

LA ENTREVISTA

“A orar se aprende orando”

Entiende la meditación como esa “forma de oración consciente que propicia el encuentro con Dios”, abriendo “un camino espiritual que conduce a una de las experiencias más ricas y significativas del ser humano”. Y así ha tratado de plasmarlo **Jesús Ángel Fernández Arrieta** en las 55 oraciones reunidas en su último libro: *En tu presencia. Oración, consciencia y meditación* (Narcea). Hermano de La Salle, psicólogo, terapeuta y educador, como incansable buscador del Misterio y experimentado acompañante en procesos de crecimiento espiritual, en él reivindica la “poderosa fuerza transformadora” de la oración consciente.

Javier Melloni señala en el prólogo que su libro “no es para leer, sino para practicar”. ¿Qué quiere decir exactamente?

Estamos ante un libro que ofrece unas sesiones para orar. No es un texto teórico, ni siquiera un manual de oración. Es un recurso que, partiendo de la presencia consciente, utiliza las plegarias verbales y el encuentro con la Palabra para invitar al silencio meditativo y concluir con una plegaria compasiva y un compromiso con la vida. **¿A orar se aprende orando o se requiere método, disciplina...?**

Jesús de Nazaret nos enseña a relacionarnos con el Padre. En distintas épocas millones de cristianos nos han mostrado el camino de este encuentro. A orar se aprende orando. Muchos maestros espirituales subrayan la importancia de un método y una disciplina para cultivar una vida de oración profunda y sostenida. La estructura del libro ofrece un marco que ayuda a mantener la concentración, la consciencia y el compromiso con la vida en la práctica de la oración. **Silencio, relajación, contemplación... ¿Cómo distinguir la oración cristiana de otras técnicas de meditación?**

Aunque a veces son similares en sus prácticas externas, se diferencian en su orientación y en su propósito. La oración cristiana es un acto de encuentro y comunión con el Padre que nos muestra Jesús de Nazaret. Las técnicas meditativas pueden perseguir diversos objetivos, desde el deseo de alcanzar una serenidad profunda hasta la iluminación, y pueden partir de la autoexploración, de la relajación o de la obtención de un estado de bienestar físico y mental. Reconocer estas diferencias es crucial para una com-



Jesús Ángel
FERNÁNDEZ ARRIETA
PSICÓLOGO, TERAPEUTA Y EDUCADOR



prensión auténtica y respetuosa de cada práctica. Las convergencias pueden ofrecer un rico campo de aprendizaje mutuo.

Los itinerarios de meditación que propone en su libro ¿están al alcance de cualquiera o necesitan un “entrenamiento” previo?

Las sesiones no requieren una preparación especial. Antes de su publicación se han practicado en contextos escolares, parroquiales, de retiro, con jóvenes y personas de la tercera edad, con enfermos... Y pueden realizarse tanto individualmente como en grupo.

¿En qué medida pertenecer a los Hermanos de La Salle, con una marcada vocación pedagógica, le ha ayudado a concebir una obra así?

Juan Bautista de La Salle quiso que nuestra misión fuera evangelizar por medio de la educación. El título *En tu presencia* hace referencia a esta pasión del fundador: tomar conciencia de la presencia iluminadora de Dios en nuestra vida. Contribuir a facilitar esta experiencia existencial es el objetivo del libro.

¿Hemos aprovechado como Iglesia todo el poder que encierra la oración?

Somos herederos de la mística de todos los tiempos. La oración consciente posee una poderosa fuerza transformadora. Cada vez más cristianos adoptan estos caminos en su vida cotidiana. En este sentido, creo que estamos viviendo una época esperanzadora para la Iglesia.

JOSÉ LUIS CELADA