalic: Asociación Amigos del Desierto, 2020  
© de la presente edición: Ediciones Sígueme S.A.U., Salamanca 2022  
C/ García Tejado, 23-27 - E-37007 Salamanca / España  
Tlf.: (+34) 923 218 203 - ediciones@sigueme.es  
[www.sigueme.es](http://www.sigueme.es)

ISBN: 978-84-301-2096-3 (obra completa)

ISBN: 978-84-301-2139-7 (volumen II)

Depósito legal: S. 412-2022

Impreso en España / Unión Europea

Imprenta Kadmos, Salamanca

## CONTENIDO

<i>Nota aclaratoria</i> .....	9
<i>Para empezar</i> .....	11
1. Recitar plegarias .....	15
2. Conectar con la realidad .....	27
3. Leer la Biblia .....	37
4. Hablar con Dios .....	51
5. Relajar el cuerpo .....	61
6. Recogerse por dentro .....	79
7. Orar en comunidad .....	105
8. Discernir las situaciones .....	119
9. Despertar a la vida .....	125
<i>Para terminar</i> .....	135
<i>Epílogo. La redención en la conciencia</i> .....	141
<i>Apéndice. Preguntas para pensar y dialogar</i> .....	155

## NOTA ACLARATORIA

PABLO D'ORS  
Fundador de Amigos del Desierto

«No me hagas demasiada publicidad», me dijo Franz Jalics, en medio de una sonrisa tan pícaro como dulce. Fue así como se despidió de mí en diciembre de 2013, tras haberme recibido durante dos semanas en Haus Gries, la casa para retiros que había fundado. Él estaba en el andén, tenía entonces ochenta y siete años; yo, que poco antes había cumplido los cincuenta, lo miraba desde el vagón del tren, desde cuya ventanilla distinguí cómo se perdió su figura en la lejanía.

Ignoro por qué razón el maestro me pidió que no difundiera su obra y figura. Sé de buena tinta que siempre le preocupó que su método de meditación se propagase lo más posible; sé, asimismo, que llevaba buena cuenta de las personas que habían pasado por sus famosos ejercicios de contemplación y que seguía con vivo interés las reediciones y traducciones de sus libros. Quizá intuyera que en mi vida habría un antes y un después de mi encuentro con él, en aquella casa silenciosa en medio de un bosque en el corazón de Alemania.

Desde 2014 hasta hoy, extendiendo el mensaje espiritual del maestro Jalics por todos los medios a mi alcance: en artículos, conferencias, retiros... También por medio de la asociación *Amigos del Desierto*, que fundé precisamente para preservar y expandir su legado; y, por supuesto, mediante la edición de sus *Obras completas*, hasta ahora dispersas en distintas edi-

toriales y en traducciones improvisadas y mejorables. *Amigos del Desierto* consideró una necesidad perentoria reeditar el corpus del pensamiento jalicsiano debidamente revisado y ordenado, de tal manera que el lector de hoy pueda acceder a él con facilidad.

Este segundo volumen de estas *Opera omnia*, que no se publican por orden cronológico, constituye una obra menor, es de justicia reconocerlo. La propuesta definitiva de Jalics es, sin duda, *Ejercicios de contemplación*. Y tras este título –imprescindible en una biblioteca de mística cristiana–, los tres libros más importantes son: *Escuchar para ser*; *Jesús, maestro de meditación* y *El camino de la contemplación*. Por lo que se refiere a los tres libros restantes, entre los que figura este *Manual de oración*, cabe calificarlos como textos primerizos que, no obstante, están repletos de intuiciones y, sobre todo, de ese talante en el que ya se percibe la fragua del hombre bueno y sabio que fue Franz Jalics.

En estas *Nueve propuestas para el entrenamiento espiritual*, el lector encontrará, explicadas tan amena como didácticamente, las distintas formas o modos que la tradición cristiana sugiere para la relación con Dios: desde la recitación de plegarias hasta la lectura de la Biblia, pasando por el coloquio, la relajación, el recogimiento, el discernimiento y, por supuesto, la oración en común.

Jalics no defrauda jamás: sus apuntes, aun los de apariencia más modesta, son siempre preciosas pistas para conectar con el propio corazón y para despertar a la vida.

## PARA EMPEZAR

Me llamo Franz Jalics y soy un sacerdote jesuita a quien lo que más le interesa en este mundo es la oración.

Siempre que hablo de oración, me encuentro con el vivo interés que este tema despierta. He comprobado una y otra vez, a lo largo de muchas décadas de trabajo pastoral, la inmensa fascinación que suscita todo lo espiritual. Por un lado, son cada vez más los que buscan cómo orientar su vida interior, si bien por caminos hasta ahora poco convencionales. Por otro lado, no podemos negar que los verdaderos maestros no abundan. Esta es la razón por la que me haya decidido a escribir este libro.

Me gustaría que fuera un manual práctico, claro y sencillo para aprender a orar. Nada más, pero tampoco menos. El propósito de estas páginas es poner a disposición de todos los cristianos y, más genéricamente, de todos los buscadores espirituales, una guía accesible: algo así como un camino para acercarse a ese Misterio que muchos llamamos Dios.

Por su ritmo tan acelerado, el mundo moderno ha creado, evidentemente, nuevas condiciones de vida. Encontrar a Dios en un contexto tan exacerbado como el nuestro requiere por ello, como no puede ser de otra forma, de pautas muy precisas. Son muchos los que han buscado tales pau-

tas o pistas en lo racional y, en general, han cumplido su papel. No obstante, existe hoy la necesidad de superar todo esquema meramente mental para volver, en lo posible, a lo que llamaría simplicidad. Porque sólo lo sencillo es espiritual y porque todo lo espiritual es sencillo.

A lo largo de mi ya larga vida he conocido personas que, buscando por su cuenta y riesgo, han encontrado formas muy sencillas y eficaces de cultivarse por dentro. Reveladoramente, no eran pocas las que se sentían bastante fuera de lo establecido por la Iglesia católica. Después de toda una vida practicando y enseñando oración en contextos eclesiales, puedo decir que, en nuestro trato con Dios, anhelamos lo más elemental: simple y llanamente aquello que inspire amor, que ilumine el camino y que dé paz al corazón. Es de esta oración de la que quisiera hablar en estas páginas.

Para empezar, quisiera ofrecer una visión de conjunto de las diferentes formas y métodos del cultivo espiritual, como reza el subtítulo de este *Manual*. Hacerse cargo del panorama completo de las formas de orar, creo que puede ayudar a quien quiera adentrarse en este escarpado camino. Intentaré mostrar, en consecuencia, el valor y los límites de cada tipo de oración; y haré ver cómo cada buscador espiritual, de una u otra forma, los recorre todos a lo largo de las distintas etapas de su vida. Por muy útiles que todas estas formas de orar puedan ser, sin embargo, es importante no estancarse en ninguna de ellas. Crecer en la oración significa encontrar a Dios de una manera cada vez más simple, más natural y, por eso mismo, más y más profunda.

Quiero decir también en esta introducción que este libro surgió de mi experiencia pastoral, pues desde hace ya

dieciséis años que trato de enseñar cómo orar. A lo largo de todo este tiempo he aprendido mucho de quienes vinieron a preguntarme cómo tenían que orar. Por mi parte, siempre procedía de la misma manera: lo primero que hacía era invitarles a que me contaran su experiencia. Escucharles me ha enseñado muchísimo. Confieso aquí que no son pocas las veces en que sentí cierta vergüenza de que vinieran a pedirme consejo quienes sabían de la oración bastante más de lo que yo pudiera enseñarles. También confieso mi malestar al ver que aquellos que deberían ser maestros de oración no tenían, con frecuencia, verdadera experiencia y ni tan siquiera verdadero interés. Eso era lo que más me entristecía. Como más aprendí, en cualquier caso, fue haciendo oración en grupo, en particular con mis compañeros sacerdotes. Dejo aquí constancia, con emocionada gratitud, de todos los maestros de oración que me ayudaron con su palabra y, sobre todo, con su presencia. De ellos aprendí la experiencia orante dos veces milenaria de la Iglesia. Me identifico con ella, sigo sus huellas; y si este libro aporta algo nuevo en este ámbito es únicamente porque he buscado adaptar la oración de esta tradición a las condiciones de nuestro mundo de hoy, tan agitado.

A la palabra «oración» quiero darle aquí el sentido amplio y común de comunicación con Dios: de elevación de la mente y del corazón al Señor, como suele decirse. Orar es dirigirse a él, así de sencillo. Por eso mismo, no opongo oración a vida. Más aún: la vida misma es con frecuencia la mejor de las oraciones. Tampoco opongo oración a actividad, puesto que muchas actividades, realizadas con una determinada actitud, son verdaderamente oración. Sin em-



bargo, en este libro, al hablar de oración, me refiero a esa práctica espiritual en la que la atención se dirige –lo más exclusivamente que cada cual pueda– al misterio de Dios.

Claro que la oración es una acción del ser humano, pero también es una acción de Dios. Encontrar a Dios no depende, desde luego, del mero esfuerzo humano. Es más bien algo sostenido y alentado por Dios, que irrumpe en la vida de las personas consiguiendo lo que nosotros, por nuestro propio esfuerzo, nunca podríamos lograr. Otras veces, sin embargo, ese mismo Dios parece esconderse y dejarse buscar, a menudo sin aparente resultado. En este libro no entraré en la acción de Dios, sino que me centraré en el comportamiento que debe adoptar quien realmente quiera encontrar a Dios.

He organizado mis reflexiones del siguiente modo. En los seis primeros capítulos expondré los diferentes modos de orar. En el séptimo, muestro sus formas comunitarias. En el octavo, abordo las dificultades más frecuentes que suelen encontrarse, e indico modos de superación. En el noveno, hablo de qué hacer para que la vida entera llegue a ser oración. En el capítulo final, por último, reflexiono sobre el lugar que podría ocupar la oración en el futuro.