

TALLER DE ORACIÓN CONTEMPLATIVA

Vamos a empezar orando un momento muy breve con un pequeño texto de la Biblia que creo que nos podría hacer sentir para empezar bien que no estamos solos. No sólo porque el Señor está con nosotros sino porque los creyentes nunca andamos solos. Una inmensidad de hermanos nos ha precedido y otra anda con nosotros codo a codo aunque no lo veamos. Es bonita la experiencia de poder apoyarse, apuntalarse, de poder descansar en otros hermanos para recorrer el propio camino.

Vamos a escuchar la Palabra, dejemos que resuene la llamada de Dios a volver a nuestro origen más íntimo, a nuestra tierra, y sintamos la misericordia de Dios, reconozcámosla, más bien, derramada en nuestra existencia cotidiana hasta poder decir con Jacob “Dios está aquí y yo no lo sabía” (Gn 28, 16).

“Dios de mi padre Abraham, Dios de mi padre Isaac, Señor que me has mandado volver a mi tierra nativa para colmarme de beneficios: ¡Qué pequeño soy yo para toda la misericordia y la lealtad con que me has tratado!” (Gn 32, 10).

Vamos a encuadrar un poco nuestro taller.

Por un lado me gustaría que aplicásemos a la oración contemplativa algo que continuamente necesitamos hacer con toda nuestra existencia: la evangelización; y por eso me gustaría escarbar un poco en la Biblia, en el evangelio, en Jesús y sus compañeros para que nos evangelicen un poco. Para refrescar la experiencia de que nosotros no oramos por empeño propio, sino porque Alguien mayor que todo amor nos arrastra a orar y la oración no es algo que hayamos inventado nosotros sino algo que nos es dado sin nuestro esfuerzo pero contando con nuestra colaboración, y que tiene una raíz: la oración del mismo Jesús.

Por otra parte, como quiero que hagamos eso de la mano también de nuestros grandes hermanos, que lo son sobre todo porque nos acompañan en ese empeño de hacernos uno con Jesús siguiéndole, les dejaremos que nos hablen en este rato y probaremos a orar como decía Teresa trayendo a Jesús dentro de nosotros, mirándole en algún lugar concreto de su vida y encontrándonos allí con él.

Vamos a conversar un poco. Yo traigo algunas ideas que he intentado ordenar para compartirlas; todas nacen de mi propia experiencia de oración, de un día a día hecho de cosas pequeñas o más bien de cosas muy cotidianas, de andar por casa. De muchas horas de reloj también, de leer despacito, meditando y dejándome llevar por la Palabra del Señor.

De lo que se trata en este rato, creo yo, es de hacer un poco de ejercicio juntos, de calentamiento porque lo mejor de este taller lo tenemos al terminarlo, cuando nos pongamos juntos a orar. (Porque sabemos ya mucho de oración... quizás demasiado)

Podríamos hacerlo en dos partes y compartir al final de cada una de ellas. Primero algunas ideas, muchas de las cuales sabéis, pero las ordenamos un poco juntos y vais tomando alguna nota de lo que os resuene o bien os llame la atención en este momento de la vida o algo que os cuestione, y después las ponemos en común.

Afortunadamente, que yo sepa, todavía no se dan diplomas de oración o certificados de aptitudes o doctorados de contemplación. Esperemos que nunca lleguemos a hacer semejante tontería, quitando a la oración lo más entrañable que tiene que es su gratuidad en todos los aspectos. Ese aquello por lo que santa Teresa dijo que no todos somos hábiles para pensar pero todos somos hábiles para amar porque orar, como sabéis, es una cuestión de amor, no de pensar ni de hacer. Lo que sí hay son

maestros, como Teresa y Juan de la Cruz, pero son maestros porque son testigos de cómo Dios nos busca y de que la oración, la relación con él, es capaz de transformar nuestra vida.

Tampoco hay instituto meteorológico de la mística, no hay previsión del tiempo; sabemos, más bien creemos profundamente, que este sol siempre sale para nosotros pero no podemos predecir su efecto sobre nuestra parcelita de tierra; tampoco hay guía michelín, ni nos anuncian el camino más corto, ni el más seguro ni el más económico. Nada. Sólo hay un deseo grande que no hemos fabricado nosotros y la experiencia de sentirnos arrastrados hacia dentro.

Una imagen que me gusta mucho utilizar es la de la bicicleta. La bicicleta se mantiene en equilibrio mientras pedaleas. Algo así pasa con la oración. No importa si puedes pedalear mucho o poco, ni la velocidad. Subir puertos es tan difícil como bajarlos, se necesita habilidad y cuidado para no abandonar y también para no caer y fortaleza para volver a ponerse en marcha en mitad de una cuesta. Pero en definitiva, es muy sencillo montar en bicicleta, te pones a hacerlo y funciona, simplemente.

Primero necesitamos creer y experimentar esta sencillez, que Dios no nos complica la vida en este sentido, es accesible, está plenamente disponible y más: está deseando estar con nosotros. Una de las cosas más hermosas que nos pueden pasar es ir al encuentro de Dios y encontrarle-descubrirle con los brazos abiertos diciendo: ¡tenía tantas ganas de estar contigo! Esa es la experiencia que quizás a mí más me haya prendido por dentro, inquietado y conquistado: que Dios me tenga tantas ganas, que ande esperándome y deseándome. Responder a ese reclamo se ha llegado a convertir en una necesidad muy profunda.

(Hemos de ayudarnos para permanecer sensibles... hay experiencias sencillas que nos marcan para siempre (Eucaristía con viejitas), es importante estar despiertos para descubrir el paso y la presencia de Dios.

Pero quizás esto sea lo más impresionante y arriesgado de la oración: su simplicidad. Muchas veces esa simplicidad tan desnuda nos asusta, ese “encontrarnos cara a cara” con Dios. Porque puede ser abrumador por diferentes motivos. Bien por un “aquí no pasa nada” o bien por un “no soporto tanto”. Pero lo vamos a ver juntos porque a lo que creo que nos hemos de ayudar es a permanecer, a afinar la sensibilidad para vivir en presencia del que siempre está presente, porque ese es Dios: el que siempre nos es y está presente.

Yo no soy una persona muy discursiva, más bien al revés y aunque tengo mucha imaginación, no me es un problema para estar con él. Cuando estoy con él, lo único que necesito y le pido constantemente es que me mire. Lo más impresionante y creo que tendréis experiencia de ello es que después de tantos años, día a día, él no ha retirado su mirada. Me sigue mirando, a la espera permanente de que yo también le mire. A veces le miro, otras sólo puedo dejar que me mire. En los momentos más duros de mi vida ésta es una de las experiencias más fuertes: ponerme delante de él y casi gritarle: mírame, por favor. Y saberle con sus ojos puestos en mí. Sólo eso y experimentar hasta qué punto es verdad que su mirar es amar y acompañar, pacificar y suavizar.

La única condición para orar, la única cosa que no podemos eludir es la de abrir la puerta y dejarle pasar. A mí me impresionó mucho la primera vez que leí en los escritos de Juan de la Cruz su definición de oración contemplativa: la contemplación pura consiste en recibir. Ya no he podido evitar entender todo lo que nos dice el Santo sobre el seguimiento de Jesús desde esa clave que es la clave de mi vida: la experiencia de la gratuidad de su amor, recibirle. Disponerse para dejarle darnos lo que quiera.

Como todos estamos un poco tocaditos, el que no anda un poco cojo, anda un poco tuerto y el que no, con artrosis en las manos, por eso necesitamos aprender a recibir y desmontar todos los muros que hemos levantado dentro de nosotros, los zarzales que nos han crecido y los rodeos que inventamos. De mí os puedo decir que mi experiencia de oración contemplativa ha sido la experiencia de un doble encuentro: el encuentro con Dios y el encuentro conmigo misma. Seguramente habéis oído a Teresa decir que para que dure la amistad, para que haya oración verdadera, han de encontrarse la verdad de mi persona y la verdad de Dios (nosotros no accedemos a nuestra verdad espontáneamente) Y que la oración es el balcón o la garita desde donde se ven las verdades, también el paseo marítimo donde se experimenta la bondad de la brisa del mar. Pero no olvidemos, es mi experiencia al menos, y también la de Teresa, que ir hacia lo profundo de la oración contemplativa es ir ahondando, dejando esa forma de relacionarnos superficial a la que todos tendemos. (Así llega a decir ella que “espíritu que no vaya comenzado en verdad, yo más lo querría sin oración V 13, 16) Para mí ha sido la experiencia de ir deshaciendo capas, alguna muy duras, para empezar a acariciar el tesoro de amor y de libertad que Dios ha puesto en nuestra intimidad.

Hemos de hacer eso que decía san Pablo: animaos unos a otros mientras dura este hoy. Porque hemos de perseverar, aprender a estar, permanecer cuando seguir profundizando, es decir, dejarse llevar y hacer por Dios, resulta doloroso o parece totalmente infecundo.

A veces practicamos la respiración tranquila y ponemos música de fondo; o dejamos la mente en blanco, intentamos estar muy quietos y que nada nos turbe esa quietud... yo creo que Dios debe sonreír con un cariño inmenso y lleno de ternura y puede que a Jesús le dé por hacer chistes. Todo eso y más cosas que a mí ni se me ocurren porque soy muy elemental para esto y porque la vida me ha ido quitando muchos capisayos, está bien, yo no tengo nada en contra; a mí me gusta la serenidad y me encanta la música. Muchas veces me siento en la cama frente a mi ventana porque eso me da tranquilidad; miro las copas de los naranjos que parecen una gran alfombra verde y el mar al fondo... y me encanta tropezar entre el verde y el azul con las farolas del pueblo encendiéndose, con casas y más casas, grúas, camiones, cosa que no me saca en absoluto de mi oración. La serenidad no es la ausencia de las cosas sino la paz íntima del corazón, una tranquilidad más profunda que descansa en la confianza en Dios.

Pero todo eso es más o menos accidental. Lo que importa cuando intentamos crear un ambiente acogedor o nos retiramos a la soledad o buscamos un huequecito, por mínimo que sea, en el fregado de la vida, lo que importa es que eso sea para lo único importante: dejar que él nos mire y buscar su mirada. Bien está que nos relajemos y que atendamos también al cuerpo que tenemos, no sólo porque a veces sea el medio de expresión de nuestra oración sino también porque él forma parte del ser que entra en relación y recibe el don de Dios, pero la relajación y esas cosas, en sí mismas, no son oración, aunque a Dios también le debe gustar vernos tranquilos y felices, sin duda.

Podemos estar tranquilos o agitados, llegar llenos de preocupaciones o habiéndolas dejado en la pila de agua bendita. Podemos tener la cabeza como un tambor o estar llenos de sentimientos contradictorios. Puede que lleguemos sin ganas y puede que estemos tremendamente ilusionados con algo que nada nos parezca tiene que ver con Dios... eso son sólo las cuestas del camino, arriba o abajo. No es que no importen, son vitales para que sepamos de qué manera hemos de pedalear, y si es buen momento para tomar algo de avituallamiento o no, y muchas otras cosas, pero lo único que realmente importa es esa relación, entrar en la relación con Jesús, a veces de una forma tan sencillísima como decía Teresa de Lisieux: un pequeño impulso, una mirada, un gesto de agradecimiento, un grito de dolor....”tiene en tanto que le miréis”...

La oración no busca la originalidad sino la profundidad, no lo olvidemos. No se trata de buscar la última novedad o el último comentario por precioso que nos pueda parecer. La verdadera oración contemplativa tiene hambre de profundidad, de ir más hacia dentro, como dice la novia del cantar de los cantares:

*Arrástrame contigo, y correremos,
y llévame, rey mío, hasta tu alcoba.*

Es el deseo de ir más adentro, de entrar en lo secreto, en la alcoba, y estar a solas con él. Ese ir a su alcoba es vivir de su vida, de sus sentimientos y de esa confianza inamovible en que Dios nos da continuamente aquí y ahora su vida para vivir. Mi experiencia es que a veces me dejo llevar con gusto pero otras muchas, me resisto a que me arrastre a pesar de desearlo. Pero si no nos instalamos en la superficialidad, ese deseo cobra peso poco a poco en nosotros y nos hace permanecer en la oración.

Y todavía la novia sigue diciendo:

*Avísame, amor mío
por dónde pastoreas.*

Es nuestra eterna pregunta: ¿Dónde estás, Señor? ¿Dónde buscarte, dónde te puedo encontrar? Y él nos responde a cada uno diciéndonos: eres lo más hermoso para mí, sigue el rastro del rebaño. Esa es la respuesta que nos da el Cantar a cada uno cuando buscamos a Dios de todo corazón.

Es su respuesta y su invitación constante: eres hermoso porque yo te habito, ahí estoy y tú eres lo que yo más quiero; ven, y ven con todos. Porque no olvidemos que orar es seguir a Jesús, vivir con él, y eso es lo más personal que hay pero se hace siempre en comunión con los demás. Creo que es entonces cuando realmente hacemos la experiencia de una vida nueva y descubrimos que no hay un lugar donde Dios esté sino que todos los lugares, los de cada día y cada momento son el lugar donde él está. Entonces nos damos cuenta de que no hay lugares no propicios para estar con él sino que el amor transfigura los lugares de siempre, vulgares, anodinos muchas veces, difíciles... para que lleguemos a poder decir en todas partes y en todo momento de nuestra vida lo que Jacob nos decía hace un momento: Dios está aquí y yo no lo sabía.

A mí me encanta rezar aquí en la gruta de ahí abajo. En las ocasiones que he podido estar aquí, siempre he pasado largas horas allí. Pero mi casa, mi habitación, el coro de mi comunidad, que tiene mucha menos poesía o encanto es el lugar donde le encuentro cada día, el lugar donde oro. Y mis hermanas, con las que tengo mis alegrías y mis penas, con las que construyo mis esperanzas y con las que tengo también mis desengaños y rupturas son mi rebaño para seguir el rastro de él.

Me he ido yendo un poco de lo que quería decir pero vale porque si orar es una cuestión de amor, de amor trata el Cantar de los cantares. Y quizás necesitamos recordarnos unos a otros esto: el amor que nos está esperando, porque os vuelvo a decir que lo más importante de la oración es orar. Mejor o peor. ¿Quién lo puede juzgar? Orar simplemente. También desnudamente.

La oración es el humus natural para quienes creemos en Jesús, o sea, algo connatural porque creer, tener fe, es vivir en relación, pero también necesitamos educarnos continuamente. No llega el día en que la necesidad de aprender a orar termine y siempre necesitamos repetir aquella petición de los apóstoles: *Señor, enséñanos a orar.*

Esa petición de los apóstoles me hace pensar: ¿Os habéis imaginado alguna vez cómo oraban ellos, los apóstoles? ¿Creéis que ellos tenían oración contemplativa o esto es cosa nuestra, una invención de los santos que existieron siglos después de Jesús? A

mí me gusta mucho mirar a aquellos hombres, me ayudan a entender mi propio camino con Jesús, me enseñan, me descubren a mí misma también. Y me descubren además un Jesús de inagotable paciencia y conecedor del barro que somos, tan lento para entender pero tan lleno de deseos buenos.

La mayor parte de ellos eran pescadores, o sea, gente normal en su entorno, como nosotros en el nuestro. Y ellas, mujeres del barrio, alguna soltera dudosa... es casi fácil imaginarse a Mateo orando porque los evangelios nos han dejado la oración de un publicano, pero si pensamos en Santiago, hijo del trueno, aquel que deseaba un primer puesto en la gloria... ¿Cómo rezaba... era contemplativo alguien que tenía esas pretensiones?. O quizás ellos sólo iban a la sinagoga; no lo sé, pero me gusta pensar que después de morir y resucitar Jesús, todos ellos a su manera, tuvieron necesidad de encontrarse con él precisamente como él les había enseñado: a solas, dejándose mirar, escuchando en silencio. Pero sin duda, hay dos mujeres que oraban como deseamos nosotros orar siempre: María de Nazaret, guardando en su corazón todo, acogiendo y acompañando y María de Magdala, a quien le pudo más el amor.

A veces, las cosas que sabemos sobre la oración o las que nos cuentan sobre ella se convierten en nuestra principal defensa, un muro de seguridades. Estoy convencida de que lo no nos “ponga” en oración, lo que no nos mueva a ella, podemos utilizarlo sin querer para protegernos de ella, pensando cosas que parecen interesantes o llamativas o inventando métodos para cada ocasión. Porque ponernos indefensos ante Dios, sin otro afán que estar con él para dejarle hacer lo que quiera, es siempre una aventura y lo único que sabemos con certeza es que sus caminos son distintos de los nuestros y siempre son caminos que nos llevan a aceptar nuestra pobreza con realismo y muchas veces con dolor y a aprender a acoger la pobreza de los demás.

En el encuentro con él se purifican nuestros deseos más íntimos, él nos ensancha pero hay que permanecer y llegarse cada día a la oración con ese deseo, ya es oración.

Recuerdo al querido Roger de Taizé diciendo que cuando deseamos perdonar a alguien, aunque no lo consigamos, ya hemos iniciado el camino del perdón. Con Dios sucede así en todo y cuando deseamos contemplarle, cuando deseamos orar, cada vez que intentamos amar, ya lo estamos haciendo porque él se encarga de ir ensanchado nuestros pasos pequeños.

Nosotros somos muy amigos de las demostraciones, de las cosas que se pueden comprobar. La oración no se puede demostrar pero sí verificar: en la medida en que vamos viviendo reconciliados con nosotros, con los demás y con las cosas que nos suceden en la vida, nos vamos convirtiendo en orantes, en verdaderos contemplativos, capaces de vivir más allá de nuestra primera corteza. Y encontrar personas que viven así, cada vez más reconciliadas y más verdaderas es un verdadero regalo.

No digo, tengamos cuidado, que la oración debamos juzgarla por sus efectos terapéuticos y que la busquemos como quien busca un sofá muy mullidito donde reponerse. Dios es nuestro descanso y él es el más empeñado en que lo experimentemos pero la relación con él, ese descanso que nos ofrece, lo es porque lleva siempre a una reconciliación profunda que nos va comprometiendo con los demás, que nos va haciendo salir de nosotros mismos en un movimiento como el de Jesús: de compasión, de misericordia, de bondad.

Eso es lo que Dios desea para nosotros, nos lo tiene dicho en Jeremías: “tengo para vosotros pensamientos de paz y no de aflicción y daros un porvenir de esperanza”. (Jr. 29, 11)

Mentiras, verdades, consejos y UN fruto

Vamos a hacer un pequeño ejercicio antes de entrar en lo mejor del taller que será encontrarnos con Jesús en el evangelio.

Todos hemos oído o pensado a veces cosas sobre la oración. Nos rondan algunas mentiras o tentaciones y es bueno no olvidarlas y tener a mano algunas verdades y consejos.

Vamos a reflexionar un momento lo visto y con ese pequeño esquema compartiremos alguna experiencia que tengamos o estemos viviendo ahora en nuestra oración cotidiana.

Algunas mentiras

La oración contemplativa es sólo para unos pocos más privilegiados, no es para los cristianos de a pie.

La oración contemplativa es para quienes disponen de tiempo. *No piense que cuando tuviera mucho tiempo tuviera más oración. Desengañese de eso* (carta a su hno lorenzo)

La oración contemplativa es sencilla para los que están separados del mundo, sin los problemas y dificultades habituales...es pensar que “se les ha de ir la devoción si se descuidan un poco” (V 13, 1) y en las quintas Moradas lo advierte aún con más fuerza y claridad llegando a decir “cuán poco entienden del camino por donde se alcanza la unión” (5M 3, 11) hablando a quienes piensan que es necesario retirarse de todo y no tener ninguna preocupación en el pensamiento.

Tampoco basta esa espontaneidad (devociones a bobas, V 13, 16) donde una cosa muy difuminada y calentita nos hace de pórtico, fijaos que Teresa advierte: “lo que más importa es cómo se ha de principiar esta jornada” (CE 34, 1) y no olvidemos que siempre estamos “pricipiando”.

Algunas verdades

No sé si recordáis la crítica que hacía Teresa de Jesús cuando nos dice en las Moradas: “siempre oímos cuán buena es la oración y tenemos de constitución tenerla tantas horas, y no se nos declara más de lo que podemos nosotras (estadio principiantes) y de las cosas que obra el Señor en un alma declárase poco” (1M 2, 7)

No son menester fuerzas corporales para la oración sino sólo amar y costumbre. (V 7, 12)

No es nada delicado mi Dios... En fin, haga algo, que todo lo toma en cuenta este Emperador. (CE 39, 3)

La verdadera devoción y espíritu consiste en perseverar en la oración con paciencia y humildad, sólo por agradar a Dios” (San Juan de la Cruz)

Nuestra contemplación no nace ordinariamente de la abundancia, sino de la pobreza, el cansancio, el vacío.

La contemplación es un movimiento de acogida, de receptividad, lo iniciamos como si fuera danza, permanecemos en él como en un combate....pero ya dice Teresa: “estas primeras determinaciones son gran cosa” (V 13, 3)

Algunos consejos

Parte de tu realidad, toma conciencia de ti mismo y de tu momento: ni rechaces ni huyas de quien eres ni de lo que vives. Ya vimos la insistencia de Teresa en la necesidad de poner nuestra verdad delante para relacionarnos, para orar.

Tiene Teresa montones de palabras en referencia a la necesidad de que alguien nos acompañe en el camino y nos ayude a sacar la verdad que nos habita: gran mal es un alma sola entre tantos peligros...procuren amistad” (V, 7, 20) hemos de mirar en manos de quienes nos ponemos, lo dice el Santo (L1 3, 30)

La determinada determinación (CE 35, 2), las ánimas animosas, insistir y permanecer sin huir del esfuerzo de disponerse porque la contemplación sea un regalo que Dios da cuando quiere y como quiere. No basta “dejarse”, la fortaleza también se “recibe” pero hay que ponerla en marcha: ni voluntarismo ni moralismo pero tampoco jugar sin ton ni son.

Decía el cardenal Martín que hay que tener la humildad de prepararse para orar, sin fiarse demasiado de impulsos espontáneos.

Recibirle: estar con él como amigo y compañero... es buen vecino (2M2), tener tan buen amigo al lado (CE 42, 1), aceptar esa “infusión secreta, pacífica y amorosa de Dios” (1N 10, 6)

Recógete y atiende amorosamente. La oración tampoco se improvisa. La atención en la vida nos prepara, las pequeñas fidelidades en el servicio a los demás, el tiempo que compartimos gratuitamente, la escucha generosa, el hacerse cargo de los otros. Todo eso cultiva nuestra atención y nos ayuda a recogerlos.

Déjate alcanzar, consiente lo nuevo que te trae Jesús, aunque no fuera lo que esperabas, confía en él... porque de todo tienen los que oran (V7, 20)

El fruto El fruto es el amor.

“Pues hablando ahora de los que comienzan a ser siervos del amor (que no me parece otra cosa determinarnos a seguir por este camino de oración al que tanto nos amó”

Ir haciéndonos receptivos, compasivos y serviciales es el fruto de la oración, ir siendo siervos del amor.

Ahora podríamos darnos un poquito de tiempo para pensar sobre lo dicho y mirar hacia dentro, ver dónde nos vemos reflejados o cuestionados y si algo de lo compartido nos ha tocado por dentro o nos ha dejado confundidos.

Después podemos compartir también alguna experiencia personal en cualquiera de los aspectos que hemos tocado.

Verdades

Él es el primero y principal amante
No hacen falta fuerzas corporales
Cualquier pequeña cosa la toma en cuenta
Nuestra contemplación nace de la pobreza y el deseo
Empieza como una danza, se convierte en un combate
La contemplación tiene ritmo de levadura

Consejos

Toma conciencia de ti mismo
Insiste y permanece: no huyas
Recógete y atiende amorosamente
Recíbele
Déjate alcanzar, consiente y confía en
Jesús.
Contrasta tu vida para andar en verdad
Sé amigo de los amigos de Jesús

ORACIÓN
Seguir por el
camino del amor
a quien tanto nos
amó

Mentiras y tentaciones

Es para privilegiados
Es para los que tienen tiempo
Es para los que están fuera del mundo
Es para los que no tienen problemas
Dios nunca dice nada
El aburrimiento y la inutilidad
Todo es oración,
Orar es pura espontaneidad

Comparte alguna experiencia

ORAR CON JESÚS

LA ORACIÓN DE JESÚS

Vamos a acercarnos a dos textos que nos permitirán comprender cómo quiere Jesús que oremos y cómo la oración de Jesús es –o debe ser– la oración de los contemplativos, la oración contemplativa.

Por poco que atendamos vemos que Jesús oraba, y que lo hacía con frecuencia y largamente. Por supuesto que oraba como todo buen judío, es fácil imaginarle en los oficios de la sinagoga. Pero también sabemos que oraba en soledad, y hemos escuchado algunas de sus oraciones, dando gracias al Padre o pidiendo que muestre su bondad, orando por todos nosotros. Le hemos oído decir Abbá y venga tu reino y danos tu pan y perdónanos. Le hemos oído en la boca del publicano, en la de Marta, en la de María Magdalena... pero, sobre todo, le hemos visto silencioso ante en Padre por eso quiero que escuchemos a Jesús cuando dice:

“Cuando vayas a orar, *entra* en tu aposento y, después de *cerrar* la puerta, *ora* a tu Padre, que está allí, en lo secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará” (Mt 6, 6)

Vamos a fijarnos en tres verbos que me parecen fundamentales y que nos pueden ayudar a recentrar nuestra oración de cada día.

(Al menos yo siempre me apoyo en alguna palabra de Jesús o de los salmos sobre todo, para entrar en mi oración, pero siendo la Palabra de Dios, cada uno debe encontrar su lugar de descanso y sostén. Y no es que esté pensando en ella o dándole vueltas sino que es como una música de fondo que sostiene mi estar con él. Ahora hace años ya que me acompaña un salmo con el que rezamos pocas veces, pero siempre hay palabras, por sencillas que sean, que se graban dentro con fuerza. Ahora me sostiene el salmo 58, cuando dice “estoy velando contigo, fuerza mía, porque tú Señor eres mi alcázar. Que tu ternura se adelante, Dios mío, y cantaré cada día tu amor porque estoy velando contigo”)

Los tres verbos en los que quiero que nos fijemos son: entrar, cerrar y estar.

Entrar: entra dentro de ti, conoce quien eres. Pero de la manera que decía san Juan de Ávila: no escarbando en nuestra propia miseria sino escarbando en la misericordia de Dios para descubrirnos y descubrir que no estamos huecos sino habitados.

Cerrar: es la atención amorosa; cerrar los grifos de la dispersión, es el recogimiento íntimo que es atenderle con amor, eso es recogerse en Dios, mirarse en Jesús, ir espejando en él la propia vida

Orar: permanecer *en lo* secreto, estate con tu Padre que ve en lo secreto, que te mira ahí adentro, persevera ahí. Déjate hacer, descubrir en el misterio de donación que es la verdadera oración.

He querido traer aquí la invitación de Jesús porque, como os decía antes, la verdadera oración contemplativa, nuestra oración, no puede tener otro referente que la forma de orar de Jesús.

Por eso no extraña que uno de los modos contemplativos de orar de la Santa, con el que ella aprendió a mirar a Cristo y mirarse en él, es el de “representar a Cristo dentro”. Pensarle en un pasaje de su vida, en el evangelio, y estar allí con él. Acompañarle, seguirle, estar con él ahí.

Es una forma de aprender a estar con él, de aprender a acompañarle. También de conocernos a nosotros mismos, ver cómo nos situamos ante Jesús y ante las cosas que le sucedían o él mismo hacía, ver qué papel asumimos. Además, estando con él ahí, conocemos sus sentimientos, aquello que le mueve a él.

No sé si recordáis una de las cosas más chocantes y geniales que tuvo la Santa y es que cuando sus hermanas le pidieron que les hablase de oración contemplativa, ella se puso a explicarles cómo la verdad sobre sí mismas les haría libres para el amor. Las monjas del convento de san José estaban desconcertadas pero ella insistía en que no tenía otro principio de oración, el principio de poner la verdad de uno mismo ante el buen Jesús. Ahí se da el inicio de la contemplación. Descansando en él nuestra humanidad real con su oscuridad y su belleza. Poner la propia verdad en sus manos y aprender allí el amor. No hay otra contemplación cristiana: mirar a quien nos mira y dejarnos imprimir y enseñar ese amor.

¿Habéis oído alguna vez como empieza la regla carmelitana? Habla de vivir en obsequio de Jesucristo y de meditar la ley del Señor día y noche. La forma de orar de aquellos primeros ermitaños, tan retirados y silenciosos, está totalmente conectada con la forma de orar de Teresa de Jesús y nosotros seguimos estando llamados a orar así, a unirnos a Dios así.

Vamos a mirar el evangelio de la curación de una hemorroísa.

Una mujer que padecía flujo de sangre desde hacía doce años, y que había sufrido mucho con muchos médicos y había gastado todos sus bienes sin provecho alguno, antes bien, yendo a peor, habiendo oído lo que se decía de Jesús, se acercó por detrás entre la gente y tocó su manto. Pues decía: «Si logro tocar aunque sólo sea sus vestidos, me salvaré.» Inmediatamente se le secó la fuente de sangre y sintió en su cuerpo que quedaba sana del mal. Al instante, Jesús, dándose cuenta de la fuerza que había salido de él, se volvió entre la gente y decía: «¿Quién me ha tocado los vestidos?» Sus discípulos le contestaron: «Estás viendo que la gente te oprime y preguntas: ‘¿Quién me ha tocado?’» Pero él miraba a su alrededor para descubrir a la que lo había hecho. Entonces, la mujer, viendo lo que había sucedido, se acercó atemorizada y temblorosa, se postró ante él y le contó toda la verdad. Él le dijo: «Hija, tu fe te ha salvado; vete en paz y queda curada de tu enfermedad» (Mc. 5, 25, 34)

Vamos a leer muy despacio cada uno este texto y vamos a desmenuzarlo interiormente. La Palabra hay que masticarla, como el pan. Podemos engullirla sin darnos cuenta y entonces no nos alimenta, más bien acaba por darnos ardor de estómago y pesadez, sobre todo cuando nos damos atracones.

Miremos los personajes que aparecen.

- Una mujer enferma
- Jesús
- Los discípulos
- La muchedumbre

Veamos su situación, qué hacen, qué disposición tienen.

La mujer

Tiene dos rasgos muy acentuados:

Por una parte: está enferma, es impura. ¿Imagináis qué es la impureza?...
«Cuando una mujer tenga flujo de sangre durante muchos días fuera de sus reglas o cuando sus reglas se prolonguen, quedará impura mientras dure el flujo de su impureza como en los días del flujo menstrual. Todo lecho en que se acueste mientras dura su flujo será impuro y cualquier mueble sobre el que se siente quedará impuro como en la impureza de las reglas. Quien la toque quedará impuro y lavará sus vestidos, se bañará con agua y quedará impuro hasta la tarde» (Lev 25, 25-27)

Sufre mucho. Ha desgastado lo que tenía y a sí misma sin conseguir nada: no hace provecho, va a peor.

Por otra parte: está abierta porque ha oído hablar de Jesús, escucha, está atenta. El abatimiento que siente por su enfermedad no la encierra en sí misma. Es capaz de acercarse. A esta mujer se le aplica dos veces este verbo, antes y después de tocar a Jesús: acercarse.

Tiene fe: cree que Jesús la puede curar, experimenta el temor de Dios, es capaz de adorar y de decir su verdad por más duro que sea.

¡Tiene deseos! Esta mujer quiere curarse. Y lo que podría ver como un obstáculo, lo ve como una posibilidad: el gentío que podría detenerla la anima al pensar que pasará desapercibida.

Jesús

La presencia de Jesús en este evangelio es muy impresionante.

Anda completamente mezclado entre la gente y, en medio de ella, su presencia es sanadora. No se esconde y no se guarda su capacidad de amar.

Una de las cosas más bonitas del Jesús que aquí descubrimos es que mira, estemos donde estemos, y es capaz de percibir cuándo le buscamos y por donde andamos tras de él, por muy torcidamente que lo hagamos. Por mucha multitud o gentío que haya rodeándonos, él nos descubre.

Jesús también es el que no tiene miedo a contaminarse. Esto es muy fuerte, no sé si nos damos cuenta del todo. (desarrollar)

Es también el que nos restituye siempre, nos mira de frente, cara a cara. Rehabilita plenamente, llamar “hija” a una mujer era la máxima reparación y él nos llama a todos “hijos”, es la acogida plena, sin cortapisas ni chantajes.

Jesús dice a la mujer “vete en paz”, la paz es el término que mejor expresa entre los hebreos la plenitud de los deseos.

Los discípulos

Los discípulos se sorprenden, pero es más bien incomprensión. No acaban de entender a Jesús y ven sólo por fuera, no consiguen todavía mirar en profundidad, sólo se dan cuenta de que la gente apretuja a Jesús y no conciben cómo ha percibido él la necesidad y la confianza de alguien en aquella marabunta.

La muchedumbre

Lo único que se nos dice de la muchedumbre es que “oprimía” a Jesús, que andaba apretado o como estrujado entre las gentes.

Pero la muchedumbre nos puede servir para hacernos preguntas. Os habéis imaginado quienes seríais vosotros en medio de todos ellos. Yo es un lugar en el que me sitúo muchas veces.

Algunas preguntas

¿Ves algo de ti en la mujer enferma o en los discípulos? ¿Te reconoces en alguna de sus actitudes, tanto si son positivas como negativas?

¿Te has experimentado alguna vez impuro? ¿Te has sentido curado alguna vez?

¿Por dónde se te “escapa” la vida?

¿Qué Jesús descubres en este texto? ¿Puede hacer algo por ti? ¿Cómo te acercas a él? ¿Te atreves a tocarle?. Tocar es expresar la confianza.

Estando entre la muchedumbre: ¿Qué hubieras pensado de la mujer que tocó a Jesús? ¿Cómo hubieras reaccionado en esa situación?.

¿Qué “muchedumbres” encuentras en tu vida? Piensa en las cosas que te dificultan tu encuentro habitual con Jesús y míralas como miró la hemorroísa a todo aquel gentío: como una posibilidad para tocar a Jesús.

¿Cómo te relacionas con los demás?... ¿les tocas en fe, confiando en ellos?

Cuando alguien se acerca a ti con su debilidad ¿descubres en ti la forma de actuar de Jesús?

Para concluir ya este rato compartido quiero leeros un cuento que da la mano al evangelio y al rato que tendremos para orar.

Siempre he pensado que si la historia de la hemorroísa llega al final que llega es porque ella había empezado escuchado. A eso nos invita Jesús cada vez que oramos, a escucharle, a escuchar lo que no se oye, el silbo de un viento que no podemos palpar con las manos pero que es lo más real y verdadero de nuestra vida.