

## EL LIBRO DEL MES

El autor, todo un maestro espiritual, nos ofrece “un manual práctico de oración para no iniciados” en el que cada lector “está invitado a recorrer su propio proceso de crecimiento”

## Modos de “vivir en Dios”

En un formato cálido y ligero, con una tipografía que facilita la lectura, el lector tiene en sus manos una guía que ofrece diferentes formas de orar. Como sucede en los evangelios, desde el final se comprende mejor la enseñanza. Su autor, el jesuita y maestro espiritual **Franz Jalics** (1927-2021) aclara en las últimas páginas: “Este libro pretende ser un manual práctico de oración para no iniciados”. Y es que “la oración es siempre experimental, y cada cual está invitado a recorrer su propio proceso de crecimiento”.

La obra –cuya edición corre a cargo del sacerdote y escritor **Pablo d’Ors**– está dividida en nueve capítulos, a través de los cuales el autor, de manera progresiva, desarrolla los distintos métodos de oración. Todo ello en un lenguaje muy comprensible, con la pedagogía de quien sabe sintetizar por ser experto y tener experiencia de oración. Ahora bien, Jalics advierte desde el principio que lo importante no es un método concreto, sino progresar, a través de diversas formas, en la relación con Dios: “Por muy útiles que 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, más profunda”.

El autor comienza refiriéndose a la “recitación de plegarias”, que pueden responder a diferentes motivaciones: agradecer, alabar, pedir... Aunque reconoce el riesgo de proyectarse excesivamente en las oraciones de petición, por encerrar cierto egocentrismo. Un

modo de orar que se propone es “conectar con la realidad”. Sin duda, es una forma transformadora y transfiguradora de todo lo que nos rodea: desde la naturaleza y el prójimo hasta el propio orante. Impresionan sus afirmaciones: “Si odio a mi hermano, odio a Dios. Si tengo miedo de la gente, tengo miedo a Dios. Si no tengo amigos, tampoco Dios es mi amigo...”.

### Leer la Biblia

Un paso más en el itinerario que presenta este *Manual de oración* es “leer la Biblia”. El autor lo describe así: “A este proceso yo lo llamo la respiración de la meditación, pues lectura, reflexión y oración van sucediéndose como se suceden la inspiración y la respiración”.

“A partir de las plegarias recitadas y de la meditación bíblica, va surgiendo el coloquio espontáneo con el Señor”, revela Jalics, que en el siguiente capítulo se adentra en los posibles sentimientos que el orante ha experimentado en las formas anteriores, y sugiere preguntarse: “¿Qué siento ante ti, Señor?”, “¿Qué me brota espontáneamente?”, “¿Te experimento lejos o cerca?”. Con ello reconoce el autor una forma de orar espontánea, que, en definitiva, es “hablar con Dios”.

El quinto capítulo aborda la importancia de la corporeidad en el proceso de maduración espiritual, para superar el estado de tensión, sabiendo “relajar el cuerpo”. Ya en el capítulo anterior, al afirmar la necesidad de la aceptación personal, una condición esencial para alcanzarla es aceptar la propia corporeidad, y orar a través de ella, sabiendo cómo sere-

### Lo recomiendo por:

El lenguaje, pedagogía y experiencia del autor.

### Otro imprescindible:

**Franz Jalics**, *Escuchar para ser*, Ediciones Sígueme (Salamanca, 2021)



### MANUAL DE ORACIÓN

Franz Jalics

Edición a cargo de Pablo d’Ors

Ediciones Sígueme

Salamanca, 2022 • 260 pp.

narse. El autor ofrece diversos métodos para superar esa posible tensión nerviosa. En este sentido, “el realismo y la sinceridad con uno mismo son definitivos, y no pueden darse por descontados”. Hasta el punto de que Jalics llega a decir: “Si la tensión nerviosa es un pecado capital, la relajación es una de las raíces de la caridad”.

Dentro de las formas posibles de orar, en el sexto capítulo –el más extenso y profundo– se desarrolla el método de “recogerse por dentro”. Se penetra en las profundidades del silencio, tiempo gratuito, sin empeños voluntaristas, rumiando las palabras elegidas como catalizadoras de la atención. Y se habla del ritmo de la respiración, de la recitación litánica, de la escucha con el oído del corazón... (“todo menos razonar”), siempre con la ayuda del Espíritu Santo.

Los últimos capítulos afrontan la oración comunitaria, que es más que la presencia física en el mismo lugar. Caben diversas expresiones y técnicas, dependiendo del grupo que se reúne a orar. Todo ello ayudará a discernir la realidad, las diversas situaciones y, en suma, a ejercitar el fin de la oración, que no es otro que “vivir en Dios”.

ÁNGEL MORENO, DE BUENAFUENTE