Curso E-Quip de Fe y Vida Cristiana Ortodoxa

UNIDAD 1B TEOLOGÍA LITÚRGICA

18a: La Oración: Litúrgica y Personal

La Oración Litúrgica y la Personal es Una Sola

La oración es la fuerza vital de un cristiano. Es al mismo tiempo tanto personal como comunitaria, la oración de la mente en el corazón y la oración común de los servicios litúrgicos y los santos. Ninguna de estas dos formas ha de ser dividida o puestas una contra la otra sin causarles daño a ambas. Qué nos quede bien claro: no existe división alguna entre la oración personal y la litúrgica; entre la oración familiar y la monástica. En el Espíritu Santo, las alabanzas y las oraciones de los fieles se elevan al cielo, ya sea en el templo, en el rincón de los iconos en el hogar, en la celda monástica o en cualquier lugar en el cual se haya edificado un altar en el corazón. La armonía majestuosa y llena de gloria de la oración ha sido bellamente capturada de forma poética en este fragmento, titulado "Oración," de George Herbert (1593-1633):

> El banquete de la iglesia es la oración, edad de ángel,
> El aliento de Dios en el hombre que retorna a su nacimiento,
> El alma en paráfrasis, el corazón en peregrinación,
> Cristiana plomada sondando cielo y tierra,
> El instrumento frente al Todopoderoso, la torre del pecador,
> El trueno invertido, la lanza que perfora el costado de Cristo,
> Los seis días del mundo traspuestos en una hora,
> Especie de tonada, que todas las cosas oyen y temen;
> La suavidad, y la paz, y el gozo, y el amor, y la dicha,
> El Maná exaltado, el gozo del mejor,
> El cielo habitual, el hombre bien vestido,
> La Vía Láctea, el ave del Paraíso,
> Las campanas de la iglesia allende las estrellas escuchadas, la sangre del alma,
> La tierra de las especias; algo implícito.

Así como C. S. Lewis de muchas maneras fue un precursor antes de su tiempo indicando cómo los cristianos de Occidente podrían aprender a abrazar la fe, la teología y la vida ortodoxa, también George Herbert fue un poeta místico de la Ortodoxia mucho antes de su época.

Oración Personal, Litúrgica con los Santos

En primer lugar, necesitamos comprender que tanto la oración personal como la litúrgica se encuentran ejemplificadas en las vidas de los santos. No obstante, la unidad y la armonía de toda oración, diferentes formas de la misma requieren tratamientos diversos para que ambas estén centradas en Dios y, por lo tanto, sean efectivas. Sabemos que el Publicano oró, pero su oración no fue aceptable para Dios; en realidad, ¡las escrituras cuentan que se oró *a sí mismo*![1] Evidentemente, puesto que fue la oración del pecador abyecto, el recaudador de impuestos, la que lo justificó delante de Dios, la humildad debe ser la tónica fundamental de cualquier oración verdaderamente cristiana. La Oración de San Efrén el Sirio, que se ofrece en cualquier momento, pero de manera especial durante la Gran Cuaresma, encapsula perfectamente este estado de ánimo de la mente y del corazón:

> Señor y Dueño de mi vida, no me des un espíritu de pereza, ociosa curiosidad, ansia de poder y parloteo inútil. Más bien concédeme a mí, tu siervo, un espíritu de sobriedad, humildad, paciencia y amor. Sí, Señor y Rey, concede que vea mis propias faltas y no que condene a mi hermano, pues Tú eres bendito por los siglos de los siglos. Amén.

Después de la humildad, otro atributo importante de la oración efectiva es la fe – es decir, una confianza radical en Dios y la aceptación de su voluntad. Ahora, nuestro modelo tanto de humildad como de fe es la Theotokos cuya sencilla oración en la Anunciación trajo la salvación al mundo: "Hágase en mí según tu palabra."[2] Por último, la oración personal debe ser en el Espíritu Santo si ha de ser algo más que meras palabras humanas, no importa cuán bien intencionadas y sinceras hayan sido. Por eso toda oración cristiana ortodoxa, ya sea en la Iglesia o en el hogar, en la escuela, en el trabajo o en el descanso, comienza con una invocación al Espíritu Santo.

> Rey celestial, Consolador, Espíritu de verdad, que estás en todo lugar llenándolo todo, tesoro de bienes y dador de vida: ven a habitar en nosotros, purifícanos de toda mancha y salva, Tú que eres bueno, nuestras almas.

Todo lo demás con respecto a la oración está edificado sobre estas cuatro cualidades: humildad, confianza en Dios, obediencia y el Espíritu Santo. Las formas de la oración y cómo son ofrecidas

[1] Lucas 18:11
[2] Lucas 1:38

deben siempre estar subordinadas a estos principios de control. No obstante, la forma y el modo de la oración personal también importan.

La estructura básica de la oración personal de ninguna manera es diferente en forma de la ofrecida en el templo de Dios durante el día, es decir, las Horas de Oración, conocidas de otro modo como el Horologion o como también se le conoce en el Occidente, el Oficio. El Horologion sin abreviar se usa por lo general solo de forma completa por un monje, pero una selección del mismo constituye la base litúrgica de la oración personal y es la oración común de muchas parroquias. De esta manera, le es posible al fiel orar con mayor facilidad en la iglesia misma cuando la asamblea se reúne para orar en común. Estas selecciones para la oración personal pueden ser recopiladas privadamente en libros fáciles de manejar, diseñados para facilitar la oración durante la semana para gente de toda clase y condición en su vida diaria.

No existe un único formato oficial ya que una regla de oración debe ser bendecida por el padre o la madre espiritual, o el sacerdote de la persona para que sea la apropiada según la condición y la circunstancia espiritual de cada alma. Esta bendición también se extiende a la extensión y a la frecuencia de tales oraciones para evitar los peligros gemelos tanto de la pereza como del orgullo.

Muchos suponen, incorrectamente, que la oración personal espontánea – que es oración desde el corazón con nuestras propias palabras – es ajena a las costumbres ortodoxas. Sin embargo, abrir nuestro corazón delante de Dios en acción de gracias, en alabanza y súplica con nuestras propias palabras es compartido por toda la Tradición Cristiana en todos los lugares y en todas las épocas. No es un substituto para la oración litúrgica, como suponen algunos protestantes, sino más bien un complemento de la plegaria litúrgica. Lo ideal sería que la oración personal fuera ofrecida al concluir las oraciones establecidas mucho más formales de la Iglesia y los Santos.

Debemos hacer mención también de la Oración de Jesús, la clásica Oración del Corazón,[3] dicha, por supuesto, por el recaudador de impuestos en la parábola anteriormente mencionada: "¡Dios, ten piedad de mí, pecador!"[4] La forma más más acostumbrada ahora es: "Señor Jesús Cristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador." Esta oración ha de ofrecerse de forma consciente e inteligente por medio de la repetición en el corazón del fiel en donde de antemano la mente ha descendido conscientemente para estar en íntima comunión con Dios e implorar su misericordia – desde el corazón, desde el centro de nuestro propio ser. No es, por lo tanto, alguna clase de

[3] Un tratamiento mucho más completo de la Oración del Corazón en la enseñanza del Metropolitano Kallistos Ware podemos encontrarlo aquí: http://www.prayerofheart.com/docs/Kallistos%20Prayer%20of%20the%20Heart-6.pdf

[4] Lucas 18:13 (LBLA)

"mantra" ortodoxo sino más bien una oración de transformación en la verdad del evangelio del perdón de Dios de la cual la oración misma es como un resumen rico y elocuente, enfocada en Cristo y su Señorío. Otra vez, por el bien de la salvación, la forma y la frecuencia de su recitación debe ser asunto de guía y bendición de parte de nuestro padre o madre espiritual.

Finalmente, toda oración personal se hace en compañía de la Theotokos, los santos y los ángeles de Dios. Los santos iconos juegan aquí su propio papel especial. Cada vez que nos retiramos a nuestro rincón de los iconos o entramos en una Iglesia Ortodoxa, ellos nos recuerdan que los santos están con nosotros, incitándonos con mayor profundidad tanto hacia la oración personal como a la adoración común por medio de su intercesión, su amistad y su protección.[5] La oración cristiana nunca es, por consiguiente, algo solitario aun cuando estemos solos. Es ser parte de la orquesta del Espíritu Santo en medio de muchas almas, pasadas y presentes. Estas son nuestras compañeras de peregrinaje que nos exhortan a una oración más profunda y a un servicio más propiciatorio a Dios, el "Philanthropos"[6] el Amante de la Humanidad. Lo que corresponde, por lo tanto, es que nos unamos a la acción. No olvide nunca que la palabra "liturgia" se deriva de la palabra griega *leitourgia* que significa "servicio público" o "la obra del pueblo."[7]

De la Oración a la Acción

Cada uno de nosotros se conecta entonces por medio de la oración personal con el Espíritu Santo, con la Iglesia y sus santos en medio de nuestra lucha para unir nuestras vidas con la voluntad de Dios. Alice Meynell (1847-1922) capture tanto el reto como las recompensas de la oración personal en los versos preliminares de su poema, "A la Madre de Cristo, el Hijo del Hombre:"

> Nosotros también (gritó alguien), nosotros también, / Los desprevenidos, los perplejos, los fríos, / Hemos de dar forma al Eterno en nuestros pensamientos otra vez, / Abrigar, poseer, envolver. / Tú con dulzura, nosotros en la lucha, es nuestra pasión así concebirle / En mente, en sensación, dentro de nuestra casa de vida; / Esa simiente la hemos encerrado en nosotros.

Lo que Alice Meynell dice es que Cristo es formado en nosotros, como Lo fue en la Theotokos. Cada una de nuestras casas de vida es única; pero, todos hemos "encerrado en nosotros" esa simiente de la oración personal. Los que todos necesitamos es irrigar esa semilla con las lágrimas del arrepentimiento y las aguas de la gracia bautismal en el Espíritu Santo. Dar fruto abundante

---

[5] En *Praying with Icons* (Maryknoll, NY: 1997). Jim Forest ofrece una guía exhaustiva, pero fácilmente comprensible a la iconografía y la oración con iconos. Cada icono habla de forma única a cada persona; sin embargo, una guía impresionante para comprender la composición y el simbolismo de los iconos individuales es: Alfredo Tradigo, *Icons and Saints of the Eastern Orthodox Church* (Los Angeles, CA: The J. Paul Getty Museum, 2006).

[6] Filántropo: Del griego φίλος (*philos o filos*) y άνθρωπος (*ánthropos*), que se traduce como "amante" o "amigo" del hombre o de la humanidad (Nota del Editor).

[7] Proviene del griego λειτουργία (*leitourguía*), con el significado de "servicio público", y que literalmente significa "obra del pueblo"; compuesto por λάος (*láos*) = pueblo, y έργον (*érgon*) = trabajo, obra. (Nota del Editor).

es la meta de esa simiente que germina – una vida transformada para servir a Dios. Esa semilla que brota no logrará su meta hasta que la planta dé solaz a todas las naciones.

La Oración Común, Litúrgica, con la Iglesia

La oración común en la Iglesia ha sido desde el principio exclusivamente litúrgica por muchas razones diferentes y saludables. Entre estas podemos mencionar:

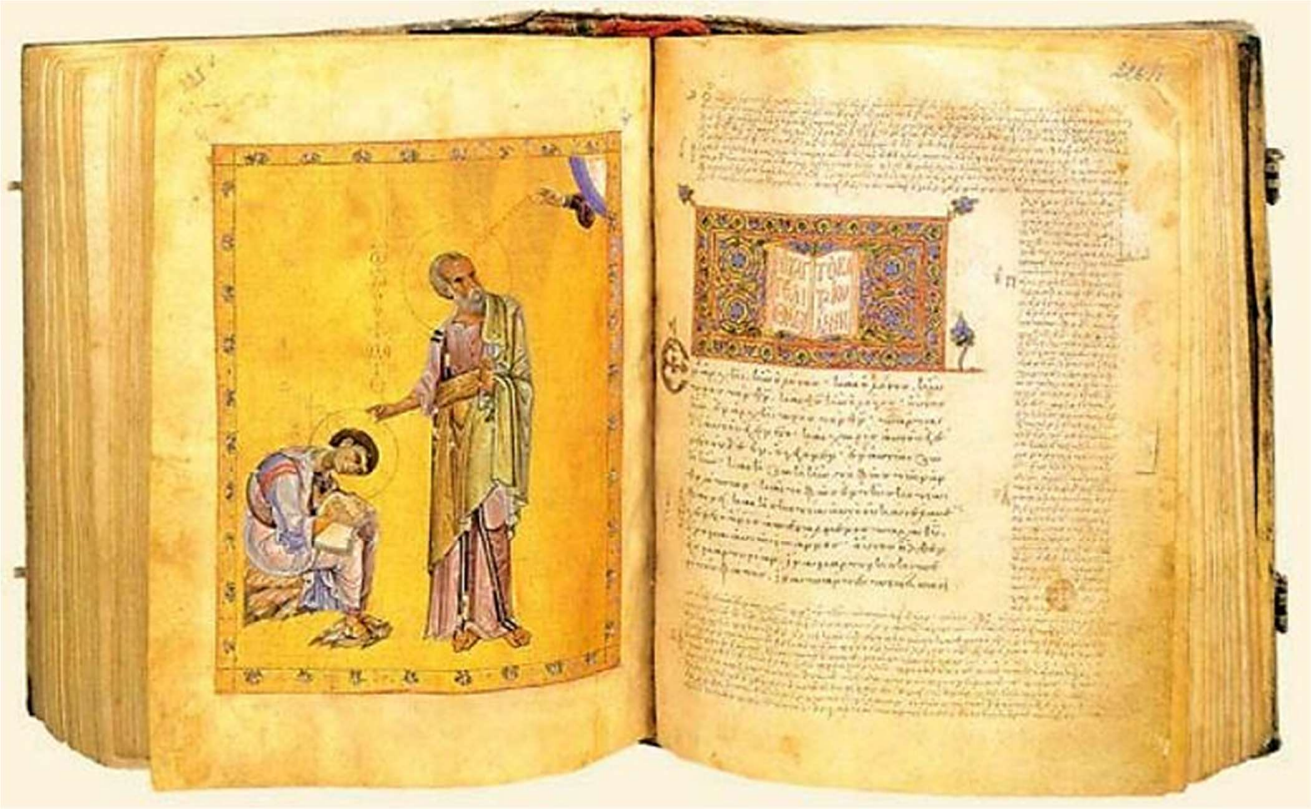
1. La oración común en la Iglesia estaba profundamente influenciada por el legado del Pueblo de Dios antes de la Encarnación. La adoración en la Sinagoga y en el Templo era rigurosamente litúrgica – podríamos decir, exclusivamente litúrgica. Lo sabemos por las mismas Escrituras.[8]
2. San Pablo tuvo la oportunidad de tratar con lo que llamo "exceso pneumático" en algunos aspectos de la adoración de la Iglesia en Corinto, en especial la glosolalia[9] (o sea, predicar en lenguas) o el habla extática (es decir, no litúrgica); de ahí su mandamiento de "hágase todo decentemente y con orden."[10]
3. El carácter litúrgico de la adoración de la Iglesia refleja su acumulación de la sabiduría espiritual de todos los santos a través de las épocas, evitando de ese modo las idiosincrasias de aquellos que podrían distorsionar (y lo hicieron realmente en algunos lugares) la fe y la práctica cristiana con sus manifestaciones autenticadas por ellos mismos y supuestamente proféticas, enfocándose así excesivamente en el predicador u orador.

La oración común no es solo litúrgica sin también holística – o sea, involucra a toda la comunidad, a la persona entera (cuerpo, mente y espíritu) y todos los sentidos y toda la fe de la Iglesia en las oraciones y los himnos. Es generosa con la Escritura como muestra solo la siguiente compilación en relación a la Eucaristía (página 6):

[8] Vea este excelente artículo en inglés sobre el legado del Antiguo Testamento en la adoración cristiana: http://www.liturgica.com/html/litEChLitDev.jsp

[9] Del griego (γλώσσα [*glossa*], 'lengua', y λαλεῖν [*laleín*], 'hablar'), conocida también como "hablar en lenguas" o "don de lenguas" (Nota del Editor).

[10] 1 Corintios 14:40 y 1 Corintios 14 hablando en general.



Las Escrituras en la Divina Liturgia

Doxología inicial ["Bendito es el Reino…"] Marcos 11:10; Lucas 22:29-30; Mateo 28:19; Apocalipsis 7:12.

La Gran Letanía – Filipenses 4:6-7; Salmo 51:1; Lucas 18:13; Juan 14:27; 1 Timoteo 2:1-2; Hebreos 13:7; Salmo 109:26; Lucas 1:42.

La Primera Antífona – ["Bendice alma mía al Señor"] Versos selectos del Salmo 103.

La Segunda Antífona - ["Bendice alma mía al Señor"] Salmo 103.

El Himno al Cristo Encarnado – ["Hijo Unigénito…"]. Juan 1:1, 3:36, 17:5, 19:18; Lucas 1:35; Hebreos 2:14; Mateo 8:25.

La Tercera Antífona – [Las Bienaventuranzas]. Mateo 5:3-12.

La Entrada Menor – ["Venid, adoremos…"] Salmo 95:1-6; Apocalipsis 7:11-12.

El Trisagio – ["Santo Dios, Santo Todopoderoso…"] Isaías 6:1-5; Apocalipsis 8:8.

Los Salmos Responsoriales – Salmos 12:7,1; 28:9,1; 33:22,1; 47:6,1; 76:11,1; 118:14,18.

La Epístola- las lecturas cambian diariamente, se toman de las Epístolas o los Hechos de los Apóstoles.

El Aleluyario – Salmos 113:1; 135:1; 146:1; Apocalipsis 19:1-6.

El Evangelio – las lecturas cambian diariamente.

El Sermón – 1 Timoteo 4:13.

El Himno Querúbico – ["Nosotros que místicamente…"] Colosenses 3:12; Salmo 24; Apocalipsis 19:1-6.

La Eucaristía – 1 Corintios 11:27-29; Mateo 16:16; 1 Timoteo 1:15; Marcos 14:45; Lucas 23:42-43; Isaías 6:7; 1 Timoteo 1:14; Santiago 4:8; Salmo 118:26-27; Salmo 34:8; 1 Pedro 1:19; Juan 6:32-35, 48-58; Salmo 116:13; Salmo 28:9.

Himnos después de la Santa Comunión – ["Vimos la Luz Verdadera…"] Juan 1:9; Apocalipsis 3:14; Salmo 71:8; crónicas 16:9; Efesios 3:9.

Letanía después de la Comunión – Jueces 18:6; Colosenses 3:17; Marcos 11:9.

La Gran Entrada – Salmo 43:4; Mateo 5:23-24; Hebreos 5:1.

La Paz – ["Qué la Paz sea con todos vosotros…"] Juan 20:9,21,26; 1 Juan 4:7; 1 Pedro 3:8; Filipenses 2:2.

El Beso de la Paz – ["Cristo está en medio de nosotros…"] Lucas 7:45; 1 Corintios 16:20; 2 Corintios 13:12; 1 Tesalonicenses 5:26; 1 Pedro 5:14.

El Canon Eucarístico – ["Comparezcamos bien…"] Levítico 3:1; Hebreos 13:14-15; Oseas 6:6; Salmo 49:19; Mateo 9:13; 1 Corintios 13:14; 2 Timoteo 4:22; Lamentaciones 3:41.

La Plegaria Eucarística – ["Santo, Santo, Santo…" hasta la Consagración] Isaías 6:3; Marcos 11:10; Mateo 21:9; 1 Corintios 11:23-24; Mateo 26:26-28; Juan 6:51; Lucas 22:20; Marcos 14:23-24; 1 Corintios 29:14,16; Romanos 21:1.

El Himno a la Madre de Dios – ["Digno es en verdad…"] Lucas 1:28, 42, 48.

Las Oraciones Eucarísticas de Conclusión – 2 Macabeos 12:44-45; 1 Timoteo 2:2; 2 Timoteo 2:15; Romanos 15:6; Tito 2:13; Apocalipsis 22:21.

La Letanía antes de la Oración del Señor – Efesios 5:2; Filipenses 4:18; 1 Pedro 3:15; 1 Corintios 5:10; Efesios 4:13; Filipenses 2:1.

La Oración del Señor – Mateo 6:9-13; 1 Corintios 29:11.

La Elevación de los Santos Dones – ["¡Lo Santo para los Santos!"] Levítico 11:44; Filipenses 2:10-11.

El Himno de la Comunión – ["Alabad al Señor…"] Salmo 148:1.

Oración del Ambón – ["Oh Señor que bendices a los que…"] Génesis 12:3; Salmo 28:9; Salmo 26:8; Salmo 138:81; 1 Timoteo 2:2; Santiago 1:17.

"¡Bendito sea el Nombre del Señor desde ahora y para siempre!" – Salmo 113:2.

"La Bendición del Señor…" – Salmo 129:8; 2 Corintios 13:14.

La Despedida – 1 Timoteo 1:1.

Compilado por el Rev. John J Matusiak. Iglesia Ortodoxa Rusa de San José. OCA, Wheaton, IL.

Cómo Orar la Liturgia

A la luz de este contenido increíblemente rico, el investigador podría preguntar: "¿cómo, prácticamente hablando, oran los fieles en la Liturgia?" esta es una excelente pregunta, pero involucra conceptos y prácticas ahora un tanto desconocidas para los heterodoxos, en especial aquellos cuya manera de pensar es protestante. Así es como el Padre Thomas Hopko describe el proceso y la experiencia de la oración litúrgica que es, como nos sugiere, "orar *con* la Iglesia."

> Esto significa prácticamente que quien participa en la oración litúrgica debe poner todo su ser, toda su mente y todo su corazón, en cada oración y petición y en cada acción litúrgica, vivificándolas en sí mismo. Si cada persona hace esto, entonces las exclamaciones litúrgicas se hacen genuinas y verdaderas, y toda la asamblea se convierte en un solo cuerpo que glorificará a Dios con "una sola boca, una sola mente y un solo corazón."[11]

Lo que aquí plantea el Padre Thomas Hopko es la necesidad realmente práctica de enseñar a los neófitos las palabras con las cuales otras personas están orando; sin embargo, todos nosotros podemos ser profundamente influenciados por el reto de poner todas nuestra mentes y

[11] Padre Thomas Hopko, *The Orthodox Faith: Spirituality, Liturgical Prayer* (New York: OCA Departamento de Educación Religiosa, Vol. IV, 1976), p.139.

corazones en cada oración, en cada petición y en cada acción litúrgica, para que cobren vida en nosotros.

No existe, por lo tanto, un tiempo en los servicios ortodoxos en el cual la gente "comience a orar" por decirlo así. Todo lo que se dice y cada silencio debe ser incorporado a la oración de cada persona. Por esa inmersión continua en la adoración de la Iglesia, verbal y no verbal, con sus profundos fundamentos escriturales, un cristiano maximiza sus oportunidades de ser estrechamente conformado con Cristo que es la Nueva Creación de una humanidad redimida en cada persona por el Espíritu Santo. La adoración entonces se hace verdaderamente transformativa. El flujo y el reflujo entre estos aspectos personales y comunitarios de la oración cristiana ortodoxa irrigan y conducen hacia una novedad de vida incluso a las almas más secas y duras, pero solo *SI* existe una apertura al Espíritu Santo que obra en el cuerpo de Cristo, que es la Iglesia. Además, esta interpretación de la oración ortodoxa presupone que cada cristiano ortodoxo en cada Iglesia Ortodoxa comprende cada palabra de cada oración. Esto es la oración cristiana ortodoxa, como declarara Herbert:

> … La suavidad, y la paz, y el gozo, y el amor, y la dicha, El Maná exaltado, el gozo del mejor, El cielo habitual, el hombre bien vestido …

Participar tanto en la oración personal como en la litúrgica constituye un desafío, pero la oración es una necesidad a lo largo de nuestras vidas, como Alice Meynell confirma al concluir su poema, "A la Madre de Cristo, el Hijo del Hombre":

> Debemos enunciar a nuestro Hijo/ Del habla dificultosa de la ambigua Naturaleza, / Tomar en la oscuridad a ese Resplendente, / Tan cerca como nuestro alcance pueda lograr. / Descansar nunca podremos/ De esta nuestra tarea. Una hora es suficiente para ti, / ¡Tú inocente! Él perdura en el pecho/ De nuestra humanidad.

Un recurso excelente para explorar la oración cristiana ortodoxa con mayor profundidad podemos encontrarlo aquí.[12]

¡Demos gracias a Dios!

[12] http://www.orthodoxprayer.org/

Homilética

18b: El Arte y la Ciencia de la Comunicación

La comunicación ha sido definida de manera sucinta como "la transmisión de información, ideas, etc." (Chambers 21st Century Dictionary). Sin embargo, sería útil añadir un nuevo reto:

> "La comunicación requiere un emisor, un mensaje y un receptor … Además, 'el proceso de comunicación está completo [solo] una vez que el receptor ha comprendido al emisor.'" (Fuente: "Communication"[13]).

La reflexión sobre el proceso de la comunicación lleva a una comprensión clave – si usted desea entender un mensaje debe aprender cómo escuchar al que envía el mensaje. De otra manera, en vez de una comunicación, solamente oirá una ruidosa confusión. Lamentablemente, como la torre de Babel (Génesis 11:1-9), gran parte de la predicación y la enseñanza actual colapsa porque hemos perdido la capacidad de comunicarnos. Gerard M. Bray del Departamento de Ingeniería Eléctrica de la Universidad de Edimburgo tiene razón al recordarnos que, para evitar semejante colapso, necesitamos: (1) establecer y aclarar nuestro propósito; (2) planear cómo lograr ese propósito; y (3) verificar después si hemos alcanzado ese propósito. (Fuente: "Conversation as Communication" p.8[14]).

Uniendo la Capacidad de Amar con la Capacidad de Comunicarse

La Clase 2 de esta serie de charlas sobre la predicación y la enseñanza establece un propósito explícito para el maestro, el predicador y el oyente – hacerse uno con Dios. Al planificar cómo lograr ese propósito tratamos de unir dos atributos de Dios – "la capacidad de amar y la capacidad de comunicarse" [15] ¿Cómo puede cada uno de nosotros incrementar nuestra capacidad de amar a Dios, de amar la totalidad de la creación? Una difícil pregunta. Quizás parte de la respuesta simplemente consiste en aprender a comunicarnos mejor, en aprender a tender la mano a la otra persona, a la nueva situación, al reto inesperado, sin ponernos en el centro, pero enfocándonos sinceramente en la otra persona, en el nuevo desafío.

La comunicación mejorada a menudo comienza con nuestro propio silencio, esperando que la otra persona o Dios se comuniquen, en vez de asumir que solo nosotros poseemos la perla de la sabiduría que traerá amor y esperanza a una situación. Si siempre proyectamos nuestras vidas e ideas hacia los demás, no tendrán espacio para pensar, para sentir y para crecer por ellos mismos. Por consiguiente, al preparar nuestra predicación y nuestra enseñanza

---

[13] http://en.wikipedia.org/wiki/Communication vea en español: https://es.wikipedia.org/wiki/Comunicación

[14] www.see.ed.ac.uk/~gerard/Management/art7.html

[15] Jaroslav Pelikan, "Writing as a Means of Grace," pp. 123-124, William Zinsser [ed.], *Going on Faith: Writing as a Spiritual Quest* [New York: Marlowe, 1999] pp. 121-136

necesitamos escuchar a Dios.[16] Al evaluar nuestra predicación y enseñanza, necesitamos hacernos conscientes de cómo hablamos y nos relacionamos con los demás, y también cómo nos relacionamos con Dios.

El Arte de la Comunicación

Un arte ha sido definido como "una habilidad, especialmente adquirida mediante la práctica." ¿Pero, qué necesitamos practicar exactamente? Es útil saber que el proceso de comunicación puede ser dividido en tres componentes: (1) la palabra escrita (o hablada) – 17%; (2) el tono de la voz – 34%; y (3) el lenguaje corporal – 49% (Fuente: Sean Rasmussen, "Mastering the Art of Communication"[17]). Cuando predicamos y enseñamos, todos estos tres componentes están en funcionamiento. La mayor parte de nuestra preparación tanto para la enseñanza como para la predicación se concentran en la palabra escrita; sin embargo, también necesitamos aprender cómo mejorar el tono de nuestra voz y nuestro lenguaje corporal.

Un ejercicio útil es la Técnica Alexander, desarrollada por el actor australiano, F. Matthias Alexander (1869-1955) que enseñó que "la mayoría de nosotros necesita reaprender – muy deliberadamente – cómo usar nuestros cuerpos de manera más eficiente durante las actividades de la vida diaria."[18] En medio de la experiencia dolorosa de perder su voz, Alexander se dio cuenta que necesitaba cambiar la coordinación cabeza/cuello ("dejar que el cuello esté libre"), y entonces "el uso incorrecto del resto de su cuerpo se redujo en gran parte" (p. 21). Esta percepción consciente del movimiento y la posición del cuerpo (conocida como cinestesia[19]) no es solo una forma de ejercicio sino un intento de usar el sentido común y la experimentación para recuperar el control de nuestro propio cuerpo por medio de un proceso de cinco pasos: (1) Haga una pausa – Deténgase donde está y solo espere; Fíjese – Dese cuenta, sin hacer cambios; (3) Inhiba – Diga "No." Evite involucrarse en un hábito que por lo general lo empuja hacia un pensamiento/acción. (4) Dirija – Formule un pensamiento claro de lo que quiere. Es un pensamiento, no un acto; y (5) Permita – Deje que su cuerpo responda como ha sido diseñado, sin imponer sus hábitos, sus ideas erróneas, o sus condiciones previas."[20]

---

[16] Los comentarios de Gary Noesner sobre el arte de la conversación son igualmente importantes para el arte de la comunicación: "Escuchar atentamente y responder bien es la mayor perfección que somos capaces de obtener en el arte de la conversación" (*Stalling for Time: My life as an FBI Hostage Negotiator* [New York: Random House, 2010], p. 63.

[17] www.seanrasmussen.com/attitude/mastering-the-art-of-communication

[18] Jonathan Drake, Body Know-How: A Practical Guide to the Use of the Alexander Technique in Everyday Life [London: Thorsons/HarperCollins, 1991], p. 10

[19] La *cinestesia* o *kinestesia* o *quinestesia* es la rama de la ciencia que estudia el movimiento humano. Proviene del griego *κίνησις /kínesis/*, 'movimiento', y *αἴσθησις /aísthesis/*, 'sensación' (Nota del Editor).

[20] Nancy Heisel Dawley, *Guided Lessons: For Students of the Alexander Technique*, "Definition of Terms," *Cincinnati, OH: Four Winds Academy Press, 2001

Es importante que nos demos cuenta que la Técnica Alexander es sencillamente un medio para hacernos conscientes de cómo estamos usando nuestro cuerpo y no tiene nada que ver con las filosofías de la Nueva Era o con ciertas perspectivas seudocientíficas. Sin embargo, al dedicarnos al arte de la comunicación con eficacia nos preocupamos no solo con el cuerpo y la mente sino con el espíritu – con el propósito de ser una persona calmada y amorosa que ora y adora a Dios y no proyecta temor o confusión a los demás. Por esa razón, para mejorar nuestras habilidades de comunicación, sería útil revisar la Clase 72, Sanación y Liberación, porque el arte de la comunicación tiene que ver con la totalidad de la persona.[21]

La Ciencia de la Comunicación

La ciencia moderna de la comunicación comenzó con el trabajo de Claude Shannon y Warren Weaver para los Laboratorios Bell, publicado en su libro, *Una Teoría Matemática de la Comunicación* (Urbana, IL: University of Illinois Press, 1949). Este intento de cuantificar información ha crecido hasta convertirse en la teoría de la información que analiza la eficiencia de los canales de comunicación, como una rama de las matemáticas aplicadas y de la ingeniería eléctrica (vea "Teoría de la Información"). [22] Por otra parte, tal descripción precisa de la información es cada vez más de interés para los no científicos, especialmente al analizar el mundo no solo en términos de materia y energía, sino también de información.[23]

En el contexto de la predicación y la enseñanza dos clases de comunicación son pertinentes:

1. La escritura y el habla explicativas que transmiten la información o las ideas existentes; y
2. La escritura y el habla en las cuales el camino que debe ser tomado "se revelará a sí mismo" en medio de "un viaje de descubrimiento."[24]

La escritura y el habla explicativas "comienzan con una palabra:"

> *¡Piense!* Pregúntese a sí mismo: '¿Qué quiero decir?' Entonces trate de decirlo. Luego pregúntese, '¿Lo he dicho?'" y continúe preguntándose a sí mismo: "¿Qué necesito decir a continuación? … ¿Llevará lógicamente a lo que ya he dicho o escrito? ¿Me llevará también lógicamente hacia donde

[21] En un estudio sobre la integración entre la medicina y la espiritualidad, John T. Chirban (Ed.), *Holistic Healing in Byzantium* [*La Curación Holística en Bizancio*] (Brookline, MA: Holy Cross Orthodox Press, 2010), Jaroslav Pelikan y Maria Evangeliatou han publicado cómo la curación está relacionada con la persona entera, tanto el cuerpo como el alma, pp. xiii, 173-242.

[22] https://es.wikipedia.org/wiki/teoría_de_la_información

[23] Este tema ha sido resumido con claridad por William Zinsser en las pp. 58-61 de *Writing to Learn* (New York: Harper & Row, 1989), citando a Jeremy Campbell, *Grammatical Man: Information, Entropy, Language, and Life* (New York: Simon & Schuster, 1982). En *Information and the Nature of Reality: From Physics to Metaphysics* (Cambridge: Cambridge University Press, 2010), Paul Davies y Niels Henrik Gregerson (Eds.) han expuesto la teoría de la información en una narrativa histórica de "lucha con el tema de Dios como teoría fundamental informativa y estructural del universo." Vea también, James Gleick, *The Information: A History, A Theory, A Flood* (London: Fourth Estate, 2011).

[24] William Zinsser, *Writing to Learn* (New York: Harper & Row, 1989), p. 56.

> quiero ir?" … Si se esfuerza en pensar claramente hablará y escribirá con claridad. Es así de simple. (Zinsser, p. 56)

La escritura y el habla exploratorias "no requieren de semejante cognición, ni de decisiones previas acerca de cuál camino tomar," porque uno no comienza con una meta específica, sino en cambio con la determinación de explorar, dirigiéndose a un destino desconocido (Zinsser, p. 57).[25] Oramos y pedimos por el Espíritu Santo para que nos guíe hacia la idea y el destino que mejor convenga para esta audiencia específica en este momento particular. A menudo ayuda "saltar tomando carrera" – o sea, leer y reflexionar sobre lo que ya hemos formulado en busca de la siguiente idea relevante. Las ideas e historias y reflexiones resultantes pueden tomar "una multitud de formas" y con frecuencia conducen a "lugares en los cuales nunca esperar estar" (Zinsser, p. 10). El propósito del maestro, el predicador y los oyentes es "ganar sabiduría" (Zinsser, p. 26); sin embargo, es una sabiduría que brota de la oración y la reflexión que a menudo puede ser sorprendente tanto para el maestro como para el predicador, así como para los estudiantes. En medio de este "viaje de descubrimiento" es esencial "imponer forma narrativa a una masa de material pesada y difícil de manejar" (Zinsser, p. 30); en otras palabras, incluso si a veces el destino final, es inicialmente desconocido, el viaje hacia ese destino necesita ser una historia – una narrativa, que tenga sentido.

¿Son Efectivas Su Enseñanza y Su Predicación? ¿Cómo Puede Saberlo?

Conducido por un ángel al desierto a lo largo del camino de Jerusalén a Gaza, el apóstol Felipe se adelantó hasta el carro de un distinguido administrador etíope, probablemente un prosélito (o sea, un converso) del judaísmo, que estaba leyendo el libro del profeta Isaías. Felipe hizo a este "eunuco, alto funcionario" la pregunta a la cual se enfrenta todo predicador y maestro: "¿Entiendes lo que lees?" (Hechos 8:26-40 RV 1995). El etíope contestó con una pregunta: "¿Y cómo podré, si alguien no me enseña?" Por lo tanto, Felipe comienza a exponer y a interpretar el pasaje de las Escrituras hasta que el etíope busca la experiencia transformativa de ser bautizado, a lo cual Felipe asiente, porque Felipe está convencido de que su enseñanza y su predicación han sido realmente efectivas al traer la fe al corazón del etíope de que "Jesús Cristo es el Hijo de Dios."

Esta es una hermenéutica "arraigada en la experiencia vivida," unida a la autoridad de la Escritura y a la necesidad de plantear y responder preguntas.[26] En tanto que San Felipe instruyó al prominente prosélito judío etíope, San Lucas instruyó al destacado gentil Teófilo;

[25] Debemos observar que Zinsser solo reflexiona sobre la escritura; sin embargo, sus ideas han sido aplicadas aquí al habla también, especialmente en un contexto espiritual.

[26] Vea: Jaroslav Pelikan, *Acts* (London: SCM Press, 2006), pp.114-116; y Pierre Bühler, "hermeneutics" en *The Oxford Companion to Christian Thought* (Oxford: Oxford University Press, 2000), pp. 295-297.

y ambos apóstoles reconocieron la necesidad de seguir con la instrucción inicial para que sus oyentes "[conozcan] la solidez de las enseñanzas que [han] recibido" (Lucas 1:4; Pelikan, p.118). Tanto para el maestro como para el estudiante, cualquiera que sea el entorno cultural o histórico, el aprendizaje es un proceso gradual para adquirir una mayor comprensión. Cualquier búsqueda para lograr la responsabilidad en la evaluación y el mejoramiento del proceso de aprendizaje debe comenzar con la percepción de que el aprendizaje es un proceso dinámico y personal que avanza a diferentes velocidades y en diferentes formas con diferentes individuos que poseen diferentes capacidades intelectuales y emocionales.

De acuerdo con la reflexión de Jane Vella en *Learning to Listen, Learning to Teach: The Power of Dialogue in Educating Adults*, la responsabilidad es mutua, incluyendo tanto al maestro como a los alumnos: Lo que nos hemos propuesto enseñar ha de ser enseñado; lo que se intentaba aprender ha de ser aprendido. El logro de la responsabilidad solamente será posible mediante la *praxis,* una palabra griega que significa "acción con reflexión." La descripción que hace Vella de la *praxis* ofrece un marco tanto para los maestros como para los alumnos para que mejoren su comprensión:

> No existe casi ninguna duda entre los educadores que la actividad es la forma en que los adultos lo aprenden todo: conceptos, habilidades, o aptitudes. La praxis es actividad con reflexión intrínseca. Es una hermosa danza de formas inductivas y deductivas de aprendizaje … El aprendizaje inductivo va desde lo particular hasta lo general, mientras que el aprendizaje deductivo se mueve desde un principio general hasta una situación particular. La praxis puede ser usada al enseñar el conocimiento, las habilidades, y las actitudes a medida que los alumnos hacen algo con el nuevo conocimiento, practican las nuevas habilidades y actitudes, y luego reflexionan justo sobre lo que acaban de hacer.[27]

Vella tiene razón cuando enfatiza que "nuestra conciencia de la importancia de la responsabilidad afecta [o sea, aumenta] nuestra propia energía en la relación aprendizaje-enseñanza. Escuchamos a los alumnos con oídos mucho mejor preparados" (p. 35).

Por una parte, el énfasis en la búsqueda de la comprensión y la responsabilidad mediante la *praxis* parece ser bastante diferente del énfasis más antiguo sobre el aprendizaje de memoria, especialmente en un contexto catequético. Sin embargo, San Cirilo de Jerusalén dijo a sus catecúmenos en el siglo quinto:

> Este compendio [de la confesión cristiana] quiero que todos vosotros lo recordéis con esas mismas palabras cuando os lo recite, y que os lo recitéis en vuestro interior con todo interés, pero no escribiéndolo en tablillas, sino grabándolo de memoria en vuestro corazón. [28]

[27] Vella (San Francisco: Jossey-Bass, 2002), pp. 172, 14-15, 213-223.

[28] Citado por Pelikan, *Acts*, p. 117.

El esfuerzo de San Cirilo por el uso de la memoria para grabar una nueva idea enseñada "en vuestro corazón" posee un fuerte sentido de la praxis, así como una responsabilidad mutua para los maestros y los alumnos.

Conclusión: Predique y Enseñe Porque Ha Sido Llamado por Dios

Las reflexiones de William Zinsser sobre las agonías de ser un maestro escritor también son aplicables a ser predicador y maestro. ¿Por qué alguien en su sano juicio quiere ser un predicador o maestro? La respuesta es que predicadores y maestros

> por lo general no están en su sano juicio. Están en una de las profesiones de vocación social, no más sana en la adjudicación del tiempo y la energía que la del trabajador social o del trabajador de una guardería o la enfermera. Dondequiera que los escucho hablar de su trabajo, siento que pocas formas de enseñanza son tan sacramentales; el ministerio [del predicador o del maestro] no son solo las palabras sino la persona que escribió las palabras (p. 48).

Los maestros y los predicadores cristianos comparten un compromiso con la Palabra Misma, Jesús Cristo.

Como cristianos ortodoxos, nuestra comisión nos ha sido dada por Cristo en el capítulo final del Evangelio de Marcos: "Id por todo el mundo y proclamad la Buena Nueva a toda la creación" (Biblia de Jerusalén); o (en otras traducciones) "a todas las criaturas" (Marcos 16:15). Y cuando San Pablo formuló la pregunta de cómo las personas "oirán sin que se les predique" y quién debía predicar precisamente, la respuesta que dio en Romanos fue inequívoca – porque "son enviados" y han entendido que la "fe viene de la predicación, y la predicación, por la palabra de Cristo" (Romanos 10:14-17). Respecto a lo que esencialmente predicamos, San Pablo también fue rotundo: "predicamos a un Cristo crucificado: escándalo para los judíos, locura para los gentiles; mas para los llamados, lo mismo judíos que griegos, un Cristo, fuerza de Dios y sabiduría de Dios" (1 Corintios 1:23-24). Como reconociera San Pablo en sus cartas a San Timoteo, el acto de la predicación es un reto para que – "que prediques la palabra; que instes a tiempo y fuera de tiempo; redarguye, reprende, exhorta con toda paciencia y doctrina" (2 Timoteo 4:2 RV). Sin embargo, es un reto que, con la ayuda de Dios, podemos asumir.

Al predicar, enseñamos. Pero, antes de que enseñemos a los demás, pidamos primero: "Señor, enséñanos a orar…" (Lucas 11:1); y solo entonces será posible que "no se preocupen de cómo o de qué hablarán … porque el Espíritu Santo en esa misma hora les enseñará lo que deben decir" (Lucas 11:11-12 NBLH). Esta no es una promesa solo si nuestras vidas están en peligro, sino para todos los tiempos, porque Cristo nos dice que "el Paráclito, el Espíritu Santo, que el Padre enviará en mi nombre, os lo enseñará todo y os recordará todo lo que yo os he dicho" (Juan 14:26). Entonces, y solo entonces, cuando estemos predicando y enseñando en el Espíritu Santo, cuando no dependamos de nuestras memorias defectuosas o de nuestra vacilante erudición,

seremos capaces de enseñar con lo hizo Jesús, como "quien tiene autoridad;" y aquellas personas que nos escuchen puedan a veces estar "asombradas" no por nosotros, sino por la enseñanza de Jesús Cristo (Mateo 7:28-29).

Puede sucedernos a cada uno de nosotros. Podemos aprender a predicar y a enseñar, a medida que oremos y nos ayudemos unos a los otros. Un proverbio chino es un buen comienzo: "Aquellos que dicen que no puede hacerse no deberían interrumpir a la persona que lo hace."

Traducido al español y editado por:

Triantáphyllos R. Pérez Moya.

Ranchuelo.

Villa Clara.

Cuba