



III
Para Orar la Ejercitación
ORACIÓN CONTEMPLATIVA
del libro "EN MARÍA" de B. Olivera

Introducción:

Me pongo en Presencia del Señor, hago el Nombre del Padre con serena conciencia.
Pido a María que me acompañe e ilumine con su actitud de escucha de la Palabra.
Leo el texto de Lc. 11, 9-13.
¿Qué le digo al Señor sobre su Palabra escuchada en el corazón?
Desde lo que me ha invitado a vivir el evangelio, comienzo a leer la ejercitación.

Muy queridos amigos:

Ya les he contado qué es la contemplación cristiana. Os lo recuerdo por si...: **fe enamorada en anticipo de esperanza; con otras palabras: unión con Dios de mente y corazón.** Confío en que esto lo tengamos ya firmemente asentado.

Hoy se habla bastante de oración contemplativa. Y se dice poco aunque se habla mucho. ¡Quiera el Señor que pueda decirles ahora mucho en poco! **Qué es la oración contemplativa**, cuáles son sus principales modos y algunos consejos prácticos, frutos de la experiencia más que de la ciencia, serán los temas centrales de esta carta. Recordar un principio y expresar un deseo servirá de conclusión.

La oración es sencillamente **comunicación o relación con Dios**, lo cual significa que la oración **es una actividad teologal**, pues sólo mediante las virtudes teologales (fe, esperanza y caridad) podemos relacionarnos con Dios.

El que ora estando en pecado grave, ora con fe, pero no con amor. Su fe está muerta, no la vivifica el amor. Su oración no es contemplativa, porque **la contemplación es inherente a la fe viva.**

El **orante en estado de gracia, en amistad con Dios, ora con fe y amor.** Su comunicación con Dios es ya contemplación. Y cuanto más amor, **cuanta más amistad con Dios, más contemplación, más participación en la visión de los ojos y el latir del corazón de Dios.**

Por eso, bien dijo santa Teresa que la oración es amistad con Dios, tratar amigablemente con él largos e íntimos ratos. De lo cual ella concluye que la contemplación es amistad estrecha con el Señor (cf. *Vida*, VIII: 5; *Camino de perfección*, XXVIII: 3).

Reflexiono con Jesús:

-¿Vivo mi oración como un encuentro de Amistad? ¿Amistad donde hay una convicción de fe y de amor en Dios, que me escucha y espera siempre con Amor?

-¿Qué veo? ¿Qué reconozco? ¿Qué deseo?

-¿Qué le digo al Señor?

Si me ayuda, escribo en mi cuaderno.

¡Muy bien! Diez puntos para Teresa. No en vano es doctora en asuntos de comunicación y relación con Dios. Pero nosotros, ¿qué entendemos por oración contemplativa? Una sola cosa, pero desdoblada en tres, a saber:

— *Toda relación personal*, es decir, consciente y libre, basada en la fe viva, en vista a la más íntima comunión con el Padre por Cristo y en el Espíritu.



Reflexión:

- ¿Me parece nuevo esto de vivir una relación personal con Dios?
- ¿Creo en este encuentro de fe viva?
- ¿Qué le digo al Señor?

- *Tiempos fuertes* de amistad con Dios a fin de estrechar dicha amistad; tiempos fuertes de fe y amor para que la fe se enamore y anticipe lo esperado.

Meditación:

- ¿Qué valor tiene la amistad para mí?
- ¿Creo en la Amistad con el Señor?
- ¿Qué le digo al Señor?

- *Diferentes modos y formas* de ejercitar la fe en el amor, abiertos al infinito de Dios y a su presencia salvadora.

Y que la unción del Espíritu los ilumine y me ahorre así a mí ulteriores aclaraciones y comentarios.

He hablado de diferentes *modos y formas*. ¿De qué se trata? Cada uno de ellos es una encarnación concreta y definida de la fe enamorada. Siendo todos ellos actuación de la vida teologal, crean en nosotros una actitud que nos permite vivir contemplativamente. Pero, atención, la calidad de nuestra vida cotidiana y pedestre condiciona los tiempos fuertes de oración contemplativa: sólo los puros de corazón, los que han centrado su amor en Dios, ven a Dios.

Los modos y formas pueden ser muchos. Pero hay dos que son fundamento de todos y, por lo mismo, nunca pueden faltar. **La Liturgia y la Escritura** son los pilares de cualquier oración contemplativa. Cristo está presente y actúa mediante ellas de manera imponderable. El discernimiento espiritual, la creación visible y material, la piedad popular y la espontaneidad del Espíritu pueden dar también lugar a tiempos fuertes y a otros modos y formas de fe enamorada.

Reflexión:

- ¿A través de la Eucaristía y de la Palabra, ¿he descubierto esa relación personal viva con el Señor?
- ¿He vivido situaciones de piedad donde me encontrado vivamente con el Señor, por ejemplo: peregrinaciones, fiestas de algún santo, a través de la Creación...etc.?
- ¿Qué le digo a Jesús de todo esto?
- Como ayuda, puedo escribir una carta a Jesús sobre lo que tengo en el corazón.*

Nuestra relación con Dios evoluciona a lo largo de nuestro peregrinar en su búsqueda. La progresión va en la línea de la simplificación e interiorización. Esto implica que hay que estar siempre discretamente listos para cambiar modo y forma de trato con Dios. Lo importante es que todo ayude y nada impida la simplicidad y libertad del niño que está abierto a lo que su Padre le quiere dar.

Y ya que se me ha escapado un *consejo*, les entrego otros tres que aún tengo guardados. Son vida puesta en palabras. Si los pueden leer con sus propias experiencias es señal de que no los precisan y tienen derecho a darlos.

Las dificultades no faltan en la vida de contemplación. Esto lo aprende pronto quien se entrega del todo a ella. Sólo quien ofrece su sangre recibe el Espíritu, dijo alguien que sabía lo que decía. ¿Qué dificultades? Sueño, tentaciones, distracciones, sequedades, o arideces, entre otras. Las causas de estos problemas pueden ser variadas, pero gracias a Dios hay un remedio de amplio alcance. Les doy la receta: determinar con sencillez el posible origen, poner medios para extirpar las causas voluntarias, perseverar con paciencia y esperanza, recordando que perseverancia y éxito van siempre de la mano.



"No tengo tiempo", se oye decir con frecuencia. Suele sonar a excusa que acusa. **La oración contemplativa es asunto de amor más que de tiempo.** Los suspiros de amor, que yo sepa, toman unos pocos segundos. La experiencia me ha enseñado que siempre tengo tiempo para lo que amo y quiero; cuando me falta tiempo es que ando tibio en el amor. "Me sobra tiempo y me falta amor", suena más sincero.

También se oye: "No siento nada". **Pero, acaso ¿amar se reduce a sentir? Amar es querer.** El que persevera, aunque juzgue que no pasa nada, sólo porque Dios lo quiere, para agradarle a él, tenga por cierto que pasa mucho. Quien ama por amar, ama. ¿No sientes nada y perseveras? Feliz de ti, llegarás a esa contemplación perfecta que, por ser plenitud de amor, exige olvido total de sí mismo e implica transformación en el Amado. ¡Deja dormir tranquilo al Señor! El ya despertará y te despertará cuando despunte el alba.

Reflexión:

-¿Voy comprendiendo el camino de la oración contemplativa? ¿La vivo actualmente, o, me gustaría comenzar a crecer en ella?

-Conociendo mis tiempos, deberes de vida y debilidades... ¿qué medios concretos puedo proponerme para perseverar en esta oración?

Lo hablo con el Señor que me conoce y comprende.

Hasta acá llegan los consejos y comienza la conclusión de la carta. Había quedado en *recordarles* algo importante y expresarles un *deseo*.

Nunca olvidemos que nadie ora y contempla por propia cuenta y riesgo. Jesús con su Espíritu es el Maestro que siempre nos asiste. Aún más, nuestra oración contemplativa es participación en la de Jesús, único orante y único contemplativo. Más aún, siempre oramos y contemplamos en el ámbito sonoro y luminoso de la Iglesia, Cuerpo místico de Cristo resucitado. Y María, la llena del Espíritu y Madre de Jesucristo y de la Iglesia, ¿puede estar ausente? ¡De ninguna manera! Todo lo nuestro, cristianos, es en ella.

Cuánto alegraríamos al Señor si hiciéramos, cada uno en su propia casa, un oratorio o *contemplatorio* donde escuchar y responder, mirar y ser mirado por el Padre. No sería más que un rinconcito donde la Iglesia doméstica se une a María de san José para anticipar la Palabra y glorificar al Padre, por Cristo, en el Espíritu.

Ya he dicho todo; si algo falta, es que aún no lo he oído ni puesto en práctica. Les pido una oración. Están siempre en el sacrificio de las mías. Nos encontramos todos los días en la soledad de María. Todo y siempre en ella, la de san José.

Con un abrazo bien grande.

Bernardo

Para seguir profundizando...

-¿La tengo presente a María de San José en mis tiempos de oración? ¿Cuento con su ayuda?

-¿En el vivir cotidiano, cuáles son mis contemplatorios diarios, donde he podido tener un encuentro más profundo con el Señor?

-¿Cómo veo el tener mi propio contemplatorio doméstico?

Si todavía no lo tengo, según mis circunstancias, ¿cuál sería el mejor lugar de la casa?



Conclusión:

-Por todo lo reflexionado y orado, ¿qué determinación puedo tomar para mi crecimiento personal?

-Medito con el evangelio de Mt. 6, 5-8

-Me quedo en encuentro con el Señor agradeciendo todo lo recibido en este tiempo de oración y trabajo personal.

-Rezo el Ave María y Gloria.

Puede ser una ayuda escribir aquello que me proponga en este ejercicio espiritual.