
HASTINAPURA

diario para el alma

Año 12, Número 68 Mayo Junio 2011

Índice

| | |
|--|----------|
| Editorial: Cómo leer un libro de Filosofía Mística..... | 1 |
| Seis versos del Sama Veda..... | 4 |
| Sobre la meditación..... | 5 |
| Del Shivananda Lahari..... | 7 |
| Enseñanza de Teófano el Recluso sobre la oración..... | 9 |

Editorial: Cómo leer un libro de Filosofía Mística

La mente del hombre es una maquinaria complicada. A veces, es incapaz de captar lo simple y esencial, y va en busca de razones complicadas, frente a las cuales, ella posee ineptitud para comprenderlas. Nosotros, como estudiantes de Filosofía, a menudo buscamos a serios pensadores para que nos iluminen y perdemos de vista otras cosas que son simples y esenciales. Por ejemplo, no sabemos cómo leer un artículo, un libro, etc. No sabemos como leer ni cuándo. Para leer y entender y aprender, son necesarios algunos requisitos. Mencionaremos los más importantes.

Primero: La mente debe hallarse despejada cuando encara una lectura filosófica. Una mente alterada por las vicisitudes del día, se halla incapacitada en un noventa por ciento, para asimilar lo que estudia. Es necesario, pues, higienizarla, lavarla de todas las máculas que le dejó su contacto con las infinitas formas de Mâyâ, la Ilusión. Se la higieniza quedándose en silencio siquiera por treinta minutos, dependiendo el tiempo necesario a su higiene del interés o no de quien desea encarar esa lectura.

Segundo: Interés. El interés despierta la conciencia, o también podríamos decir que es la conciencia quien atrae hacia sí el interés para encarar una determinada lectura. Si estoy medianamente interesado en un libro o artículo, etc., posaré superficialmente mis ojos en sus páginas, saltaré renglones, capítulos, perderé mi tiempo, levantaré juicios sobre mi lectura superficial y no aprenderé nada. ¿Por qué? Porque leer es un camino, y el alma debe andar de modo correcto. Si la senda que elijo -entiéndase la lectura- para indagar sobre un determinado conocimiento, se encuentra herida por la piedras de mi pre-crítica (critico el libro sin haberlo estudiado a fondo, a través de mi superficial visión de los pensamientos de sus páginas), si, como decimos, esa senda se halla cubierta de piedras o de las malezas de mi falta de interés serio, etc., no voy a lograr nada positivo con la lectura que haga. Mi conciencia está ausente. Mi interés no existe. He trabajado sólo con mi mecánica visual, trabajado con mi visión, perdido el tiempo, no extraído nada interesante del libro en cuestión. En este Universo nuestro, existen miles de millones de lectores absolutamente huérfanos de ese sencillo conocimiento que nos dice cómo encarar una lectura. Para nosotros, suele ser igual leer una tira cómica en el colectivo, tren subterráneo, etc., donde viajo, que leer un libro serio de metafísica, también en un tren, colectivo, etc. Repetimos lo que ya dijéramos antes: una mente aturdida con los mil y un ruidos de nuestro mundo moderno, se halla totalmente incapacitada para extraer ninguna verdad de ningún libro serio.

Tercero: Amar el libro que se lee. Debemos saber buscar en él, puesto que nosotros hemos elegido lo que realmente deseamos aprender.

HASTINAPURA

diario para el alma

Cuarto: El lector debería aprender de los pájaros que cantan y festejan el nacimiento de la vida cuando son acariciados por la claridad del Sol. Que la sabiduría de un buen libro pueda cantar en nuestros corazones en el sagrado silencio del amanecer, cuando aun el bullicio del día permanece dormido, cuando el silencio mora en nuestro interior ?y también alrededor nuestro?. Luego de una noche de descanso, el Ser se halla preparado para recibir con claridad las ideas que nos otorga una buena lectura. Los Libros Espirituales jamás deben ser leídos en medio del bullicio. El alma, siendo Divina, despierta en el silencio, y si no le hacemos al alma el ambiente apropiado para su presencia en nosotros, entenderemos muy poco de lo que leemos.

Aconsejamos a todos aquellos deseosos de encarar lecturas filosóficas, hacerlo siempre al amanecer. El producto de la lectura será alimento para el espíritu sediento de verdades, porque se entenderá mejor lo que esas páginas desearon comunicarnos. Saldremos enriquecidos de la labor realizada, y nos hallaremos purificados por esa unión sagrada que suele darse como por milagro, entre el libro y el lector.

Ada Albrecht

HASTINAPURA

diario para el alma

Fundación Hastinapura

18 de Abril de 1981 — 18 de Abril de 2011

Treinta Años sembrando espiritualidad



Simple es la búsqueda de Dios...

para el bienaventurado corazón que ama

Por Ada Albrecht

Las siguientes son palabras escritas por Ada Albrecht en el año 1981, año de la Fundación de Hastinapura.

Eres, Hermano mío, el artífice de tu propia santidad, o tu propia caída en los habitáculos sombríos de los sentidos. Eres luz, pero no te ves, porque es poco lo que te esfuerzas por Verte. Amas a Dios y lo buscas a medias. No te hallas entregado todavía a la vida del Ser. La presientes, pero no te encadenas a Ella. Algo en ti clama por la cercanía con lo Inefable, mas tus pies son débiles para la rectitud que posee el Sendero, te tropiezas y caes continuamente. Es tuya la culpa, pues te desatencionas a menudo, y olvidas hacia dónde se dirigía tu corazón espiritual para seguir a tu otro corazón, sensible, que sólo se entiende con los bienes de esta tierra.

Yo te digo, Hijo mío bienamado: Enamórate de Dios.

Ese es el primer paso que debes dar en el universo espiritual.

¿Dónde buscarlo, cómo anhelar su compañía, cómo verlo? Sigue lo más simple. Observa contemplativamente su primera Hija: la Naturaleza. Asómate al árbol, al ave, al lirio, asómate a las estrellas, a todo lo que ha sido hecho por sus manos. Un botánico ante la flor, ve peciolos, estambres y pétalos; ve corteza, savia; habla de todo ello con lenguaje científico. Tú no puedes seguir esa dirección. Un zoólogo describe con su conocimiento la vida de las criaturas del reino animal. Tú no puedes seguir esa dirección. Asómate a todo lo creado con el corazón, acaricia la flor, su niña pequeña, tu hermana vegetal.

Mira, Hijo, mira mucho la Naturaleza, pero con los ojos de un afecto sin límites. El ha conformado cada cuerpo, El ha dado perfume a las corolas, El es quien se desgrana sobre los lechos de los ríos, El quien conoce el misterio de la semilla.

¿No te arroba, no te asombra, no viertes lágrimas de regocijo ante el pequeño grano que por obra de Su magia se convertirá luego en árbol gigantesco? Dialoga con ellos, piensa inmensamente en su Creador. No saltes estadios. No digas "buscaré a Dios en el conocimiento" pues el Gran Conocimiento es sólo joya del corazón completamente enamorado de Dios. Comienza por buscarlo en lo que tienes; y lo que tienes es la visión de la naturaleza. Destruye en ti todo absurdo pensamiento de "explicación científica" sobre las cosas creadas. Ellos te separarán de su Creador. Nada sabemos, pero todo lo explicamos, por que nada amamos. La ciencia ha destruido a la mística. Porque especulamos sobre cada átomo del Universo, el Alma de quien lo generara yace dormida en nuestro interior. Deambulamos por la vida con el débil manojillo de nuestras explicaciones pueriles ¿Por qué esa manía de desconocer el Espíritu del Mundo? ¡Arrogancia de la razón!

Destruyela en ti; ella es el ancla que te clava en el puerto del desasosiego; ella la cadena que mantiene la nave de tu Ser prisionera de su puerto calamitoso; puerto que nada sabe de la bienaventuranza del Mar de la santidad; puerto, Hijo, habitado por la violencia, la ambición... ¿Ambición de qué? ¿De llamar "nuestro" a una parte de lo creado? ¡Si todo el Universo nos pertenece!

Sobre esto de la ambición, te contaré una historia, la de un santo llamado "el ciego", pues tanto había pedido la luz interior, que perdió la de sus ojos físicos cuando la otra Visión Perfecta descendió a habitarle el alma.

Una vez, Akbar, el gran Emperador, se acercó al santo, y habiéndose arrobado por su dulcísima prédica, le dijo:

—Pídemelo que desees, yo puedo darte todo lo que poseo en mi Imperio.

El sabio espiritual le repuso:

—¿Para qué he de poner a mi nombre una parcela de mi propia casa, siendo que toda la Casa es mía?

Cuando algo deseas de este modo, que no sea UNIRTE A DIOS, no eres tú quien habla dentro tuyo: habla tu miedo, es él quien te tiene a su merced, te hace mínimo, te sumerge en el apego, pues te sabes en falta ante las leyes del Cielo.

Así, vive sólo buscando Sus Sagrados Pasos, y de nada temas, porque Él lo ha prevenido todo.

El ha fijado la hora de tu último aliento, la ruta de la alegría y del dolor. Él te lleva invisiblemente de Su mano y sabe darte LO QUE NECESITAS en el momento oportuno.

Tú sólo debes agigantar tu Fe en Él. Ese es tu trabajo.

Por eso te digo: no pases indiferentemente ante la visión de su Primera Hija. ¿Cómo llevas a la boca el fruto puesto sobre tu plato? No ha crecido en una huerta ni lo has comprado en el mercado. ¡Míralo mejor! Es un pequeño hijo de Su ciencia, es Su inteligencia la que visita tu mesa. Observa los colores de su cáscara, siente su sutil aroma, míralo con profunda reverencia y descubre en él a Su Creador, y a Su Creador venéralo a través suyo. ¿Escuchas el canto de los pájaros? Que no se embelesce sólo tu oído. Abre las puertas de tu alma y comprende que el genio de sus trinos es producto Suyo. El ha diseñado sus jeringas, el color de sus plumas, la gracia de sus alas, Él les ha dado el Cielo como Hogar. El eligió meticulosamente para cada cual, el trino adecuado. Nada es porque sí. No cometes el error de explicarlo todo con la mente, porque la pobre nada sabe sobre las Esencias.

Así pues, sea tu primer trabajo este:

Buscar a Dios, y amar a Dios sobre todas las cosas.



HASTINAPURA

diario para el alma

Seis versos del Sama Veda

Por Claudio Dossetti

Los Vedas son antiquísimos Libros Sagrados de India, y profundamente venerados. Su origen se remonta al origen mismo del Universo. Dicese que han nacido del immaculado Rostro de Dios para bien de todos los seres. Se los suele dividir en cuatro grupos principales, los cuales reciben los nombres de Rig Veda, Sama Veda, Yajur Veda y Atharva Veda. De estos cuatro Vedas, el Sama es particularmente apreciado por los hombres devotos, y ello, precisamente porque es considerado como el Veda por excelencia de los Cantos a Dios y de la Devoción. Tal vez sea esa la razón por la cual el Señor Krishna en el Bhagavad Gita nos dice "Soy Samaveda entre los Vedas". Cada uno de sus 1875 versos es una gema inapreciable de enseñanza y entrega del Alma a Dios. Hemos seleccionado seis de ellos a los cuales aquí transcribimos.

1. ¡Oh devoto!, cantemos las glorias de Dios Omnipotente con cada una de nuestras acciones. Alabemos a Dios Eterno, Creador de los Vedas, como a nuestro más amado y cercano Amigo. (35)

2. ¡Oh devoto!, realiza constantemente adoración a Dios en los Templos, y también reveréncialo en tu interior. Él es el Señor de la morada de nuestro corazón. Conságrate a Él a través de la plegaria. Purifica tu cuerpo y tu alma. Honra a Dios con reverencia. Él acepta nuestra devoción y recompensa nuestros actos. Este es el modo en que el Maestro y el Discípulo deberían adorar Dios. (63)

3. Señor, los sabios reciben Tu inspiración con cantos de alabanza, como si fueran aguas cristalinas descendiendo hasta los seres humanos desde la Sagrada Montaña de Dios, la Devoción, para calmar la sed de los hombres bienaventurados que buscan regresar a la Casa-corazón del Señor. Así como un noble corcel nos lleva hacia nuestro destino respondiendo ante la más pequeña señal, de igual modo, los himnos que Te glorifican, si son cantados con amor, nos llevan rápidamente a Ti. (68)

4. Oh amables cantos sagrados que purifican nuestros corazones, sois poderosos en conocimiento y acción, residiendo en nuestras mentes a través de la contemplación, hacéis posible que se torne hermosa esta ofrenda nuestra para Dios, a la que llamamos Vida. (189)

5. La mente se halla plena de conocimientos varios y anhelosa de realizar acciones y diversas obras; sin embargo, las personas de meditación se hallan serenas y tan sólo adoran a Dios, y ello es porque Él se ha manifestado a Sí Mismo en lo profundo de sus corazones. Así, ya a ninguna otra parte anhelan ir. (175)

6. ¡Oh devoto!, para sobreponerte a tus verdaderos enemigos, las pasiones descontroladas, bebe primero el néctar del conocimiento que te entrega tu Maestro, y de este modo, incrementarás tu poder espiritual y tu alma podrá elevarse hacia Dios. (131)

HASTINAPURA

diario para el alma

Sobre la meditación

por Ada Albrecht

Cuando nos interesamos en este tema, debemos tener presente lo que sigue a continuación:

Todo intento de meditar SIN FE Y SIN AMOR A DIOS, se debilitará con el tiempo, hasta desaparecer en el horizonte de la indiferencia y el olvido.

En las últimas décadas de este siglo, llegaron desde oriente muchas Escuelas que hablaban sobre meditación, técnicas para acallar la mente, para serenarla... pero... como rosas que quisieron florecer en el desierto, con el paso de los años, fueron perdiendo fuerza y terminaron convertidas, la mayoría de ellas, en pequeños grupos que ya no canalizaban las multitudes de otrora.

Las rosas no florecen en los desiertos: es menester la tierra fértil de la Fe en Dios para que la gloriosa corola de la meditación esplenda y otorgue su perfume.

No olvidar:
el Amor a Dios y
la Fe en Dios
son basamentos imprescindibles al alma
para que esta llegue
a su estado de quietud
y luego
se encamine hacia
la Bienaventuranza.

Es claro que se podrá argüir: "Sí, pero... ese "Amor a Dios"... ¿cómo se alcanza?". No se puede llegar a él sólo con diagnosticar que ese es el remedio correcto, sino que se debe poder adquirirlo, pero... ¿cómo?

La contestación de los Grandes Maestros Espirituales de todos los tiempos es siempre la misma: "orad sin cesar" (San Pablo), "Piensa en Dios constantemente" (Bhagavad Gita), "Mucho más que a la muerte debemos temer al olvido de Dios" (Islamismo).

Si para un ser virtuoso en el arte del teclado es menester practicar ocho horas diarias por incontables años, si para realizar exitosamente una operación de apéndice se debe estudiar lustros enteros, si para cualquier actividad, por mínima que sea, se requiere constancia, paciencia, esmero... ¿No pedirá lo mismo el desarrollo más elevado de la existencia humana, esto es, alcanzar la gloria de la Re-Unión con el "Sí Mismo Interno", que es el verdadero Reino de los Cielos?

Logramos conquistar ese Amor a Dios, de la misma manera en que logramos ser mundanos: nos "hacemos mundanos" por vivir en el mundo, en contacto constante con los sentidos y la mente inferior; también logramos SACRALIZARNOS poniéndonos en contacto constante con lo sagrado; visitar Templos Budhistas, Cristianos, Islámicos, Hebreos, pero... visitar Templos con el mismo interés o alerta mental con que el mundano recorre teatros, vidrieras, lugares de veraneo, casas de modas, etcétera. Todos

HASTINAPURA

diario para el alma

los Templos tienen en sí, Fuerza Celeste, y es de esa Fuerza que se debe alimentar el corazón.

Además, ayudarnos constantemente con lecturas de Libros Espirituales. No cualquier libro: los Libros, recalcamos, Espirituales, que son las SAGRADAS ESCRITURAS DE TODAS LAS RELIGIONES, sea el Dhammapada Budhista, el Bhagavad Gita Hindú, la Biblia Cristiana o el Corán del Islam.

Cuidado: lecturas espirituales no son libros sobre tarot, astrología, colores del aura, elementales, etc., etcétera. Por el contrario, todo el llamado "ocultismo" debe ser descartado por una mente seria, que ya no juega, y que va en pos de la Verdad, no de la fantasía.

Ultimamente, el mundo de Occidente ha sido invadido por una multitud de "videntes", "sensitivos", "astrólogos", "hechiceros", "lectores de cartas", etc., etc., como un río poluído por materiales que lo envenenan.

La falta de Fe en Dios, ha derramado sobre el corazón del hombre todas esas sombras y es que, allí donde no nacen las rosas, crece la cizaña: el hombre alejado del Amor a Dios, busca respuestas en la oscuridad sin darse cuenta que en ella sólo hallará tinieblas.

Los que creen que hay otro sendero distinto al Amor a Dios, y que este es el del "conocimiento" (Gnana en sánscrito), olvidan que ese "gnana" no reside en la erudición, sino que él es el develamiento de nuestro "reino interior" al que se llega unido a Dios, por Amor, con Fe total en Aquel que nos creara.

Para que la meditación nos purifique y nos renueve, ella debe alzarse sobre ese AMOR A NUESTRO SEÑOR: ese Amor es el soporte de nuestras horas de meditación: sin él, ninguna meditación puede tener un éxito sino momentáneo.

Consejos prácticos para avanzar en el camino espiritual

1. Orar diariamente, meditar.
2. Leer vidas de Santos de todas las Religiones o de aquellas que son afines a nuestro sentir.
3. Visitar Templos.
4. Leer los Evangelios Cristianos, el Dhammapada Budhista, el Bhagavad Gita Hindú, etcétera.
5. Evitar el desmedido movimiento de la mente.
6. Escuchar discursos espirituales.
7. Una vez por día, permanecer en silencio y soledad todo el tiempo que fuera posible.

HASTINAPURA

diario para el alma

Del Shivananda Lahari

El Shivananda Lahari ("el océano de la Bienaventuranza de Shiva)

es un bello poema devocional

escrito por el gran Santo y Filósofo Sri Sankaracharya en honor al Dios Shiva, el Señor de la Liberación.

En esta ocasión transcribimos algunos de sus inspiradores versos.

¡Oh Mi Señor! ¡Dueño de todo! Para hombres simples como yo, ¿no es acaso suficiente para obtener la Suprema Devoción, servirte mediante postraciones o alabanzas, escuchar Tus Divinas Historias, adorarte o contemplarte? Si no es por estos medios, ¿por cuál otro puede ser alcanzado ese Supremo Amor? Así, si la Suprema Devoción es alcanzada por tales medios, ¿qué sentido tiene posar la mente sobre las nadiadas de este mundo perecedero?

¡Oh Señor de los seres vivientes! ¡Tú, Supremo Ser! ¿Quién podría igualarte? ¡Oh mi Señor! Mientras los Celestiales pierden sus posiciones en los Planos Divinos, los sabios se sienten presos del terror y los sistemas del Universo quedan reducidos a su estado primario, Tú contemplas la disolución cósmica, imperturbable, sereno, libre de temor, solitario y lleno de Bienaventuranza.

¿Cómo podría yo pedirte algo a Ti, Señor mío? A Ti, que tienes la inmensa responsabilidad de otorgar bienestar tanto presente como futuro a todos los seres. Que Te hallas dispuesto a conferir todos los bienes a Tus devotos. Que eres el revelador de todas las sendas espirituales tanto existentes como por existir y que eres Omnisciente y Todomisericordioso. ¿Cómo podría pedirte algo, Padre mío? Yo simplemente pienso en Ti en mi mente como lo más querido y lo más cercano a mi corazón.

Así como el Océano crece cuando la Luna llena, acompañada por su corte de estrellas, que es pura, auspiciosa, perfecta y disipadora de las tinieblas, es revelada en el cielo por la montaña del este, de igual modo, la dicha del devoto crece más allá de toda medida cuando Tú, que te hallas unido con la Divina Madre, que eres Puro, Auspicioso, Perfecto y disipas la Ignorancia, te presentas en su corazón en Tu Forma nectarina que es revelada por la montaña de virtudes adquiridas en el pasado. Entonces, en verdad, Tú concedes Eterna Bienaventuranza al Devoto.

Así como en el reino de un buen gobernante prepondera la rectitud, hay prosperidad general, gozo e iluminación espiritual, así también, cuando Tú, el Sagrado Rey de todo el Universo y Soberano del Reino de la Liberación, reinas en mi corazón, mis actividades devienen rectas y completas, mis pecados disminuyen, mis pasiones se debilitan, mi vida se torna feliz y mi conocimiento y bienaventuranza espiritual devienen fecundos.

¡Oh Señor mío! ¡Padre de los mundos! Con el molino de agua de mi intelecto y el divino pote de las palabras, llevo las puras aguas de las Historias Sagradas hasta los fértiles campos del corazón a través de los canales de la poesía, entonces, la siembra del arroz de la Devoción, produce una abundante y maravillosa cosecha. ¡Oh Padre mío! Yo dependo totalmente de Ti, entonces, ¿cómo puedo sentir temor alguno de que alguna vez me falte Tu Divino Amor y Sus Frutos Celestiales?

HASTINAPURA

diario para el alma

Para obtener la Suprema Devoción a Ti, soy solicitado por la lengua para cantar Tus alabanzas, por la mente para contemplarte, por la cabeza para postrarme ante Ti, por los pies para circumbalarte, por las manos para adorarte, por los ojos para verte y por los oídos para escuchar Tus Historias Sagradas. ¡Mi Señor!, te pido que siempre me recuerdes estas peticiones celestiales y que de este modo, en toda ocasión pueda practicar la devota adoración a Ti.

¡Oh tú, viajera ave de mi mente! Abandona ya tus vanos vagabundeos y búsquedas de nuevas experiencias, y póstrate para siempre en el nido de los pies de Loto del Señor, el cual es frecuentado por las aves maravillosas que son los Santos y los Sabios, quienes vuelan entre las ramas de los Libros Sagrados y que se hallan encantadoramente subyugados por los frutos de la Liberación, los cuales son impercederos, sanadores de todo dolor y dadores de la Bienaventuranza Eterna.

El tiempo primaveral de la Divina Contemplación ha llegado hasta el jardín de mi mente. Las marchitas hojas de los pecados han caído. La enredadera de la Devoción, de la que nacen los brotes de los actos virtuosos, ha comenzado a extenderse. Los pimpollos de la virtud, las flores de los cantos sagrados, la fragancia de las disposiciones piadosas, el fluir de la miel de la Bienaventuranza que brinda el Conocimiento y los abundantes frutos de la Devoción, han comenzado a surgir.

¡Oh viajero cisne de mi mente! ¿Por qué te empecinas en vagabundear por los lodosos estanques de la mundanalidad? Ve hacia el puro y cristalino lago de la Divina Contemplación, cuyas aguas son la Eterna Bienaventuranza, cuyas flores de loto son las mentes de los Sabios Celestiales, donde las aves que lo frecuentan son los Santos y cuya fragancia sutil son las virtudes espirituales.

El Amor Divino es similar a una enredadera bien cuidada. El se halla rebosante del néctar de la Bienaventuranza; nace del lecho de los pies de Loto del Señor; se extiende con sus ramas a lo largo del soporte de la constancia; cubre el elevado techo de la mente; es cuidado mediante el servicio de los actos virtuosos y se halla libre de la enfermedad del pecado. ¡Que esta enredadera del Amor Divino pueda brindarme el sublime fruto de la Eterna Unión con Dios!

HASTINAPURA

diario para el alma

Enseñanza de Teófano el Recluso sobre la oración

Lo esencial consiste en presentarse ante Dios con el intelecto encerrado en el corazón y perseverar así noche y día hasta el fin de la vida.

Durante todo el tiempo que el asceta ora con el intelecto en la cabeza actúa únicamente con los recursos de la inteligencia humana y a este nivel no realizará jamás un encuentro personal e inmediato con Dios.

Mediante el uso de su cerebro, él puede saber algo respecto de Dios, pero no puede conocer a Dios. En efecto, no puede tener conocimiento directo de Dios sin un amor muy intenso, y un amor semejante debe venir no sólo del cerebro sino del hombre todo entero, es decir, del corazón.

Es necesario pues que el asceta descienda de su cabeza a su corazón. No se le pide abandonar sus potencias intelectuales -la razón también es un don de Dios- pero debe descender con su intelecto a su corazón.

La visión de Dios y la pureza del corazón van a la par. Nadie puede esperar subir la escala de la oración a menos de entablar una lucha dura y persistente contra las pasiones.

Existen diferentes grados en la oración. El primero consiste en la oración corporal, hecha principalmente de lecturas, de estaciones de pie y de postraciones. En todo esto es necesario paciencia, trabajo y esfuerzo, pues la atención se nos escapa, el corazón no siente nada y no tenemos ningún deseo de orar.

El segundo grado es la oración hecha con atención: el intelecto toma el hábito de recogerse a determinadas horas, y ora concienzudamente sin dejarse distraer.

El tercer grado es la oración sentida: el corazón está cálido por la concentración, de modo que lo que había sido hasta ese momento sólo un pensamiento, llega a ser un sentimiento.

Cuando el sentimiento de la oración ha llegado a ser continuo se puede decir que la oración espiritual comienza. Es el don de Espíritu Santo que ora en nosotros, el último grado de oración que el intelecto puede alcanzar.

Sin oración espiritual interior no hay oración en absoluto, pues sólo ella es la oración real, verdaderamente agradable para Dios. Lo que importa es que el alma esté presente en el interior de las palabras de la oración. La esencia de la oración consiste, entonces, en la elevación espiritual del corazón hacia Dios.