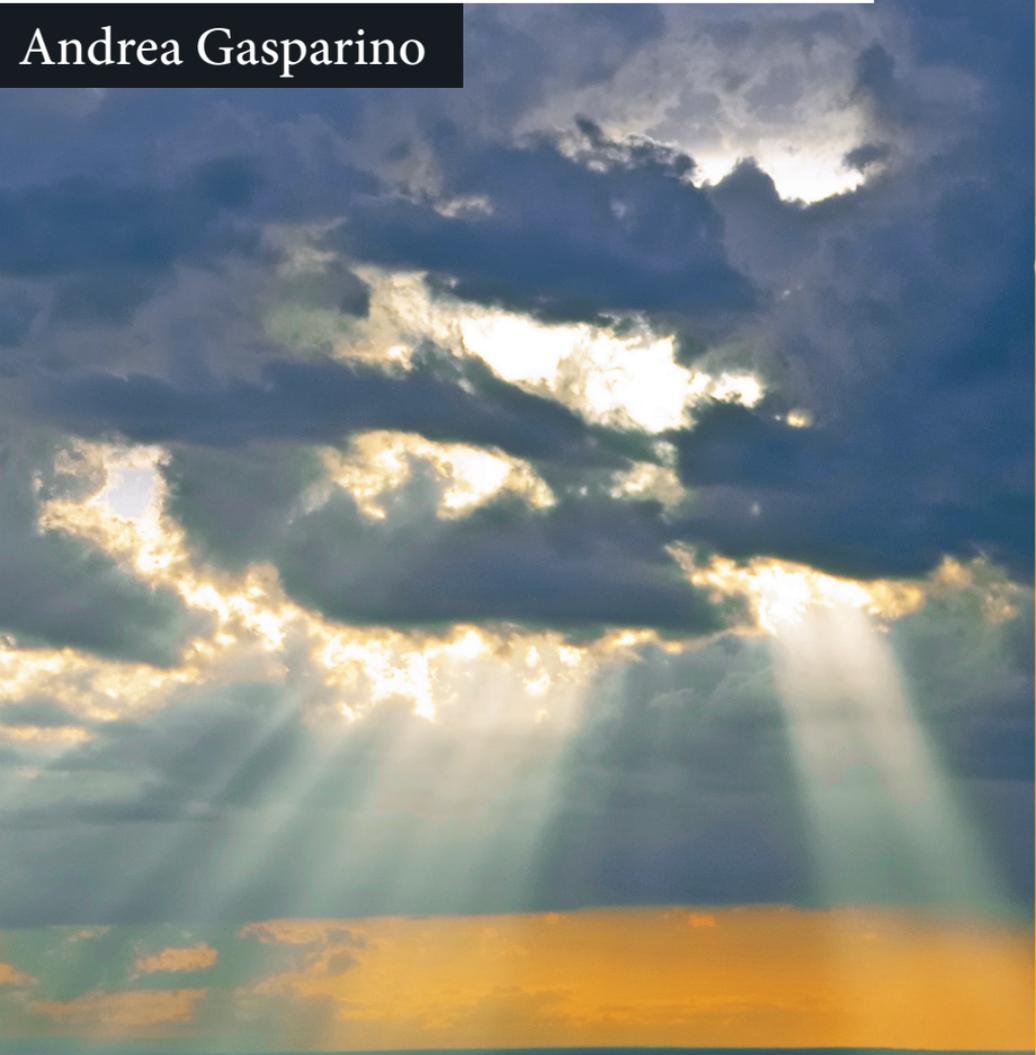




EL CAMINO DE LA ORACIÓN

Reflexiones y consejos para dar luz a nuestra vida

Andrea Gasparino



Diseño: Pablo Núñez / Estudio SM

Título original: *La via della preghiera*
Traducción de Gabriella Bellini

© 2014, Edizioni San Paolo, s.r.l. – Cinisello Balsamo (MI)

© 2016, PPC, Editorial y Distribuidora, SA

Impresores, 2

Parque Empresarial Prado del Espino

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

ppcredit@ppc-editorial.com

www.ppc-editorial.es

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual. La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto de los citados derechos.

INICIACIÓN A LA ORACIÓN

EL MAYOR PROBLEMA

El cristiano vale lo mismo que su oración.

El problema de la «oración» es el problema más urgente de nuestra vida, porque de la oración depende casi todo. Cuando rezamos, cambiamos. Si rezamos de verdad, arrojamos más luz sobre nuestros problemas y nuestra voluntad se fortalece. La oración es un termómetro infalible.

Cuando veáis que no sois generosos, no os contéis historias a vosotros mismos, no culpéis al entorno, a las personas, al trabajo o a la salud: la culpa es, sobre todo, de que no hacéis bien la oración.

La oración es nuestra «fuerza». Es la fuerza de Dios puesta a disposición de nuestra debilidad. Jesús dijo: «En verdad, en verdad os digo: cualquier cosa que le pidáis al Padre en mi nombre, él os la dará» (Jn 16,23).

Jesús ha prometido todo a través de la oración.

¿Sois hipócritas? En la oración está la certeza de vuestra autenticidad. ¿Sois pecadores? En la oración está la certeza de poder empezar de nuevo.

¿Os sentís nada? ¡En la oración está el poder para hacerlo todo!

SE REZA POCO, SE REZA MAL

No hace falta ser poetas para entenderlo: a menudo nuestra oración enferma. Se reza poco, se reza mal. Como la niebla pesada, a menudo la indolencia nos envuelve de pies a cabeza. Nos aburrimos y sentimos la vida cristiana como una carga.

Qué aburrido es Dios... ¡Es el colmo! Si tuvierais a vuestro lado alguien que siempre os dijera: «¡Me aburre estar contigo!», ¿en qué se convertiría vuestra vida?

A menudo esto es lo que le decimos a Dios; no se lo decimos abiertamente, pero se lo decimos con nuestro comportamiento.

Otros dos terribles males de nuestra oración son las distracciones y la superficialidad.

¿Habéis analizado qué es una distracción? La distracción no es otra cosa que una falta de interés.

Cuando una cosa no nos atrae, nos despistamos y corremos detrás de otros focos de interés. La distracción predomina en las tareas pesadas; si un trabajo no os atrae, os distraéis; si un discurso no os gusta, os distraéis.

La distracción en la oración significa decirle a Dios: «Mira, Señor, me da igual tu presencia; tengo otras cosas más importantes que hacer». Las distracciones en la oración son una falta de respeto a Dios.

Los males de la oración pueden estar también fuera de la oración misma. He aquí algunos: un entorno

inadecuado, el cansancio, un estado delicado de salud, un clima severo.

Hay circunstancias que no facilitan la oración, porque no permiten la concentración. Si sois capaces, intentad ponerlos en adoración después de haber visto una película. Con la cabeza en la película es muy difícil encontrar la concentración necesaria para ponerse a rezar.

Lo mismo pasa si estamos enfermos o sofocados por un clima extremo. Nuestro cuerpo es una máquina, y una máquina está sometida a leyes; si no añadimos carburante al automóvil, por más que pisemos el acelerador, el coche no se moverá. Para acostumbrar al cuerpo a la oración y a la reflexión hay que entrenarlo en ellas.

Pero estos no son los males más importantes de la oración. El principal mal de nuestra oración es, sobre todo, la falta de voluntad.

¿POR QUÉ LA ORACIÓN RESULTA PESADA?

He aquí algunas razones por las cuales nuestra responsabilidad con Dios se debilita:

- 1) La oración es un acto interior, espiritual: los actos interiores son aburridos, porque, además de espíritu, somos un cuerpo proclive a las cosas que atañen a los sentidos.

- 2) La oración es un acto de inteligencia: el ejercicio de la inteligencia siempre es un trabajo pesado. Trabajamos de mejor gana con las manos que con la inteligencia, incluso aquel que llamamos «intelectual» trabaja de mejor gana con la fantasía que con la razón.
- 3) La oración consiste en comunicarse con lo invisible: al rezar no vemos a nuestro interlocutor, ni le sentimos, ni le tocamos. ¿Cómo mantener entonces con facilidad nuestra atención? Probad a coger el retrato de una persona querida y poneos a hablar con ella. ¿Lográis mantener ese coloquio «solitario» durante un cuarto de hora?
- 4) Somos perezosos por naturaleza: la oración verdadera cuesta debido a nuestra pereza natural para las cosas laboriosas y serias.
- 5) Además tenemos de por medio el misterio del mal, que amenaza continuamente cada buena acción que realizamos y que no nos deja en paz en la búsqueda del contacto con Dios.

UNA FARMACIA CASERA

¿Existen los remedios? ¡Ciertamente! Si existen dificultades para la oración, existen también sus remedios. Basta buscarlos con criterio y aplicarlos con sabiduría.

ÍNDICE

1. INICIACIÓN A LA ORACIÓN	5
El mayor problema	5
Se reza poco, se reza mal	6
¿Por qué la oración resulta pesada?	7
Una farmacia casera	8
Lo que ha dicho Jesús	12
El papel de la reflexión	15
Reflexionar no es fantasear	15
Reflexionar no es leer	16
Reflexionar solamente no basta	16
Meditar es sobre todo orar	17
Algunos consejos prácticos para la meditación	19
2. LA VERDADERA ORACIÓN ES UNA PROTESTA .	21
Siempre se ha protestado	21
Educar la rebeldía	22
Ideas pueriles sobre la oración	23
¿Qué es rezar?	25
Para terminar	30
3. EL CAMINO DE LA ORACIÓN	33
Antes debe arribarse a la isla de la oración .	33

Un testimonio	35
Llegados a la isla de la oración, ¿qué hay que hacer?	36
¿Pueden llegar todos a la oración verdadera?	37
Reflexionar	38
Decidir	39
Suplicar	39
Una última cosa: en la práctica, ¿qué debería hacer si empezase hoy?	41
 4. LA ADORACIÓN	 43
¿Qué es la adoración?	43
Consejos para la adoración	45
Abrir los ojos	49
Un medio simple y práctico para educarse en la fe	52
Dios es amor	53
Pensamientos que ayudan a adorar	54
Carta de familia sobre la adoración	59
 5. ANTE JESÚS EN LA EUCARISTÍA	 65
La adoración eucarística en la Iglesia de hoy	
Algunas indicaciones resumidas	65
Indicaciones prácticas para la adoración eucarística	69
La oración que se convierte en caridad ..	71

TÍTULOS DE LA COLECCIÓN

1. ANTHONY DE MELLO, TESTIGO DE LA LUZ, *M^a Paz Mariño*
2. ESTOY LLAMANDO A LA PUERTA, *Carlo Maria Martini*
3. FAMILIA Y VIDA LAICAL, *Carlo Maria Martini*
4. LA FAMILIA COMO VOCACIÓN, *Manuel Iceta*
5. AMOR DE TODO AMOR, *Hermano Roger*
6. EN EL NOMBRE DE JESÚS, *Henri J. M. Nouwen*
7. CÓMO ELABORAR UN PROYECTO DE PAREJA, *Isabel Frías / Juan Carlos Mendizábal*
8. EL REGRESO DEL HIJO PRÓDIGO, *Henri J. M. Nouwen*
9. MEDITACIONES PARA LAS FAMILIAS, *Carlo Maria Martini*
10. EL SERMÓN DE LAS SIETE PALABRAS, *José Luis Martín Descalzo*
11. PEREGRINO DE LA EXISTENCIA, *Ángel Moreno, de Buenafuente*
12. DESPERTAR, *Anthony de Mello*
13. HABLAR DE DIOS COMO MUJER Y COMO HOMBRE, *Elisabeth Moltmann-Wendel / Jürgen Moltmann*
14. «TÚ ERES MI AMADO», *Henri J. M. Nouwen*
15. LA IGLESIA DEL FUTURO, *Cardenal Tarancón*
16. CRISTIANOS EN LA SOCIEDAD SECULAR, *Cardenal Tarancón*
17. HOMBRES Y MUJERES DE DIOS, *Cardenal Tarancón*
18. CULTURA Y SOCIEDAD, *Cardenal Tarancón*
19. PALABRAS SENCILLAS DE NAVIDAD, *Jean-Marie Lustiger*

20. LAS SIETE PALABRAS DESDE AMÉRICA LATINA, *Nicolás Castellanos*
21. UNA VOZ PROFÉTICA EN LA CIUDAD, *Carlo Maria Martini*
22. LA COMUNIDAD. LUGAR DEL PERDÓN Y DE LA FIESTA, *Jean Vanier*
23. MARÍA, MADRE. DEL DOLOR AL CORAJE, *Peter Daino*
24. LA VOCACIÓN DE SAN MATEO, *Antonio González Paz*
25. UNA VOZ DE MUJER, *Mercedes Lozano*
26. ¿QUÉ SACERDOTES PARA HOY?, *Bernhard Häring*
27. ENEAGRAMA Y CRECIMIENTO ESPIRITUAL, *Richard Rohr*
28. DESDE LA LIBERTAD DEL ESPÍRITU, *Antonio Palenzuela*
29. ORAR DESDE BUENAFUENTE DEL SISTAL, *Ángel Moreno, de Buenafuente*
30. CARTA A MI SEÑOR, *Ángela C. Ionescu*
31. EN EL ESPÍRITU DE TONY DE MELLO, *John Callanan*
32. TRES ETAPAS EN LA VIDA ESPIRITUAL, *Henri J. M. Nouwen*
33. CADA PERSONA ES UNA HISTORIA SAGRADA, *Jean Vanier*
34. EVANGELIO EN LA PERIFERIA, *Comunidad de San Egidio*
35. ¿QUÉ DEBEMOS HACER?, *Carlo Maria Martini*
36. «¡OJALÁ ESCUCHÉIS HOY SU VOZ!», *Lluís Duch*
37. EL CUARTO MUNDO, *Àlex Masllorens*
38. «VIA MATRIS» Y «VIA CRUCIS», *Andrés Pardo*
39. QUERIDA IGLESIA, *Carlos G. Vallés*
40. ENCONTRARSE EN EL SOÑAR, *Ramiro J. Álvarez*
41. Y LA MARIPOSA DIJO..., *Carlos G. Vallés*
42. SIGNOS DE VIDA, *Henri J. M. Nouwen*
43. EL SANADOR HERIDO, *Henri J. M. Nouwen*

44. ROMPIENDO ÍDOLOS, *Anthony de Mello*
45. LA ORACIÓN CONTEMPLATIVA, *Thomas Merton*
46. LA VIDA, CONSTANTE OPORTUNIDAD DE GRACIA, *Richard Rohr*
47. FÁBULAS Y RELATOS, *José Luis Martín Descalzo*
48. ESPERANZA, MISERICORDIA, FIDELIDAD, *Juan María Uriarte*
49. EL PADRENUESTRO, *Bernhard Häring*
50. AMOR, ¿TÚ QUIÉN ERES?, *Manuel Iceta*
51. «HERIDA Y ANCHÍSIMA SOLEDAD», *Ángel Moreno, de Buenafuente*
52. OJOS CERRADOS, OJOS ABIERTOS, *Carlos G. Vallés*
53. VIRGEN DE SANTA ALEGRÍA, *Carlos G. Vallés*
54. PROYECTO DE UNA VIDA LOGRADA, *Bernhard Häring*
55. PARÁBOLAS, *Megan Mckenna*
56. «SIN CONTAR MUJERES Y NIÑOS», *Megan Mckenna*
57. EL PRESBITERO COMO COMUNICADOR, *Carlo Maria Martini*
58. VIVIR EN LA FRAGILIDAD, *Cardenal Danneels*
59. CRISTO, *Rabindranath Tagore*
60. PALABRAS EN SILENCIO, *Khalil Gibran*
61. EL CAMINO DE TIMOTEO, *Carlo Maria Martini*
62. EL AMOR DE PAREJA, *Mercedes Lozano*
63. ITINERARIO HACIA DIOS, *Ignacio Larrañaga*
64. EL SACRAMENTO DEL PAN, *Manuel Díaz Mateos*
65. LA VOZ INTERIOR DEL AMOR, *Henri J. M. Nouwen*
66. «¿PUEDES BEBER ESTE CÁLIZ?», *Henri J. M. Nouwen*
67. LA ORACIÓN. FRESCOR DE UNA FUENTE, *Madre Teresa / Hermano Roger*

68. HOMBRE AMABLE, DIOS ADORABLE, *Cardenal Danneels*
69. AMAR HASTA EL EXTREMO, *Jean Vanier*
70. LA CENA DEL SEÑOR, *Carlo Maria Martini*
71. LA VIDA EN CRISTO, *Raniero Cantalamessa*
72. FUERA DEL SENDERO TRILLADO, *Michel Hubaut*
73. LA ROSA Y EL FUEGO, *Ignacio Larrañaga*
74. ORACIONES DESDE LA ABADÍA, *Henri J. M. Nouwen*
75. LA ANUNCIACIÓN. CONVERSACIONES CON FRAY ANGÉLICO, *J. M^a Salaverri*
76. ORAR, TIEMPO DEL ESPÍRITU, *Ángel Moreno, de Buena-fuente*
77. UN MINISTERIO CREATIVO, *Henri J. M. Nouwen*
78. HIJOS Y HERMANOS EN TORNO A JESÚS, *Julio Parrilla*
79. ENCONTRARNOS A NOSOTROS MISMOS, *Carlo Maria Martini*
80. LAS COMUNIDADES SEGÚN EL EVANGELIO, *Madeleine Delbrêl*
81. LA CONTEMPLACIÓN DE DIOS, TAREA APOSTÓLICA, *Juan José Bartolomé*
82. MI DIARIO EN LA ABADÍA DE GENESEE, *Henri J. M. Nouwen*
83. CRISTO ENTRE NOSOTROS, *Cardenal Pironio*
84. LAS PREGUNTAS DE JESÚS, *Fernando Montes*
85. DICCIONARIO ESPIRITUAL, *Carlo Maria Martini*
86. ADAM, EL AMADO DE DIOS, *Henri J. M. Nouwen*
87. EL CANTO DEL ESPÍRITU, *Raniero Cantalamessa*
88. LA BUENA NOTICIA SEGÚN LUCAS, *Richard Rohr*
89. AL SERVICIO DEL EVANGELIO, *Cardenal Pironio*
90. ÁNGELES EN LA TIERRA, *Megan Mckenna*

91. LEER LOS EVANGELIOS CON LA IGLESIA, *Raymond E. Brown*
92. PARA VIVIR LA PALABRA, *Carlo Maria Martini*
93. ACOGER NUESTRA HUMANIDAD, *Jean Vanier*
94. NUESTRO MAYOR DON, *Henri J. M. Nouwen*
95. JOB Y EL MISTERIO DEL SUFRIMIENTO, *Richard Rohr*
96. PARÁBOLAS Y ENEAGRAMA, *Clarence Thomson*
97. LA AVENTURA DE LA SANTIDAD, *Hermano John de Taizé*
98. VIVIR LOS VALORES DEL EVANGELIO, *Carlo Maria Martini*
99. LE HABLARÉ AL CORAZÓN, *Manuel Díaz Mateos*
100. CAMBIAR DESDE EL CORAZÓN, ESCUCHAR AL ESPÍRITU, *Henri J. M. Nouwen*
101. HOMBRE Y MUJER LOS CREÓ, *Jean Vanier*
102. RETRATO DE TAIZÉ, *Chantal Joly / Hermano Roger*
103. LAS FUENTES DE TAIZÉ. AMOR DE TODO AMOR, *Hermano Roger*
104. EL TAMBOR DE LA VIDA. PARTITURAS DE RITMOS DEL ALMA, *Carlos G. Vallés*
105. EXTIENDE TU MANO, *Julio Parrilla*
106. LA FAMILIA, COMUNIDAD DE AMOR, *Atilano Aláiz*
107. GUSTAD Y VED QUÉ BUENO ES EL SEÑOR, *Ángel Moreno, de Buenafuente*
108. ¿OCASIÓN O TENTACIÓN?, *Silvano Fausti*
109. DIARIO DEL ÚLTIMO AÑO DE VIDA DE HENRI NOUWEN, *Henri J. M. Nouwen*
110. PODEMOS VIVIR EN PLENITUD, *Clemente Kesselmeier*
111. «CUANDO ORÉIS, DECID...», *Carlo Maria Martini*
112. SENDEROS DE VIDA Y DEL ESPÍRITU, *Henri J. M. Nouwen*

113. SOBRE LA JUSTICIA, *Carlo Maria Martini*
114. DIOS SOLO PUEDE AMAR, *Hermano Roger*
115. LA ESCALA DE LAS BIENAVENTURANZAS, *Jim Forrest*
116. LA CENA EN EMAÚS, *Antonio González Paz*
117. EL PATITO FEO, *Emanuela Ghini*
118. EN EL DESEO Y LA SED DE DIOS, *José Miguel de Haro*
119. CUENTOS AL AMANECER, *Mamerto Menapace*
120. CUENTOS DESDE LA CRUZ DEL SUR, *Mamerto Menapace*
121. EL DIOS DE LOS IMPERFECTOS, *Teófilo Cabestrero*
122. ¡ES EL SEÑOR!, *José María Arnaiz*
123. RETABLO DE MAESE PEDRO, *Antonio González Paz*
124. EL CAMINO DE LAS ESCRITURAS. I. LÁMPARA PARA MIS PASOS, *Mamerto Menapace*
125. EL CAMINO DE LAS ESCRITURAS. II. LUZ EN MI SENDERO, *Mamerto Menapace*
126. DIOS TAMBIÉN REZA, *Ignacio Rueda*
127. EL RELOJ DE ARENA, *Santos Urías*
128. MIRYAM DE NAZARET, *Juan de Isasa*
129. RELATOS DESDE EL ORIENTE PACÍFICO, *Kiko Sagardoy*
130. SOY LO QUE HAGO, *Carlos F. Barberá*
131. VIVIR COMO UN NIÑO. MEDITACIONES SOBRE «EL PRINCIPITO», *Antonio González Paz*
132. SOMBRAS VIVAS, *Tintxo Arriola*
133. LA LUZ DEL ALMA, *Ana María Schlüter*
134. INDIA ENSEÑA, *Carlos G. Vallés*
135. REVIVE EL DON RECIBIDO, *José Luis Pérez Álvarez*
136. EL CRISTO DE SAN DAMIÁN, *Francisco Contreras Molina*
137. VERBOS DE VIDA, *Francisco Álvarez*

138. LA BIBLIA DE LA EXPERIENCIA, *Alberto Iniesta*
139. FIARSE DE DIOS, REÍRSE DE UNO MISMO, *José María Díez-Alegría*
140. DIOS, ¿UN EXTRAÑO EN NUESTRA CASA?, *Xavier Quinzà Lleó*
141. DÍA A DÍA CON MONSEÑOR ROMERO
142. LOS CAMINOS DEL SILENCIO, *Michel Hubaut*
143. LA VIRGEN DEL PERPETUO SOCORRO, *Francisco Contreras Molina*
144. GRATUITO, *Patxi Loidi*
145. TODO A CIEN. DE LAS COSAS PEQUEÑAS, *Ignacio Rueda*
146. ¿PRESIENTES UNA FELICIDAD?, *Hermano Roger*
147. ORAR EN EL SILENCIO DEL CORAZÓN, *Hermano Roger*
148. ALEGRÍAS RECOBRADAS, *Carlos G. Vallés*
149. CREYENTE CRISTIANO, *Jean-Yves Calvez*
150. DAME, SEÑOR, TU MIRADA, *Nuria Calduch-Benages*
151. LA SONRISA EN LA MIRADA, *Santos Urías*
152. SACERDOTES, *Carlos Amigo Vallejo*
153. ORAR CON LOS MÍSTICOS, *Maximiliano Herráiz*
154. EL CANTO DE LOS MIRLOS, *Antonio García Rubio / Francisco J. Castro Miramontes*
155. EL ADIÓS DEL PAPA WOJTYLA, *Marco Politi*
156. EL SERMÓN DE LA MONTAÑA, *Carlo Maria Martini*
157. A LA SOMBRA DEL ÁRBOL, *Antonio García Rubio / Francisco J. Castro Miramontes*
158. SEMILLAS DE LUZ, *Ángel Moreno, de Buenafuente*
159. SAN PABLO NOS HABLA HOY, *Raúl Berzosa / Jacinto Núñez Regodón*
160. ¿ES POSIBLE HABLAR DE DIOS?, *Jean-Pierre Jossua*

161. MARÍA, UNA MUJER JUDÍA, *Frédéric Manns*
162. EL SEÑOR RESUCITADO Y MARÍA MAGDALENA, *Francisco Contreras Molina*
163. VIVIR EN INVIERNO, *Jesús Garmilla*
164. EL CÁNCER ME HA DADO LA VIDA, *Francisco Contreras Molina*
165. HENRI NOUWEN. LAS CLAVES DE SU PENSAMIENTO
166. ESTA NOCHE EN CASA, *Henri J. M. Nouwen*
167. GENTE POR JESÚS, *Antonio García Rubio / Francisco J. Castro Miramontes*
168. CONFESIONES DE UN CURA RURAL, *Francisco Contreras Molina*
169. LA HENDIDURA DE LA ROCA, *Dolores Aleixandre*
170. «SALGAMOS A BUSCARLO FUERA DE LA CIUDAD», *Toni Catalá*
171. GRACIA Y GLORIA, *José Luis Pérez Álvarez*
172. VIVIR PARA AMAR, *Hermano Roger*
173. PLEGARIAS ATEAS, *Ignacio Rueda*
174. MEDITACIONES SOBRE LA ORACIÓN, *Carlo Maria Martini*
175. MIL PENSAMIENTOS PARA ILUMINAR LA VIDA, *José Luis Vázquez Borau*
176. LAS MUJERES DE LA BIBLIA, *Jacqueline Kelen*
177. ¡OJALÁ ESCUCHÉIS HOY SU VOZ!, *Juan Martín Velasco*
178. AMAR LO QUE SE CREE, *Antonio González Paz*
179. COMO EN UN ESPEJO, *Mercedes Lozano*
180. A LA ESCUCHA DE LA MADRE TERESA, *José Luis González-Balado / Janet Nora Playfoot Paige*

181. COMENTARIO A *NOCHE OSCURA DEL ESPÍRITU Y SUBIDA AL MONTE CARMELO*, DE SAN JUAN DE LA CRUZ, *Fernando Urbina*
182. ENCUENTROS CON JESÚS, *Carlo Maria Martini*
183. NO PODEMOS CALLAR, *Ángela C. Ionescu*
184. ESCOGER AL POBRE COMO SEÑOR, *Dominique Barthélemy*
185. EL BARRO DE LOS SUEÑOS, *Tintxo Arriola*
186. ¿CÓMO VOY A COMPRENDER, SI NADIE ME LO EXPLICA?, *Ángel Moreno, de Buenafuente*
187. ¿TÚ CREES?, *Raniero Cantalamessa*
188. BALBUCEOS DEL MISTERIO, *Sandra Hojman*
189. SENDEROS HACIA LA BELLEZA, *José Alegre*
190. ORACIONES DE INVIERNO, *Bittor Uraga*
191. JESÚS, MAESTRO DE MEDITACIÓN, *Franz Jalics*
192. BIENAVENTURADOS, *José Luis Pérez Álvarez*
193. EMIGRANTE: EL COLOR DE LA ESPERANZA, *Mons. Santiago Agrelo*
194. CAER Y LEVANTARSE, *Richard Rohr*
195. PEREGRINOS DE CONFIANZA, *Hermano Alois, de Taizé*
196. HACIA LA LUZ, *Carlo Maria Martini*
197. EL CAMINO DE NUESTRA SEÑORA, *Antonio González Paz*
198. DESPIERTA Y ALÉGRATE, *Xosé Manuel Domínguez Prieto*
199. CARLOS DE FOUCAULD. LA FRAGANCIA DEL EVANGELIO, *Antonio López Baeza*
200. DISCÍPULOS DEL RESUCITADO, *Carlo Maria Martini*
201. CÓMO HACER MEDITACIÓN, *Clodovis Boff*