



V
Para Orar la Ejercitación
BIBLIA
del libro "**EN MARÍA**" de B. Olivera

Introducción:

Me pongo en presencia de Dios Padre, Dios Hijo, Dios Espíritu Santo.
Invoco a María, Madre de la Luz para que me anime en el camino a continuar.
Con confianza filial medito el texto de: Mt. 13 1-9, 18-23. Hablo con el Señor, sobre lo que me invita a vivir en su Palabra.
Con esta meditación en el corazón, comienzo a leer la ejercitación.

Muy queridos amigos:

(...) Les decía en la carta anterior que sin liturgia no hay genuina contemplación. Y otro tanto podemos afirmar con respecto a la Biblia, "**pues desconocer la Escritura es desconocer a Cristo**" (*Dei Verbum*, 25). Ya desde los primeros tiempos, cuando la Iglesia era aún niña, aprendió a conocer el corazón de Dios en las palabras de Dios. Fue así como su propio corazón se convirtió desde la más tierna infancia en una biblioteca de Cristo.

Pero, ¿cómo comer el Libro sin indigestarnos? En todo lo que sigue nos pondremos en la escuela de los grandes maestros: san Jerónimo, san Agustín, san Gregorio Magno, san Bernardo de Claraval...

Y vengamos ya a lo nuestro. Trataré de explicarles una forma de oración contemplativa basada en la Escritura. La llamaremos **bíblica** por motivos evidentes. Más concretamente, les explicaré en qué consiste y cuáles son los pasos o momentos de su proceso o práctica.

La bíblica es una forma de **lectura contemplante**; sigue en esto las huellas de su madre, la *lectio divina* de la tradición patristica y monástica. Ella nos permite participar en el diálogo de la salvación, asimilando la verdad salvífica contenida en la Escritura y comulgando con el Salvador.

No se trata, pues, de una simple lectura espiritual. Ha de ser una lectura en el Espíritu de la palabra que inspiró ese mismo Espíritu. Será siempre una lectura de Dios con ojos de esposa, con ojos de Iglesia, con los ojos de María. La bíblica es hija del Espíritu que fecunda la palabra. En definitiva, es una lectura meditada, prolongada en oración contemplativa; es decir, una lectura:

- *Sin prisa*: apacible, reposada, desinteresada, leyendo por leer y no por haber leído.
- *Comprometida*: en la que se dona toda la persona, hasta el mismo cuerpo...
- *Recogida*: en actitud de fe y amor, *buscando un contacto vivo* con la Palabra que es Dios.
- *Sapiencial*: su meta es la comunión, saborear a qué sabe Dios, morar en él.

Reflexión:

-¿Qué valor tiene para mí la Biblia? ¿hasta el presente la he tenido en cuenta, o ha sido un libro desconocido para mí?

-¿Qué significa, que la bíblica nos permite participar en el diálogo de la salvación?

-¿Cómo veo en mí esta lectura de Dios?; ¿con ojos de esposa, con ojos de Iglesia, con los ojos de María?

Quisiera también decirles que, si bien considero la bíblica como una forma de oración contemplativa, lo cual implica un cierto método, no obstante lo más apropiado sería considerarla como una *actitud*. ¿De qué? De *diálogo*; en más detalle, de acogida o escucha y donación o respuesta, con esperanza de comunión o contemplación, abiertos a la acción o al servicio.



Quando estoy en oración con la Palabra, ¿me veo en actitud de diálogo?
¿Qué reflexiono al respecto?
¿Qué le digo al Señor de mis actitudes cotidianas sobre esto?

...Para *iniciarte* en la bíblica te sugiero proceder así. Todos los días, a una hora privilegiada, le puedes dedicar el tiempo que normalmente se requiere para entablar un diálogo con otra persona; ¿te parece poco unos 30 minutos? Al principio te conviene saber de antemano lo que vas a leer. Lo más sencillo es esto: tomar el evangelio de la misa del día. Así te evitarás la tentación de perder el tiempo buscando un texto que te caiga bien. Te ayudará también, cuando la cosa se ponga ardua, a no andar picoteando un poco aquí, otro poco allá, sin terminar de sacarle el jugo a nada. De esta manera, además, la bíblica resultará una buena preparación o prolongación de la misa diaria.

¿Qué? Me dices que no tienes una Biblia. ¡Pues cómprala! Es una inversión vital. La de *Jerusalén* es cara; pero te ahorrará consultar otros libros: está llena de notas aclaratorias y buenísimas introducciones; alguna que otra vez la traducción resulta dura, pero lo anterior compensa. La *Nueva Biblia española* y *El libro del pueblo de Dios* son también excelentes. Sea la que sea; trátala con cariño! Como a las cartas de tu novia, de un amigo, de tu madre, de alguien que te quiere y quieres muchísimo. El cuidado y respeto que muestres por tu biblia será índice de tu fe en la presencia de Dios que en ella anida.

Ahora bien, no has de considerar los *pasos del proceso* como los peldaños de una escalera. Tampoco se trata necesariamente de momentos sucesivos. Se trata más bien de un movimiento vital y unitario, pero que admite distinciones.

... Evita, entonces, toda sistematización rígida, aunque yo al darte explicaciones pueda transmitir esa impresión. La práctica diaria se encargará de suavizar las rigideces y hará que los momentos se alternen en un orden siempre cambiante o se superpongan entre sí.

Digamos que en la bíblica podemos distinguir un prólogo y una sucesión compenetrada, natural y espontánea de momentos o experiencias espirituales: lectura, meditación, oración, contemplación. En cada uno de ellos tu fe se va enamorando más y más y asimilas la palabra en creciente intimidad.

Esta sucesión de momentos no es producto del ingenio creador de nadie. Tómate tiempo y verás si son un cuento. De hecho, responden a la íntima naturaleza de cualquier diálogo digno de tal nombre. ¿Acaso no podemos distinguir en el diálogo un triple ritmo de acogida, donación y comunión? Pues bien, este ritmo es el ritmo de la bíblica; mira, si no.

Acogida	{	escucha:	lectura
		reflexión:	meditación
<i>Donación:</i>	respuesta:	oración	
<i>Comunión:</i>	encuentro:	contemplación	

Si lees con atención el relato de la anunciación según san Lucas te convencerás de todo esto. Al anuncio del ángel sigue la meditación y respuesta de María y, finalmente, la encarnación del Verbo.

Te hablé de un *prólogo*, ¿en qué consiste? Antes de comenzar la lectura no está de más que te pongas de rodillas, hagas la señal de la cruz o algún gesto que te exprese. Yo le doy un beso al texto y otro a una imagen de María que uso de señalador. Es que el cuerpo, manifestación de tu persona, está también invitado a participar.

Luego puedes hacer una breve oración. Alguien me dijo que él siempre comenzaba con una estrofa del salmo 119. Siendo un salmo alfabético tiene 22 estrofas, es decir, una oración diferente para cada día durante tres semanas. Lo probé personalmente: puedo decirte que vale la pena.

Medito:
En general, ¿cómo estoy al iniciar mi oración; sereno, ansioso, conciente, distraído, etc. ...?
¿Cuál es mi costumbre al comenzar a orar?



Todo este prólogo no tiene otra finalidad que ayudarte a tomar conciencia de la cita con Dios. El está interesadísimo en hablarte, escucharte y hasta besarte. Que tus ojos se acostumbren a ver en la Biblia la boca de Dios: ella es un beso de eternidad, decían los antiguos.

...Y te largas a leer. Tu *lectura* confronta la palabra escrita: lo que está escrito ahí y no lo que tienes en tu cabeza o lo que te comentó el cura en la iglesia. Es importante que leas lo que está escrito, lo que el evangelista quiso decir: el *sentido literal* del texto, como dicen los entendidos. Este es el sentido que nos interesa, en primer lugar, cuando leemos el Nuevo Testamento. El sentido literal te enseñará cantidad de cosas sobre Jesús: quién es, qué dice, qué hace, qué quiere...

Para ayudarte a captar qué dice el texto puedes tener en cuenta las siguientes reglas prácticas:

- El contexto mayor: el capítulo y la sección en que se encuentra el texto que lees.
- El contexto menor: lo que antecede y lo que sigue.
- El contexto litúrgico: los otros textos de la misa y el clima de la fiesta o tiempo litúrgico
- Los pasajes paralelos: sean del mismo evangelio o de los otros.
- Las palabras clave que comunican el mensaje central.

En más de un caso tendrás que recurrir a las notas al pie de página. Pero, ¡atención! que la bíblica no se te convierta en estudio. El estudio de la Escritura ha de ocupar otro tiempo. Estudiar la Escritura y **orarla contemplativamente** son dos cosas distintas: en el primer caso se busca información y se procura adueñarse de la palabra; en el segundo, **la meta es la transformación y para ello hemos de permitir a la palabra que se apodere de nosotros**. Si tu estudio es contemplativo muy bien, nada que objetar; pero si pretendes que tu bíblica sea también estudio, me temo que no será ni lo uno ni lo otro.

Supongo que sabrás evitar también esta otra tentación típica: ver apenas el texto y decirte, ¡jufa, este pasaje ya lo requeteconozco! No peques por superficialidad, puede ser que conozcas las palabras en cuanto portadoras del mensaje, pero con seguridad que aún te falta profundizar en la realidad que ellas significan.

Reflexión:

¿Cómo veo que está mi atención al leer la Palabra y lo que ella misma dice?

¿Me es nueva esta forma de atender? ¿Qué le digo al Señor?

En fin, si te ayuda tomar notas, puedes hacer lo siguiente.

Divide una hoja en cinco columnas.

En la primera anota la fecha y el texto del Evangelio, por ejemplo: 10-IX-83 / Lucas 1, 26-38.

En la segunda, tu respuesta a esta pregunta: ¿qué dice el texto en sí mismo?

✚ Y todo lo que vas leyendo es palabra viva de Dios. Tu *meditación* la actualiza.

✚ La palabra te interpela aquí y hoy.

✚ Tu lectura y meditación son voz de Dios que te habla. Más que lector tienes que ser oidor.

✚ Que no haya apuro, date tiempo, sin una escucha serena no oirás nada. ...

Algunas ayudas para no dispersarse:

A fin de encarnar el texto, un amigo se ayudaba de esta manera. Luego de leerlo varias veces, lo releía *en primera persona*. Supongamos que el pasaje era el del joven rico según la versión de san Marcos; pues bien, José Luis, mi amigo, lo leía así:

"Se ponía ya en camino cuando yo corrí a su encuentro y, arrodillándome ante él, le pregunté: 'Maestro bueno, ¿qué he de hacer para tener en herencia vida eterna? Jesús, fijando en mí su mirada, me amó y me dijo: 'José Luis, sólo una cosa te falta, vete, vende lo que tienes y dáselo a los pobres y tendrás un tesoro en el cielo; luego ven y sígueme'. Pero yo, al oír estas palabras, me entristecí y me marché apenado, porque tenía muchos bienes".



¿Sabes cuáles son las tentaciones más típicas durante la meditación? Pues te prevengo, para que las evites. Ante todo, el divagar. Ponerse a construir castillos en el aire, de esos que no tienen nada que ver con el texto. Cuando te suceda tal cosa, *vuelve a la lectura*. Si las distracciones persisten, procura *centrarte en las palabras claves*, quizás escribiéndolas.

Pero hay otra tentación más jugosa. Ponerse a meditar lo que la palabra le dice al vecino en lugar de a uno mismo. Como aquel sacristán que al leer: "Raza de víboras, ¿quién os ha enseñado a huir de la ira inminente? Dad, pues, dignos frutos de conversión..."; salió corriendo a buscar al párroco para decirle que Juan Bautista lo llamaba. Si te descubres haciendo esto, es señal de que debes leer el texto en primera persona.

Si te has decidido a tomar notas, *en la tercera* columna pondrás tu respuesta a esta otra pregunta: ¿qué me dice a mí el texto leído al meditarlo?

La bíblica no es un monólogo, sino un diálogo. Por consiguiente, el Señor, después de hablarte, espera tu respuesta, aguarda tu *oración*. Esta podrá expresarse de muchas maneras, pero, una vez más, siempre en consonancia con el texto. Sería un descuelgue que durante la bíblica te pongas a rezar el rosario. ¡Atención!, dije "durante la bíblica".

Algunas veces tu oración será un movimiento de amor, de alegría, de compunción...; palabras de alabanza, petición, intercesión... Otras, será la simple repetición de algo que has leído y que en la meditación te golpeó: "Bendito el que viene en nombre del Señor"; "¡Señor, que vea!"; "Habla, Maestro, que tu discípulo escucha".

En definitiva, será el Espíritu quien te inspire y hablará por tu boca; nosotros no sabemos orar como conviene.

Quizás no te salga nada; en tal caso no pierdas la paz y, si puedes, repite lentamente alguna palabra o frase significativa. Pero también puedes caer en el extremo opuesto: llenarte la boca de lindas palabras; si esto último te sucede, te aconsejo componer una breve oración basada en el mensaje central del texto y contentarte con ella.

¿Entiendo estos ejemplos de respuestas que muestra Bernardo?, ¿las he vivenciado alguna vez?

En la cuarta columna de tus notas puedes responder a este interrogante: ¿qué le digo a Dios motivado por la lectura y la meditación?

¿Entiendo que Dios me habla y espera mi respuesta, es nuevo para mí esta forma de orar? ¿Cómo la vivo, como un deseo de encuentro con Dios Vivo, como un camino a emprender, como una búsqueda?

Y de esta manera, cuando Dios quiera, te hará conocer la vida que encierra su palabra. La palabra, siempre grávida de vida divina, te hará partícipe de su fecundidad. La letra se convertirá en acontecimiento que anticipará lo esperado. La luz de la palabra caldeará tus entrañas, su calor te iluminará. Después de mirarse y hablarse quedarán en silencio...

¡O te quedarás dormido! En este caso el remedio es bien sencillo: acuéstate más temprano la noche anterior, elige una hora más conveniente y tómate unos mates antes de comenzar.

Si todavía deseas anotar algo, *en la quinta* y última columna responde a esta pregunta: ¿qué más sucedió?

Todavía me queda algo por decirte. Lo tengo bien aprendido por experiencia. La bíblica no es inmediatamente gratificante, aunque sí algo diariamente obligatorio, con la obligación que tiene una enamorada de leer las cartas de su novio... Es una *actitud espiritual de largo aliento*. El agua es blanda por naturaleza y la piedra es dura; si el agua cae gota a gota, día tras día, termina por perforar la piedra. De igual forma, la palabra de Dios es suave y nuestro corazón es duro, pero...

Si me has seguido hasta aquí, puede ser que te estés preguntando: ¿a dónde voy a ir a parar con esta bíblica? Te repito lo que ya te he insinuado: ¡llegarás al mismo cielo! *Ascenderás al Padre*, en el



Espíritu, por el camino del que él se valió para descender y salvarnos: la Palabra eterna, hecha carne y libro.

El que ama guarda la Palabra, la guarda convirtiéndola en vida. El iracundo san Jerónimo escribía a la joven Eustaquia: "¿Oras? Hablas con el Esposo. ¿Lees? El te habla" (ÈCarta, È XXII: 25). Y esta amante virgencita de quince años no era sólo oidora, sino también obradora de la Palabra.

Le pido a María que nos dé parte en el misterio de su maternidad virginal. Que la Palabra se haga también Hijo en nuestros corazones. Y se hará en la medida de nuestra acogida y perseverancia.

Todo y siempre en María de san José, con un abrazo grande.

Bernardo

Medito:

-*Reflexiono en silencio, atento sobre esta actitud de diálogo concreta que Bernardo recomienda como fundamental para orar.*

-*¿Qué veo necesario modificar en mi trato orante con Él? ¿Podría tomar alguna determinación?*

-*Escribo una oración al Señor como respuesta a lo meditado en esta ejercitación.*

-*Doy gracias al Señor por todo lo recibido en este momento.*

Como práctica y ayuda, te dejamos este cuadro para que te impulse a comenzar esta forma de oración. Cualquier inquietud consulta con tu ejercitador.

<p>Fecha y texto del Evangelio</p>	
<p>¿Qué dice el texto en sí mismo? <i>Lectura-Escucha</i></p>	
<p>¿Que me dice a mí el texto leído al meditarlo? <i>Meditación-Reflexión</i></p>	
<p>¿Qué le digo a Dios motivado por la lectura y la meditación? <i>Oración-Respuesta</i></p>	
<p>¿Qué mas sucedió? <i>Contemplación</i></p>	

