

MODOS Y ÁMBITOS DE ORACIÓN

CÓMO ESTAR EN CONTACTO CON DIOS



FRAY JULIÁN DE COS, O.P.

VALENCIA 2026

FRAY JULIÁN DE COS, O.P.

MODOS Y ÁMBITOS DE ORACIÓN

CÓMO ESTAR EN CONTACTO CON DIOS

VALENCIA 2026

18-02-2026

ISBN: 978-84-09-82005-4

Este libro es una versión de: *Rezar, orar, contemplar. Sobre los diversos modos de relacionarnos con Dios*, Edibesa, Madrid 2020, adaptada a la asignatura de Teología Espiritual.

Ha sido editado por fray Julián de Cos O.P. y puede descargarse gratuitamente en:

<https://www.dominicos.org/estudio/recurso/modos-y-ambitos-de-oracion/>

Foto de la contraportada: imagen de santo Domingo tomada en el santuario de Nuestra Señora de la Peña de Francia (Salamanca).

CONTENIDO

Introducción

Distintas formas de ser. Diferentes formas de orar..... 7

1. La oración de petición

La insistente mujer cananea..... 11

2. La oración de intercesión

Moisés intercede por su pueblo 15

3. La oración intelectual

La inteligencia de la Virgen María..... 19

4. La Lectio Divina

La Lectio Divina y el estudio monástico..... 23

5. La oración afectiva

El amor de santa María Magdalena..... 23

6. Las devociones

Las devociones de santo Tomás de Aquino 31

7. La oración de las lágrimas

Las lágrimas de la mujer pecadora..... 35

8. La contemplación en la acción

San Ignacio de Loyola y la contemplación en la acción 39

9. La contemplación de Dios en el trabajo

El *ora et labora* de los benedictinos 43

10. La contemplación de Dios en la opresión

Los oprimidos anawim..... 47

11. La contemplación de Dios en la naturaleza

El hijo pródigo y la contemplación de la naturaleza 51

12. La contemplación de Dios en el arte

Fra Angelico, el pintor de la Luz 55

13. La oración sensitiva

La mujer hemorroísa y los cinco sentidos 59

14. La oración con el cuerpo

Santo Domingo de Guzmán y sus modos de orar con
el cuerpo 63

15. Las peregrinaciones	
El peregrino san Pablo de Tarso	67
16. La oración imaginativa	
La imaginación de santa Teresa de Jesús.....	71
17. La oración ascética	
Las cinco llagas de san Francisco de Asís.....	75
18. La oración vocal	
Jesús nos enseña el Padrenuestro	79
19. La oración comunitaria	
Cluny y el Oficio Divino	83
20. La repetición de jaculatorias	
Las jaculatorias de Taizé	87
21. El Rosario	
Los rosarios que regalaba santa Rosa de Lima	91
22. El recogimiento	
Fray Francisco de Osuna y el recogimiento	95
23. El desprendimiento	
El joven rico y el desprendimiento	99
24. La oración continua	
La oración continua de santa Catalina de Siena	103
25. La actitud contemplativa	
Zaqueo, el contemplativo.....	107
Conclusión	
Todos los creyentes estamos llamados a orar	111
Bibliografía citada	115

INTRODUCCIÓN

Distintas formas de ser. Diferentes formas de orar

Todos conocemos a personas creyentes que no tienen reparo en decir que la oración no va con ellas. Aunque a alguno le pueda sorprender o incluso escandalizar, entre esa gente hay también religiosas y religiosos. Éstos procuran no asistir a las oraciones comunitarias y sólo recurren a la oración privada en momentos especiales.

¿Podría deberse esto a que Dios no les ha llamado a la oración? ¿O hay algo en ellos que les dificulta mucho orar? En este libro vamos a mostrar que no se trata de eso, sino, probablemente, a que no han encontrado su modo concreto y personal de comunicarse con Dios. Los modos de orar que ellos conocen no encajan con su forma de ser, o con sus circunstancias, y por eso han llegado a la conclusión de que la oración no va con ellos.

Pero el hecho es que a todos los seres humanos, también a los ateos y a los agnósticos, Dios nos ha dado un alma, gracias a la cual podemos relacionarnos con Él, si es que así lo deseamos. Y surge aquí una pregunta fundamental: ¿cómo podemos constatar que estamos realmente orando? O, dicho de otro modo, ¿cuándo se entabla una íntima relación entre Dios y nosotros? La respuesta es sencilla: cuando dejamos de pensar en Dios como una idea y le sentimos como un Tú que nos interpela, haciéndose presente en nuestra vida. Lógicamente, aquí surge otra importante pregunta: ¿cómo sucede esto? ¿Dónde o cuándo se hace presente Dios en nuestra vida? Pues bien, es de eso de lo que vamos a hablar aquí.

Capítulo a capítulo, vamos a ver algunos de los muchos modos de orar que existen. Y decimos «muchos», por no decir «infinitos», pues todas las personas somos diferentes, vivimos en circunstancias diferentes y Dios nos trata a cada uno de forma diferente. En efecto, hay personas que son muy racionales, otras son muy afectivas. Algunas tienen una gran memoria y otras mucha imaginación. Hay también personas a las que les gusta usar el pensamiento lógico y otras que son más bien intuitivas. Hay gente que es espontánea y gente que, por el contrario, prefiere seguir rutinas fijas. Unos tienen una gran

sensibilidad artística y a otros se les da mejor la mecánica. Hay personas que están atentas a lo que captan sus sentidos y otras que viven aisladas del mundo. Hay gente tímida e introvertida, y otra a la que le encanta hablar con desconocidos.

Asimismo, todos pasamos por diversos momentos anímicos y estamos inmersos en diferentes experiencias vitales. Por ejemplo, no oran igual una joven madre de familia y un anciano ermitaño. Es también diferente la relación que pueden tener con Dios una persona que vive un momento de paz, pues todo le va razonablemente bien, y otra que pasa por una situación angustiosa porque un hijo suyo ha sufrido un accidente y se debate entre la vida y la muerte en un hospital. Ante tanta variedad es lógico pensar que hay infinitos modos de orar.

Es imposible que en este libro veamos esos infinitos modos, claro, pero sí vamos a conocer algunos de ellos, los que nos han parecido más importantes en el contexto de la Iglesia católica, a la cual nos referiremos en este libro cuando hablemos de «la Iglesia». Pues bien, dichos modos son: la oración de petición y la de intercesión, la oración intelectual, la imaginativa, la afectiva y la sensitiva, la oración ascética, la Lectio Divina, el Rosario y la repetición de jaculatorias, la oración de las lágrimas, la contemplación en la acción y la oración con el cuerpo, las devociones y las peregrinaciones, la contemplación de Dios en la naturaleza, en el arte, en el trabajo y en la opresión, la oración vocal, el recogimiento y el desprendimiento, la oración comunitaria, la oración continua y la actitud contemplativa.

Obviamente, estos modos y ámbitos de oración pueden combinarse de muy diferentes formas. Por ejemplo, podemos orar comunitariamente contemplando la naturaleza, experimentar la oración de las lágrimas haciendo Lectio Divina, orar con el cuerpo mientras recitamos jaculatorias, o rezar el rosario cuando peregrinamos a un santuario. Como ya hemos dicho, hay infinidad de formas de orar.

Y cuando una persona descubre el modo o los modos de orar que encajan con su personalidad, entonces cambia, es decir, experimenta una conversión, porque su contacto con Dios la hace madurar. Y, así, la oración pasa a ser algo imprescindible en su vida. Orando, la persona se siente segura y protegida por Dios, se hace consciente del valor que tiene ser hija suya y disfruta de la felicidad que le da el sentirse amada por Él.

Algunos llegan a necesitar físicamente la oración, porque les ayuda a conciliar serenamente el sueño o sienten que les da energía para afrontar el día. Y hay muchos que, siendo personas orantes, tienen la satisfacción de sentirse realizados en su vida, porque esa es su vocación, su papel en la Historia de la Salvación, su lugar en el Reino de Dios.

Lógicamente, cuando descubrimos un modo de orar que se adapta a nuestras circunstancias y lo practicamos satisfactoriamente, entonces se nos hace más fácil orar mediante otras formas que antes no «funcionaban» con nosotros. Y eso es porque a medida que nos convertimos en personas orantes, nuestra relación con Dios se hace cada vez más fácil y fluida, y conectamos con Él en ámbitos y circunstancias cada vez más diversos.

Ahora cabe preguntarnos si conocemos y practicamos los modos de orar que realmente se adaptan a nosotros o nos limitamos a seguir las normas y las costumbres ya adquiridas. ¿Estamos dispuestos a aventurarnos a practicar un nuevo tipo de oración? Dicho de otro modo: ¿hasta qué punto estamos interesados en relacionarnos con Dios? Quizás este libro nos ayude a dar respuesta a estas importantes preguntas.

1. LA ORACIÓN DE PETICIÓN

La insistente mujer cananea

Hay quienes, por muy diferentes motivos, necesitan encontrar a Jesús cuanto antes. Cuando estamos ante un problema acuciante, muchos no somos capaces de esperar pacientemente a que Dios actúe, sino que necesitamos suplicarle que nos ayude.

Es el caso de la mujer cananea¹ –o sirofenicia²–. San Mateo nos dice que Jesús estaba con sus discípulos haciendo un retiro espiritual en la región de Tiro, que está al norte de Galilea. Era una zona donde no había casi judíos. Caminaban tranquilamente por el campo, cuando, de repente, empezaron a oír los gritos de una lugareña que quería ver a Jesús. Era tal el escándalo, que los discípulos tuvieron que pedirle a Jesús que parara para atenderla.

¿Qué buscaba aquella mujer pagana? ¿Se trataba de alguien que, caprichosamente, quería que Jesús hiciera un milagro? Por eso Él no le hacía caso: quería ponerla a prueba. Cuando por fin Jesús se paró y descubrió que aquella mujer quería que Él sanara a su hija, la llamó «perrita», lo cual, obviamente, era un insulto. Pero ella espontáneamente reaccionó muy bien, porque, en lugar de responder con otro insulto, aceptó su condición de «perrita» y, además, le llamó «Señor». Ante aquella patente prueba de humildad, Jesús sanó a su hija.

El Señor nos dice: «*Pedid y se os dará*»³. Casi todos hemos tenido la experiencia de haber pedido algo a Dios y no haber recibido lo esperado. Santiago nos dice en su carta que, cuando oramos de un modo erróneo, Dios no atiende nuestras peticiones⁴.

¿Y qué hizo bien aquella mujer pagana?: para empezar, no se limitó a solicitar una ayuda, sino que la suplicó, es decir, rogó a Jesús con una total sumisión y humildad. Y no lo hizo sólo una vez, sino muchas, con insistencia, mientras caminaba por el campo. Y lo hizo

¹ Cf. Mt 15,21-28.

² Cf. Mc 7,24-30.

³ Mt 7,7,

⁴ Cf. St 4,3.

con fe, pues, a pesar de ser pagana, tenía por seguro que Jesús era el Señor.

¿Oramos nosotros así? Desgraciadamente, no siempre lo hacemos, porque nos duele interiormente humillarnos, incluso ante el mismo Dios. ¿Y lo hacemos con la insistencia de la mujer cananea? Hay que reconocer que resulta muy cansado ser constantes en la oración, y más ahora, que estamos acostumbrados a que las computadoras, los teléfonos o las máquinas cumplan nuestros deseos sin más que tocar un botón.

¿Y lo hacemos con suficiente fe? Ésta es una pregunta muy personal, que puede resultarnos difícil de contestar. Pero es muy significativo que Jesús se quejara a sus discípulos por su falta de fe. Recordemos el episodio del muchacho que estaba poseído por el «demonio» –o la enfermedad– de la epilepsia. Los discípulos no pudieron expulsar dicho «demonio» y lo tuvo que hacer Jesús. San Mateo nos lo cuenta así:

«Entonces los discípulos se acercaron a Jesús, en privado, y le dijeron: “¿Por qué nosotros no pudimos expulsarle?”. Él les dijo: “Por vuestra poca fe. Porque yo os aseguro: si tenéis fe como un grano de mostaza, diréis a este monte: ‘Desplázate de aquí allá’, y se desplazará, y nada os será imposible”»⁵.

Respecto a la importancia que tiene orar con insistencia, parece que Jesús se contradice cuando dijo a sus discípulos: *«Cuando oréis, no habléis mucho, como hacen los paganos: ellos creen que por mucho hablar serán escuchados»*⁶. Para entender esto es necesario saber, como los discípulos ya sabían, que los paganos solían relacionarse con sus dioses como si éstos fueran unos comerciantes que reclaman un pago para atender las peticiones. Y dicho pago consistía en una cantidad determinada de animales sacrificados, incienso quemado y oraciones recitadas en su honor.

Por desgracia, nosotros a veces también podemos caer en el mercadeo. Pensamos que, por rezar un número determinado de Padrenuestros o Avemarías, Dios nos atenderá. Pero Dios no es un

⁵ Mt 17,19-20.

⁶ Mt 6,7.

comerciante. Él no quiere que le paguemos sino que le amemos. Y el verdadero amor es insistente, no se cansa.

Además, la perseverancia en la oración es un signo de que estamos pidiendo algo realmente importante. Sin embargo, cuando rezamos por un simple capricho, lo dejamos pronto. En efecto, cuando Jesús vio que la mujer cananea le llamaba con tanta perseverancia, vio que ella necesitaba algo importante: por eso se detuvo y la atendió.

Hay que tener en cuenta otro elemento fundamental: cuando Dios atiende nuestras peticiones lo hace a su manera, según su divina sabiduría. Cuántas veces nos habrá pasado que Dios nos ayudó a resolver un problema, pero como lo hizo de un modo diferente al que nosotros queríamos, no fuimos capaces de percatarnos de su acción.

El mejor modelo de oración de petición es el que Jesús empleó en el huerto de Getsemaní, antes de su Pasión⁷. Si contemplamos detenidamente este pasaje, en la oración en el huerto Jesús le expone al Padre su problema, pero le pide que se haga su sabia voluntad, porque es lo mejor para todos. ¿Nosotros oramos pidiendo el bien común o sólo el nuestro? Dicho de otro modo, ¿tiene algún sentido que Dios atienda una petición egoísta?

Por eso, Jesús nos dice que si queremos que Dios atienda nuestra petición, debemos hacerlo en su nombre: así siempre nos atenderá⁸. Esto tiene una clara aplicación litúrgica, añadiendo a nuestras oraciones la coletilla: «por Jesucristo Nuestro Señor, amén».

Pero también tiene un significado mucho más profundo. Cuando el prior le pide a un fraile que asista a una reunión del Ayuntamiento en su nombre, ese fraile sabe que en dicha reunión debe expresar la opinión del prior, no la suya. Por eso habla en su nombre. Pues bien, según esta interpretación, es a eso a lo que se refiere Jesús: cuando pidamos algo a Dios, debemos intentar hacerlo como lo haría su Hijo, en la medida de nuestras posibilidades. Es decir, cuando oremos, podemos pensar: «¿Qué pediría Jesús si estuviese en mi lugar?, ¿cómo lo haría?».

⁷ Cf. Lc 22,39-46.

⁸ Cf. Jn 14,13.

Volvamos a Getsemaní. Allí Jesús suplicó que se hiciese la voluntad de Dios Padre, porque Él no quería que se hiciese lo que deseaban egoístamente algunas personas ni quería estar en manos del azar. En efecto, tras la oración en el huerto, Jesús estuvo sereno porque sabía que su sufrimiento y su muerte no iban a ser fruto de un capricho humano ni de una fatalidad del destino. Tras aquella oración, Jesús supo que el Padre, sabiamente, iba a guiar sus pasos para salvar a toda la humanidad. Y lo aceptó dócilmente.

Ésta es otra clave importante de la humilde mujer cananea: al suplicar a Jesús, se puso mansamente en sus manos.

2. LA ORACIÓN DE INTERCESIÓN

Moisés intercede por su pueblo

Retrocedamos en el tiempo unos 3200 años y unámonos al pueblo de Israel en su éxodo. Éste caminaba hacia una Tierra Prometida que no parecía existir, porque nunca llegaba a ella. Los israelitas llevaban demasiado tiempo en el desierto, con poca comida y aún menos agua, y abrasados por el sol. Estaban muy mal, mucho peor que cuando eran esclavos en Egipto: ¡qué buenas estaban las cebollas que entonces comían!⁹. Por eso, a pesar de que con sus propios ojos habían visto cómo Dios les sacaba de allí, ahora dudaban de sus intenciones: ¿realmente quería conducirles a una tierra que mana leche y miel?, ¿o quería, más bien, que muriesen en ese inmundo desierto?¹⁰.

Estas dudas acerca de Dios son universales. Cuando el creyente está sumido en una grave situación y no parece que Dios haga nada, entonces surge en él una gran inseguridad.

Pero aquellas dudas del pueblo de Israel no gustaron nada a Dios, pues Él había hecho grandes proezas para liberarlos de Egipto, estableciendo con ellos una Alianza, según la cual, Él sería su Dios a cambio de que ellos cumpliesen sus Mandamientos¹¹. Aunque era un trato muy ventajoso para los israelitas, ellos no lo cumplían, sino que dudaban de Dios y se rebelaban contra Él¹². Por eso, Dios decidió corregirles con dureza para conseguir que fuesen un buen pueblo de creyentes. Entonces Moisés tuvo que intervenir.

En efecto, sumidos en esta grave situación, los israelitas no estaban en condiciones de pedir nada a Dios y, por el contrario, estaban abocados a sufrir una grave corrección divina. Fue entonces cuando Moisés intercedió ante Dios por su pueblo y Él atendió su petición y les perdonó¹³.

⁹ Cf. Nm 11,5.

¹⁰ Cf. Ex 17,3.

¹¹ Cf. Ex 20.

¹² Cf. Nm 14,1-13.

¹³ Cf. Nm 14,13-25.

La oración de intercesión es muy común en la Iglesia. Muchas personas recurren a otras para que intercedan por ellas ante Dios. Esto lo saben nuestras queridas monjas contemplativas, pues todos los días rezan por el bien de otras personas y de toda la humanidad. Y lo saben hacer muy bien, pues nuestras monjas oran humildemente, pensando en el bien común y con mucha fe. Por eso, sus oraciones son atendidas sabiamente por Dios, aunque a veces nosotros no seamos conscientes de ello.

Desde sus orígenes, la oración de intercesión ha sido un elemento muy importante en el monacato. De hecho, muchas personas ingresan en la vida monástica buscando entregarse gratuitamente a Dios y deseando hacer el mayor bien posible por medio de la oración de intercesión.

En este modo de orar también participan las personas difuntas. Si se trata de alguien que está aún en el purgatorio, nosotros rogamos a Dios para que esa persona acceda pronto al Cielo. Esto es algo que normalmente hacemos por nuestros amigos y familiares difuntos. Pero, si la persona difunta ya está en el Cielo, como es el caso de las que han sido canonizadas, entonces ocurre todo lo contrario, somos nosotros los que le pedimos a esa persona difunta que interceda ante Dios, en su corte celestial. Por eso es muy normal orar a los santos, pues ellos tienen conexión directa con Dios.

Ciertamente, todos podemos interceder por otras personas. Y, de hecho, lo hemos hecho muchas veces, ya sea, por ejemplo, para que sane un familiar o para que apruebe un examen un amigo. Pero interceder bien no es fácil, porque no es fácil orar en nombre de Jesús, que es lo que hace un buen intercesor. De ahí la importancia que tiene la clausura en los monasterios. Ésta ayuda a las monjas y a los monjes a vivir en un ambiente aislado del mal del mundo y abierto a la presencia de Dios. Viviendo en la clausura de un monasterio es más fácil orar como lo haría Jesús que estando en medio del mundanal ruido.

Pero si nos esforzamos, también nosotros podemos interceder correctamente por otras personas, aunque lo hagamos mientras conducimos el coche yendo a trabajar, si estamos en un bar tomando un café o si descansamos viendo la televisión después de cenar. Aunque, ciertamente, lo haríamos mucho mejor si estuviésemos en una

silenciosa capilla, arrodillados ante el sagrario o encerrados en nuestra habitación, como recomendaba Jesús:

«Tú, en cambio, 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»¹⁴.

Moisés oraba por su pueblo en la «tienda del encuentro»¹⁵. Ésta estaba montada fuera del campamento para guardar las Tablas de la Ley. En ella, alejado del bullicio, estando a solas con Dios, Moisés intercedía por los israelitas.

¹⁴ Mt 6,6.

¹⁵ Cf. Ex 33,7-9.

3. LA ORACIÓN INTELECTIVA

La inteligencia de la Virgen María

La experiencia contemplativa más importante de toda la historia es la que vivió María en la Anunciación¹⁶. En dicha escena bíblica la Virgen no sólo tuvo una profunda vivencia mística, sino que, además, se convirtió en la Madre de Dios, pues concibió en su vientre a Jesucristo. Es cierto que toda vivencia mística transforma de un modo u otro al que la experimenta, pero nunca hubo ni habrá nada igual.

San Lucas nos dice que la Virgen María quedó embarazada del Hijo de Dios de un modo no forzado, pues antes hubo un importante diálogo con el Arcángel Gabriel, en el que ella se mostró como una mujer de gran inteligencia. En este pasaje evangélico leemos primero que María «*discurría qué significaría aquel saludo*». Entonces el Arcángel le respondió comunicándole que ella había sido elegida por Dios para ser la Madre de su Hijo. Y a continuación María volvió a usar su inteligencia, preguntando: «*¿Cómo será esto, puesto que no conozco varón?*». Y el Arcángel se lo explicó. Entonces, tras meditarlo, María aceptó lo que Dios le pedía¹⁷.

A María se la suele mostrar como una mujer muy afectiva y piadosa. Y es así. Pero pocas veces contemplamos su faceta de mujer perspicaz e inteligente. Hay otro pasaje que nos muestra esto muy bien: las bodas de Caná¹⁸. En esta escena, María sabe descubrir un grave problema: falta vino en la boda. Y sabe tomar la decisión más correcta: dejarlo en manos de su Hijo. Y para ello empleó su inteligencia, pues, razonadamente, le hizo ver que era necesaria su intervención. Entonces Él, ateniéndose al razonamiento de su Madre, transformó el agua en vino y la fiesta pudo continuar. Efectivamente, hay personas que, como María, les gusta hablar con Dios razonadamente, entablando con Él un diálogo en el que la inteligencia juega un papel importante.

¹⁶ Cf. Lc 1,26-38.

¹⁷ Cf. Lc 1,26-38.

¹⁸ Cf. Jn 2,1-11.

Cuando en la Iglesia –y fuera de la Iglesia– se habla de espiritualidad racional, suele aparecer el nombre de santo Tomás de Aquino (ca. 1224-1274), ese gran pensador medieval que propició un considerable avance en la teología cristiana. Nos cuentan los que le conocieron que, cuando tenía un problema para desarrollar una idea teológica, se ponía a orar y, razonando en presencia de Dios su problema, lograba discernir una solución satisfactoria.

Él estaba formado espiritualmente en el carisma de los frailes a los que se unió siendo muy joven: la Orden de Predicadores, es decir, los dominicos. Por entonces ésta era una Orden muy novedosa, pues hacía poco que había sido fundada y, para sorpresa de muchos, la Iglesia permitió que todos sus sacerdotes predicaran el Evangelio.

Hasta entonces esto sólo lo podían hacer los obispos y aquellos sacerdotes a los que los obispos les daban un permiso especial. Al resto de predicadores la Iglesia sólo les permitía hablar de moral y exhortar a la conversión. Aunque ahora sería inconcebible que un aspirante a sacerdote no estudiase teología antes de ordenarse, eso era lo normal en tiempos de santo Domingo de Guzmán (ca. 1174-1221), el fundador de la Orden de Predicadores. Esto se debía a que el nivel cultural y económico era muy bajo.

Pero también se sumaba el peso que tenían estas palabras de Jesús: *«Yo te bendigo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has ocultado estas cosas a los sabios e inteligentes, y se las has revelado a los pequeños. Sí, Padre, pues así te ha parecido bien»*¹⁹. Y san Pablo afirma lo mismo en la primera carta a los Corintios²⁰. En efecto, hasta entonces el estudio de la teología se veía en la Iglesia como un peligro, pues nos puede hacer caer en la soberbia y la vanagloria, y así, en lugar de acercarnos a Dios, la teología nos aleja de Él.

Bueno, pues santo Domingo quiso que sus hermanos estudiaran bien la teología para que después pudieran predicar bien el Evangelio. Y, siendo la Orden de Predicadores una Orden mendicante, como los franciscanos, les pidió que estudiaran como auténticos «mendicantes», es decir, con humildad y mansedumbre. Todo esto convenció al Papa para dar a los dominicos permiso para predicar. Y

¹⁹ Lc 10,21.

²⁰ Cf. 1Cor 1,17-31.

esta innovación tuvo un gran éxito, de tal modo que pronto se extendió a otras Órdenes religiosas y al clero diocesano.

En su *Suma Teológica*, santo Tomás nos habla de cómo hay que estudiar para después predicar el Evangelio. No se trata simplemente de memorizar y recitar lo memorizado. Tampoco hay que limitarse a investigar y mostrar lo investigado. Sino que es necesario, sobre todo, «contemplar y dar lo contemplado»²¹. Es decir, santo Tomás concibe la predicación como un modo de orar, porque el predicador ha de tener experiencia de Dios cuando estudia y después ha de compartirlo en su homilía. Así, la propia homilía se convierte en una oración que va del corazón del predicador al corazón de los oyentes.

En efecto, por medio del buen uso de nuestra inteligencia podemos acercarnos a Dios y relacionarnos con Él. Pero es muy importante que seamos mansos y humildes, pues sólo así nos dejaremos guiar por lo que el Espíritu Santo nos transmite en aquello que estamos estudiando.

La Virgen María era tan humilde que se llamaba a sí misma «la esclava del Señor». Por eso, Él la escogió para ser la Madre de Jesús²². Pues bien, gracias a su humildad y su inteligencia, pudo asumir y aceptar libremente lo que Dios le pidió en la Anunciación.

²¹ Cf. STh II-II q.188, a.6.

²² Cf. Lc 1,48.

4. LA LECTIO DIVINA

La Lectio Divina y el estudio monástico

A la hora de estudiar las Sagradas Escrituras, el método más contemplativo y espiritual es la Lectio Divina, que surgió, probablemente, en el antiguo monacato del desierto (siglo IV). Después fueron sobre todo los benedictinos los que lo difundieron por Europa occidental durante la Edad Media.

Este método es muy conocido: se comienza leyendo atentamente bien el texto bíblico que se quiere orar; después se medita qué es lo que Dios nos quiere decir en ese texto; a continuación, se ora, es decir, se dialoga con Él eso que nos ha comunicado; y, por último, debemos dejar que el corazón se vaya silenciando y centrando en Dios o en alguna cualidad o virtud divina que Él nos ha mostrado en la oración. Así alcanzamos la contemplación. Pues bien, ésta es la técnica con la que las monjas y los monjes estudian la Biblia. Es un ejercicio espiritual que, poco a poco, les va santificando, porque les permite interiorizar y hacer suya la Palabra de Dios.

Y todos podemos practicarlo. Pero hay que tener en cuenta algo muy importante: este método debe adaptarlo el orante a sus propias características y cualidades. Si, por ejemplo, una persona es muy racional, ha de buscar lo que Dios le está comunicando racionalmente en ese pasaje bíblico que está leyendo. Si la persona es muy imaginativa, puede imaginarse a sí misma dentro de la escena interactuando con Dios. Ésta es la conocida «composición de lugar» que san Ignacio de Loyola (1491-1556) recomienda hacer en sus *Ejercicios Espirituales*. Se trata de meternos tanto en la escena que lleguemos a ver, oír, oler y tocar lo que en ella ocurre, acabando nuestro ejercicio con un coloquio con Dios o la Virgen María²³.

Si el orante es muy afectivo, puede evitar pensar racionalmente lo que Dios le dice y limitarse a amar lo que contempla en dicha lectura. Y si el orante tiende a ser intuitivo, debe, obviamente, usar su intuición, captando lo que instantáneamente le viene a la mente sin

²³ Cf. EE [122-126].

usar la razón. Es decir, la Lectio Divina funciona cuando la persona accede al pasaje bíblico con las cualidades que mejor maneja, pues así le resulta más fácil y sencillo.

Si vamos a la Eucaristía por la mañana, podemos hacer Lectio Divina a lo largo del día con las lecturas que hemos escuchado. Para ello, es necesario que en Misa las escuchemos atentamente y nos quedemos con aquello que más nos ha llamado la atención. Y después, mientras vamos al trabajo, o en la comida –si uno come solo–, podemos meditar qué es lo que Dios nos ha querido decir con aquello que hemos escuchado por la mañana. Y por la noche, antes de meternos en la cama, lo dialogamos con Dios y hacemos silencio para contemplar aquello que Él nos quiere mostrar. Y así, orando, uno entra maravillosamente en el mundo de los sueños, preparándose para afrontar al día siguiente otra jornada.

El objetivo de la Lectio Divina no es hacer un estudio bíblico. No se trata de averiguar algo novedoso sino de meditar, orar y contemplar. Si al final de la Lectio Divina sentimos el agrado de haber estado con Dios, significa que hemosorado, aunque no hayamos descubierto nada nuevo.

Se puede también orar leyendo otro tipo de textos, sobre todo si son de temática religiosa. Porque Dios nos puede hablar por medio de multitud de medios. De hecho, muchos oran viendo películas, asistiendo a conferencias o visitando museos. Se trata de aplicar la misma técnica: prestar atención a lo que vemos y oímos, meditar qué nos dice Dios con ello, dialogarlo con Él y contemplarlo. Siempre con el fin de transformarnos interiormente, haciéndonos más generosos y caritativos.

Otro modo de oración muy practicado en la Iglesia, y que tiene su origen en el mundo monástico, es la meditación de pequeños dichos espirituales. En la antigüedad hubo monjes y también monjas que dejaron a sus discípulos colecciones de este tipo de dichos, a los que se ha llamado «apotelesmas». Los más destacables son los de Evagrio Pónico (ca. 345-399), que vivió en el desierto de Las Celdas (o Kellia), en Egipto. Siglos más tarde, se hicieron muy famosos los consejos que recogió el canónigo regular fray Tomás de Kempis (ca. 1379-1471) en su *Imitación de Cristo*. Se trata de la obra cristiana más difundida después de la Biblia. Un gran número de fieles a lo largo de la

historia han leído, meditado, orado y contemplado lo que Dios les ha mostrado por medio de esta obra.

También es muy recomendable orar leyendo vidas de santos. En los orígenes de la Iglesia, en tiempos de las persecuciones, era muy común que, al reunirse las comunidades para orar, se leyese públicamente la vida de los mártires. Se trata de algo muy edificante por medio de lo cual Dios nos habla. En el ámbito del monacato del desierto, destaca la *Vida de Antonio*, escrita por san Atanasio de Alejandría (ca. 295-373), que narra la historia del monje al que se ha considerado durante siglos como el principal modelo de la vida religiosa: san Antonio Abad (ca. 251-356). La colección de vidas de santos más conocida e influyente de la historia es la *Leyenda aurea* –también llamada *Leyenda dorada* o *Flos sanctorum*– del beato Jacobo de la Vorágine (1230-1298). Son muchos los que, leyendo vidas de santos, han sentido que Dios les llamaba a entregar su vida por el Evangelio.

Volvamos a la Lectio Divina propiamente dicha: la de la Biblia. Ésta es practicada asiduamente por todos los monjes cristianos. Hay monasterios en los que las monjas se reúnen una vez a la semana para compartir entre ellas lo que Dios les ha comunicado en la Lectio Divina de las lecturas de la Eucaristía del próximo domingo. Eso es muy bueno, porque toda la comunidad se enriquece con lo que Dios transmite a cada una. Es muy interesante contrastar cómo varía lo que Dios comunica a las hermanas según éstas sean más racionales, afectivas, intuitivas o imaginativas. También surgen en ellas muy diversos sentimientos, como el agradecimiento, el arrepentimiento, el perdón, la felicidad o la alabanza. Además, algunos monasterios publican esto en su página web para darlo a conocer a todos. Así, compartiendo los frutos de su contemplación, predicán el Evangelio.

5. LA ORACIÓN AFECTIVA

El amor de santa María Magdalena

Una de las escenas más bonitas de la Biblia es el encuentro de María Magdalena con Jesús resucitado. Nos la narra san Juan en el capítulo 20. Ella había ido al sepulcro donde habían enterrado a Jesús, pero lo encontró vacío y se puso a llorar. En él había dos ángeles que le preguntaron por qué lloraba. En esto, ella se dio la vuelta y vio en el huerto que estaba junto al sepulcro a un hombre que ella pensó que era el hortelano. Por eso le preguntó si él había movido el cuerpo de Jesús. Pero aquel hombre no era el hortelano, sino Jesús resucitado. En cuanto Él la llamó por su nombre, ella lo reconoció y lo abrazó. Pero Él le pidió que no le tocara porque aún no había subido al Padre. Y le pidió que anunciara a los apóstoles que había resucitado y que iba a subir al Padre.

María Magdalena amaba pura y auténticamente a Jesús, pues Él la había salvado del mal. Nos dice san Lucas que Jesús había expulsado de ella a «siete demonios»²⁴. El número siete significa en lenguaje bíblico la totalidad. Es decir, que cuando María Magdalena encontró a Jesús, estaba esclavizada por sus tentaciones y sus malos sentimientos. Su vida era un infierno. Pero Jesús la salvó de todo eso y la convirtió en una mujer libre para ser ella misma y libre para amar pura y desinteresadamente.

Y entonces María Magdalena se unió al grupo de Jesús, a pesar de que aquello suponía la expulsión de su familia y de su grupo de amistades, pues en aquella época una mujer no podía estar fuera de casa sin la compañía de un varón adulto de su familia. Es decir, cuando María Magdalena optó por seguir a Jesús lo dejó absolutamente todo, incluida su reputación. Se quedó sin nada, sólo le tenía a Él y a su grupo de discípulos, en el que había varias mujeres en la misma situación que ella.

Podemos pensar que, probablemente, también la Virgen María fue expulsada de su grupo familiar por ir con su Hijo, pues, según

²⁴ Cf. Lc 8,1-2.

nos narra san Marcos, algunos parientes consideraban que Él se había vuelto loco²⁵: porque les parecía una locura que predicara el Evangelio en lugar de la Torá –es decir, la Ley Mosaica–. Y es que la familia de Jesús destacaba por guardar rigurosamente la fe judía. Eso lo sabemos por san Lucas, pues nos dice que todos los años subían a Jerusalén a celebrar la Pascua²⁶ y eso sólo lo hacían los judíos más fieles a la Torá. Probablemente, fue por eso por lo que Jesús, estando en la Cruz, puso a su Madre en manos de su discípulo amado²⁷: pues, seguramente, ella, al haber sido expulsada de su grupo familiar, no tenía dónde ir. En efecto, María estaba totalmente en manos de la divina Providencia. Sin duda alguna, era la más humilde sierva del Señor.

Esta especial situación de algunas de las mujeres que seguían a Jesús explica por qué –probablemente– se apareció a ellas antes que a los apóstoles. Ellos no habían perdido todo como ellas. De hecho, regresaron a Galilea y se pusieron a pescar en la barca de san Pedro²⁸. Sin embargo, María Magdalena y otras discípulas no podían regresar con su familia. Esa renuncia tan absoluta era fruto de lo muchísimo que ellas querían a Jesús. Seguramente, fue por eso por lo que, tras resucitar, Él se apareció primero a ellas.

El amor es el elemento más importante de la oración. Hemos visto que tenemos varias capacidades que nos pueden ayudar a orar, como la imaginación, la inteligencia o la memoria, pero sólo el amor nos puede elevar a la unión con Dios. Hay personas que tienen este sentimiento muy desarrollado, de tal forma que, cuando oran, pueden limitarse a amar, sin más. Eso las llena interiormente y las hace sentirse unidas a su Amado. En ese momento son plenamente felices.

Un buen ejemplo es la joven carmelita santa Teresa de Lisieux (1873-1897), que un día descubrió que el amor era la vocación a la que Dios la había llamado. En su famosa obra *Historia de un alma*, le narra esta experiencia a la Madre María de Gonzaga:

²⁵ Cf. Mc 3,21. También vemos el rechazo a Jesús por parte de sus familiares en Jn 7,3-5.

²⁶ Cf. Lc 2,41.

²⁷ Cf. Jn 19,27.

²⁸ Cf. Jn 21,1-14.

«Comprendí que el amor encerraba en sí todas las vocaciones, que el amor lo era todo, que el amor abarcaba todos los tiempos y lugares... En una palabra, ¡que el amor es eterno...!

Entonces, al borde de mi alegría delirante, exclamé: ¡Jesús, amor mío..., al fin he encontrado mi vocación! ¡Mi vocación es el amor...!

Sí, he encontrado mi puesto en la Iglesia, y ese puesto, Dios mío, eres Tú quien me lo ha dado... En el corazón de la Iglesia, mi Madre, yo seré el amor... Así lo seré todo... ¡¡¡Así mi sueño se verá hecho realidad...!!!»²⁹.

La filosofía platónica es muy afectiva, porque uno de sus elementos básicos es que el alma humana asciende al mundo divino gracias al *eros*, es decir, gracias al amor. Esto lo adaptaron muy bien a la teología cristiana los Padres de la Iglesia, sobre todo san Agustín de Hipona (354-430). Por eso la teología agustiniana es tan afectiva. Siglos más tarde, san Buenaventura (ca. 1217-1274) y otros teólogos franciscanos tomaron para sí la teología agustiniana, pues encajaba muy bien con la fraterna espiritualidad de su fundador, san Francisco de Asís (ca. 1181-1226). Mientras que los dominicos *conociendo buscan amar a Dios*, los franciscanos *amando buscan conocer a Dios*. Eso ha marcado su forma de hacer teología y de vivir el Evangelio.

Bueno, pues aquella escena de santa María Magdalena abrazando a Jesús resucitado ha quedado en el corazón de la Iglesia como un bello testimonio de la oración afectiva. La Magdalena representa a todas esas personas que han dejado absolutamente todo por amor a Jesús.

²⁹ m.C., 3vº.

6. LAS DEVOCIONES

Las devociones de santo Tomás de Aquino

En pleno siglo XIII, santo Tomás decidió ayudar a la Iglesia –y a toda la humanidad– integrando en la teología cristiana todo lo bueno que nos ofrece la filosofía aristotélica. Se trataba de una misión intelectual muy arriesgada porque tenía el peligro de contaminar la doctrina cristiana con errores paganos. Más aún, dado que por entonces los textos de Aristóteles que había en Europa occidental procedían de traducciones hechas por autores musulmanes, que introducían elementos de la teología islámica, santo Tomás corría el riesgo de introducir también esos elementos islámicos. Además, este teólogo tuvo que afrontar otro peligro: el de quedarse tan complacido con las ideas aristotélicas, que llegase a perder la fe en el Evangelio.

Pues bien, a pesar de todos estos riesgos, santo Tomás decidió seguir adelante, ya que deseaba encontrar la verdad. Él sabía que Dios, si bien nos mostró definitivamente «*el Camino, la Verdad y la Vida*»³⁰ por medio de su Hijo, no dejó desamparadas a las personas que no habían tenido la suerte de conocer el Evangelio. A ellas Dios también les ayudó para que lograsen salvarse. Y lo hizo mostrándoles algunos aspectos de la verdad³¹. Así pues, santo Tomás se propuso descubrir esa verdad que Dios había diseminado en la filosofía aristotélica, pues sabía que ello podía ser de gran ayuda para conocer mejor a Dios y vivir con más fidelidad el Evangelio.

¿Y qué hizo santo Tomás para no perder su fe al estudiar los textos aristotélicos?: apoyarse en la devoción. En efecto, cuentan los que le conocieron, que antes de estudiar o hacer otra tarea intelectual, santo Tomás oraba con gran devoción. En la *Suma Teológica* define la devoción como *nuestra entrega amorosa a Dios para darle culto y hacer su voluntad*³². ¿Y cómo podemos generar en nosotros dicha devoción?: meditando «sobre temas que por su naturaleza mueven al amor

³⁰ Jn 14,6.

³¹ Cf. *Comentario a las Sentencias de Pedro Lombardo* II, 28, q. 1, a. 4, ad 4; III, 25, q. 2, a. 2, solute. 2; CONCILIO VATICANO II, *Nostra aetate*, 2.

³² Cf. STh II-II, 82, 1.

divino»³³. Es a eso a lo que llamamos «devociones». Y pone dos ejemplos: la devoción a la humanidad de Cristo y la devoción a los santos. Dice santo Tomás:

«La devoción que se tiene a los santos de Dios, muertos o vivos, no termina en ellos, sino que a través de ellos se dirige a Dios; lo que equivale a decir que veneramos a Dios en sus servidores»³⁴.

Efectivamente, la devoción que tenemos a los santos potencia nuestra devoción a Dios. ¡Cuánta gente a lo largo de la historia ha fortalecido su fe gracias a su devoción a la Virgen! Pensemos en las penurias del siglo XIX, cuando la Revolución Francesa y las siguientes revoluciones liberales expulsaron a los frailes en muchos países de Europa y América, y dificultaron la labor de los sacerdotes diocesanos. Entonces la Iglesia –inspirada por el Espíritu Santo– recurrió a la ayuda de grandes devociones como son el Sagrado Corazón, la Inmaculada Concepción, san Antonio de Padua o la Sagrada Familia. Eso, en efecto, salvó la fe de buena parte del pueblo fiel, a pesar de los ataques que éste sufrió por parte de las autoridades civiles y del mundo intelectual, que tachaban a los cristianos de «exaltados irracionales».

Rezar a nuestro santo preferido, asistir a una exposición del Santísimo o expresar nuestro amor a la Virgen, es un modo muy especial de oración que nos ayuda a reforzar nuestra fe y nos une más fuertemente a Dios.

Pero hay que tener un cierto cuidado con nuestras devociones, porque no es raro encontrar a personas a las que su devoción les ha conducido al fanatismo, a la idolatría o a otras desviaciones. Y esto es así porque el amor, por sí solo, es ciego. Pensemos en las necesidades que la gente hace por amor. Por eso éste necesita ser guiado por una inteligencia bien formada con el Evangelio. Dicho de otro modo, saber Teología nos ayuda a evitar que nuestro amor nos lleve a algo que no sea Dios.

Pues bien, las dos grandes devociones del teólogo santo Tomás fueron la Eucaristía y Cristo crucificado. De hecho, fue contemplando

³³ STh II-II, 82, 3 ad. 1.

³⁴ STh II-II, 82, 2 ad. 3.

un crucifijo en la capilla de san Nicolás, en Nápoles, cuando santo Tomás experimentó que Dios, tomándole interiormente, le introducía en su ser y le unía a Él. Tras aquella vivencia, santo Tomás, que ya estaba bastante enfermo, dejó de escribir sobre teología, pues vio que sus escritos eran como paja en comparación con lo que él había conocido en su experiencia mística. Y, poco tiempo después, murió.

7. LA ORACIÓN DE LAS LÁGRIMAS

Las lágrimas de la mujer pecadora

En los Evangelios hay dos escenas especialmente hirientes contra las mujeres. Una es la de aquella mujer a la que un gran grupo de varones quiso apedrear por haberla encontrado teniendo relaciones extramatrimoniales con un varón, al cual ninguno culpabilizó. Sabemos que Jesús libró de la muerte a esta mujer, haciendo meditar a aquel grupo de sanguinarios sobre sus propios pecados. Y cuando se dispersaron todos ellos, Jesús, con mucho cariño, perdonó a la mujer y le pidió que no volviera a pecar³⁵.

La otra escena se desarrolla en el comedor de la casa de un fariseo llamado Simón, que había invitado a comer a Jesús. San Lucas nos dice que entró en el comedor una mujer que en el pueblo tenía fama de pecadora y, colocándose detrás de Jesús, le lavó los pies con sus abundantes lágrimas, se los secó con sus cabellos, se los ungió con perfume y los besó. Mientras, Simón criticaba interiormente a Jesús por dejarse lavar por aquella mujer a la que él tanto despreciaba. Pero Jesús la defendió poniendo al fariseo en evidencia por no haberle tratado tan bien como ella, y después la perdonó³⁶.

La «oración de las lágrimas» era muy importante para los antiguos monjes y monjas del desierto. Era necesario pasar por dicha oración para madurar interiormente como monje. Dice Evagrio Póntico:

«Pide, en primer lugar, el don de lágrimas, a fin de ablandar, por medio de la compunción, la dureza que hay en tu alma; y confesando contra ti tus iniquidades ante el Señor, te llegue de Él el perdón»³⁷.

Esta oración consiste en sentir un puro y total arrepentimiento por los pecados cometidos. No se trata de sentir pena o un simple abatimiento. Cuando una persona llora, lo hace toda ella: su dimensión intelectual, corporal y afectiva participan del arrepentimiento.

³⁵ Cf. Jn 8,1-11.

³⁶ Cf. Lc 7,36-50.

³⁷ *Sobre la Oración*, n. 5.

Y, lo más importante, se llora ante Dios. Esta oración surge cuando la persona se presenta interiormente ante su Creador y Redentor y, contemplando todo el bien que Él ha hecho por ella, y contrastándolo con el mal que ella ha hecho, surge un arrepentido llanto.

Esta oración la practicó san Pedro en la noche en que capturaron al Señor. Recordemos que este apóstol le había prometido a Jesús que le defendería e impediría que se lo llevaran. Pero Jesús, que le conocía muy bien, le dijo que, antes de que el gallo cantara al amanecer, él le habría negado tres veces³⁸. Y así fue. Pero, además, vio cómo Jesús salía de la casa de Caifás y le miraba con ternura. Aquello hizo que se derrumbara interiormente el bueno de san Pedro. En ese momento pudo contemplar en su interior lo egoísta que él había sido con Aquel que iba a darlo todo por la humanidad. Y se puso a llorar, mientras rogaba a Dios que le perdonase. El resultado de aquella oración fue claro: san Pedro se sintió totalmente perdonado³⁹. Y pocas semanas después de aquello, tras la Ascensión del Señor, este humilde apóstol comenzó a gobernar la Iglesia, pues el propio Jesús así lo quiso⁴⁰.

En la parábola del hijo pródigo⁴¹, éste se echa en brazos de su padre al regresar a su casa y le pide perdón. Se sentía absolutamente arrepentido por su comportamiento. Y fue perdonado por su padre, que le recibió de nuevo en su casa con una gran fiesta. Bueno, pues eso es lo que uno siente tras hacer la oración de las lágrimas: siente que regresa a la presencia de Dios y le abraza con todo su cariño.

Qué importante es esta oración si queremos convertirnos en «hombres nuevos»⁴², en «personas espirituales». Nunca llegaremos a abrir totalmente nuestro corazón a Dios, si antes no limpiamos la basura que hay en nosotros mediante la oración de las lágrimas y el sacramento de la Reconciliación. Entonces, Dios nos introducirá en su casa, que está en lo más profundo de nuestro corazón.

Es de suponer que aquella mujer pecadora que lavó los pies a Jesús con sus propias lágrimas, dejó todo y se unió al grupo de sus discípulos. Probablemente acabó sus días dando la vida por Aquel

³⁸ Cf. Lc 22,33-34.

³⁹ Cf. Lc 22,54-62.

⁴⁰ Cf. Mt 16,13-20.

⁴¹ Lc 15,11-32.

⁴² Cf. Col 3,5-17.

que la había salvado del pecado. Aunque esto no lo dicen las Escrituras, podemos imaginar que así fue.

8. LA CONTEMPLACIÓN EN LA ACCIÓN

San Ignacio de Loyola y la contemplación en la acción

La vida religiosa fue fundamentalmente contemplativa –o monástica– hasta que surgieron las Órdenes militares en el siglo XII. Hasta entonces, el centro de la vida de las monjas y de los monjes estaba dentro de la clausura y giraba en torno al rezo comunitario del Oficio Divino. Pero cuando los cruzados conquistaron Tierra Santa a finales del siglo XI, pronto muchos peregrinos quisieron visitar aquel lejano lugar donde Nuestro Señor nació, predicó, padeció, murió y resucitó. Entonces varios grupos de caballeros decidieron consagrar su vida para defender, hospedar y curar a aquellos peregrinos.

Estos grupos de caballeros crecieron mucho en muy poco tiempo y se constituyeron en Órdenes religiosas. Pero éstas no tenían el centro de su vida dentro de la clausura, sino fuera, y su labor no giraba en torno al rezo del Oficio Divino, sino que se focalizaba en la misión que debían desempeñar. Así nació la vida religiosa activa. Casi un siglo más tarde surgieron las Órdenes mendicantes (franciscanos, dominicos, carmelitas y agustinos), cuyos frailes también debían salir de la clausura, pero para predicar el Evangelio.

Pues bien, varios siglos antes de todo aquello, en Roma hubo un feliz monje benedictino que fue nombrado Nuncio en Constantinopla y después fue elegido Papa. Se trata de san Gregorio Magno (540-604). Él tenía vocación de contemplativo. Deseaba pasar el día en su monasterio, ya fuese orando en el coro junto a sus hermanos o realizando algún trabajo manual. Pero Dios le guio hacia la vida apostólica. Eso le obligó a compaginar la contemplación con la acción. Escribió sobre ello –y sobre otras muchas cosas– en *Moralia*, una voluminosa obra en la que comentó el libro de Job.

En esta obra, san Gregorio concibe la Lectio Divina dentro de un proceso circular, de tal modo que, tras la contemplación, el cristiano llamado a la vida activa debe ir al mundo para realizar la labor pastoral que le ha sido encomendada. Pero, según san Gregorio, ahí no acaba este proceso espiritual, pues el buen cristiano debe cerrar el círculo retornando lo antes posible a la Lectio Divina. Dice así:

«[Los santos] se apresuran constantemente en regresar al seno de la contemplación, con el fin de renovar en ella la llama de su fervor, una vez que ya han realizado las obras exteriores»⁴³.

Cuando surgieron las Órdenes mendicantes en el siglo XIII, integraron la contemplación y la acción, de tal forma que, si bien lo más importante era la predicación, también le daban mucha importancia al rezo comunitario del Oficio Divino, aunque no tanto como los monjes. Y así, dedicaban –y siguen dedicando– una parte de su tiempo a la acción y otra a la contemplación.

Pero surgió un nuevo modo de afrontar la dualidad contemplación-acción cuando nació la novedosa Compañía de Jesús en 1534. San Ignacio de Loyola (1491-1556), su fundador, quería que sus hermanos jesuitas se dedicasen lo máximo posible a trabajar por el bien del mundo, sirviendo con amor a Dios y a la humanidad. Pero también le daba mucha importancia a la oración. Por eso ideó un nuevo camino espiritual. Ya no se trataba de dedicar un tiempo a la contemplación y otro a la acción, sino de contemplar en la acción. Es decir, de relacionarse con Dios mientras se hace el bien a las personas.

Es importante lo que a este respecto aportó otro jesuita, el beato Luis Lallemant (1587-1635). En sus pláticas espirituales afirmaba que nuestra unión a Jesús debe movernos a servir caritativamente a los demás, de tal forma que nuestra contemplación debe ser la base de nuestra acción. Y él dio un impactante testimonio de ello. Siendo rector del noviciado de la Compañía de Jesús en Ruan (norte de Francia), se declaró la peste en la ciudad. Tras enviar a los novicios a otro lugar, él decidió quedarse allí para atender a los enfermos, transmitiéndoles así el amor que él recibía interiormente de Jesús. Tanto se entregó a los demás, que enfermó de peste y murió.

No hace falta ser jesuita para contemplar en la acción. Todos podemos hacer que nuestro trabajo caritativo sea también un momento de oración en el que tengamos una intensa experiencia de Dios. Recordemos la parábola del Juicio Final, cuando el Rey –es decir, Jesús– dice a los que fueron caritativos:

«Venid, benditos de mi Padre, recibid la herencia del Reino preparado para vosotros desde la creación del mundo. Porque tuve hambre, y me

⁴³ *Moralia* 30, 2, 8.

disteis de comer; tuve sed, y me disteis de beber; era forastero, y me acogisteis; estaba desnudo, y me vestisteis; enfermo, y me visitasteis; en la cárcel, y vinisteis a verme»⁴⁴.

Dios nos anima a comunicar con nuestras obras el amor que Él nos da en la oración. Si apoyásemos nuestra caridad únicamente en nuestras propias capacidades, entonces haríamos obras puramente humanas. Pero si canalizamos en nuestras obras el amor que Dios nos da en la oración, entonces le contemplaremos en la acción y nuestras obras serán divinas.

En aquellos tiempos en los que el mundo evolucionaba hacia la modernidad, la evangelización se extendía por nuevos continentes, la ciencia se abría camino en las universidades y el cristianismo se dividía en varias Iglesias que luchaban entre sí, el Espíritu Santo inspiró a san Ignacio un nuevo modo de trabajar y orar por el Reino de Dios.

⁴⁴ Mt 25,35-36.

9. LA CONTEMPLACIÓN DE DIOS EN EL TRABAJO

El *ora et labora* de los benedictinos

Los Evangelios nos muestran a Jesús llamando a algunos de sus discípulos cuando estaban trabajando. Uno se imagina que algo tan importante debería suceder cuando se está orando, pero no, no tiene por qué ser así. Pedro y Andrés estaban pescando en la orilla del lago de Galilea y Juan y Santiago estaban reparando las redes. Y mientras hacían eso, Jesús se presentó ante ellos, los llamó y le siguieron⁴⁵. Con Leví (o Mateo) pasó algo parecido, pues él estaba trabajando en su despacho de recaudador de impuestos cuando Jesús lo llamó⁴⁶.

En cierto modo, también podemos decir que Jesús llamó a Pablo de Tarso cuando éste estaba trabajando, pues en ese momento se dirigía hacia Damasco a capturar cristianos, cumpliendo así la misión que le habían encomendado⁴⁷.

Esto nos muestra algo muy importante: el trabajo es un lugar de santificación. No sólo es un ámbito en el que podemos tener experiencia de Dios sino que, además, en él, Dios nos puede cambiar totalmente la vida.

En algunos momentos de la historia el trabajo ha sido visto como un castigo divino. En parte se debe al pasaje del Jardín del Edén. Cuando Adán y Eva desobedecieron a Dios comiendo la fruta prohibida, Dios les expulsó de allí para que se pusieran a trabajar. Ese fue su castigo⁴⁸. Pero ya hemos visto que el trabajo en la Biblia es mucho más que eso.

Esto se sabía bien en el antiguo monacato del desierto. Aquellas personas dedicaban casi todo el día a hacer rutinarios trabajos manuales, haciendo cuerdas con hojas de palmera o cestos con ramas de sauce. Y una vez a la semana, uno de los monjes de la colonia iba a la ciudad a cambiarlos por pan. Pues bien, mientras hacían esos trabajos

⁴⁵ Cf. Mt 4,18-22.

⁴⁶ Cf. Mt 9,9.

⁴⁷ Cf. Hch 9,1-9.

⁴⁸ Cf. Gn 3.

tan rutinarios, ellos meditaban salmos y otros textos bíblicos que sabían de memoria.

Esta sana costumbre la adoptaron todos los monjes y también las monjas. De hecho, el lema de los benedictinos es *ora et labora*. En sus orígenes, cuando fueron fundados por san Benito de Nursia (ca. 480-547), sus monasterios eran pequeñas granjas donde vivían unos doce monjes que dividían la jornada entre el rezo comunitario del Oficio Divino y su trabajo en el campo, ya fuese pastoreando ovejas, cortando leña, cultivando cereales o pescando peces. Aquella era una sencilla vida en la que los monjes se relacionaban con Dios al rezar en el coro de la iglesia, al comer en el refectorio, al dormir en el dormitorio común y al trabajar apaciblemente en el campo.

El trabajo de las monjas era algo diferente. Además de ocuparse de la huerta y de las labores internas del monasterio, ellas hacían costura y otros trabajos de artesanía. Además, en muchos monasterios femeninos se acogía a los niños huérfanos y se les daba una buena educación.

El trabajo es algo que incumbe mucho a los laicos, pues deben trabajar para cuidar de su familia. Tanto las madres como los padres dedican una buena parte del día a trabajar. Por eso es muy importante que ese sea también un tiempo contemplativo, en la medida de lo posible y según lo permitan las circunstancias. Trabajando honradamente, a conciencia, buscando siempre el bien común y guardando un agradable ambiente con los compañeros y los clientes, la persona se santifica, pues ayuda a que Dios se haga presente en el ámbito laboral y hace que todos, de un modo u otro, tengan experiencia de Él, aunque algunos no sean conscientes de ello. Cuando uno trabaja pensando en su familia y en Dios, todo se hace más fácil y llevadero, porque está lleno de sentido.

Pero ¿y si el trabajo es duro y desagradable, y eso no lo podemos evitar? Ciertamente, a todos nos ha pasado esto. Bueno, pues incluso en estas circunstancias el trabajo puede ser una oportunidad para relacionarnos con Dios. Por una parte, podemos verlo como un ejercicio ascético que nos ayude a ganar dominio sobre nosotros mismos. La ascesis es la base sobre la que se asienta la mística. Si no dominamos –ascéticamente– nuestras pulsiones, instintos, sentimientos o caprichos, no podremos ponernos –místicamente– en manos de

Dios. Por otra parte, también podemos hacer como algunas monjas medievales, que daban sentido a su sufrimiento uniéndose a la pasión de su Esposo, Cristo. Así, acometiendo dócilmente duros trabajos que las hacían sufrir, ellas se unían cada vez más a su Amado, y eso, paradójicamente, las hacía cada vez más felices.

En definitiva, el *ora et labora* de los monjes benedictinos nos muestra que el trabajo es también un ámbito contemplativo en el que, de un modo u otro, podemos tener una intensa experiencia de Dios.

10. LA CONTEMPLACIÓN DE DIOS EN LA OPRESIÓN

Los oprimidos anawim

La oración más impactante y desgarradora de toda la Biblia es esta que Jesús hace en la Cruz, antes de morir: «*Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?*»⁴⁹. Han recibido muchas interpretaciones estas palabras. ¿Cómo puede ser que Jesús, el Hijo de Dios, diga eso? Por de pronto, podemos decir que Jesús, humanamente, llegó al límite de su capacidad de sufrimiento. Se sentía un *pobre de Yahvé* en manos de sus verdugos.

Los *pobres de Yahvé* son los *anawim*. Aunque ya se hablaba de ellos en el siglo VII a.C., en tiempos de la monarquía hebrea⁵⁰, pasaron a constituir una especie de corriente espiritual a partir del siglo V a.C., tras el regreso del exilio en Babilonia. Jerusalén, que políticamente dependía de otra potencia extranjera, prácticamente quedó en manos de los sacerdotes principales, que controlaban el culto en el templo, y de la clase alta, formada por las familias más adineradas, cuyo fin en la vida era ser aún más ricas, a costa de los más pobres.

Una parte de esos pobres eran los *anawim*: judíos piadosos que, por no tener dinero, poder ni autoridad, eran ninguneados, explotados y oprimidos por las personas poderosas. De ellos habló el profeta Malaquías en el siglo V a.C. Tras describir a las gentes pudientes e impías, a las que parece que todo les va bien a pesar del mal que hacen, dice este profeta:

«Entonces Dios fijó su atención en los piadosos que piensan en su Nombre y le honran. “Estoy preparando un día en el que ellos volverán a ser mi propiedad –dice el Señor Todopoderoso–, seré indulgente con ellos como un padre con el hijo que le sirve. Entonces vosotros veréis de nuevo la diferencia entre el justo y el malvado, entre quien sirve a Dios y quien no le sirve”»⁵¹.

⁴⁹ Mc 15,35.

⁵⁰ Cf. Sof 2,3.

⁵¹ Mal 3,16-17.

Algunos salmos han sido escritos por *anawim*, los cuales, inspirados por el Espíritu Santo, comparten con nosotros en dichos salmos su dura experiencia de sentirse perseguidos y oprimidos injustamente. Pero también nos hablan de su alegría al ver que Dios les salva del peligro. Un salmo muy significativo es el 22, precisamente el que Jesús recitó en la Cruz. Comienza así:

*«Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?
a pesar de mis gritos, mi oración no te alcanza.
Dios mío, de día te grito, y no respondes;
de noche, y no me haces caso;
aunque tú habitas en el santuario, esperanza de Israel»⁵².*

Pero acaba con estas esperanzadoras palabras:

*«Yo viviré para el Señor,
mi descendencia le rendirá culto,
hablarán de Él a la generación venidera,
contarán su salvación al pueblo por nacer,
diciendo: "Esto hizo el Señor"»⁵³.*

En efecto, cuando Jesús recitaba este salmo en la Cruz, lo hacía con un corazón esperanzado. Aunque parecía que todo estaba perdido y que su Padre le había abandonado, sabía que estaba en sus providentes manos. Y así fue: al tercer día resucitó.

Una vez que Jesús subió al Cielo y su Padre y Él enviaron su Espíritu a la Iglesia, los cristianos pasaron a ser los nuevos *anawim*, porque pronto comenzaron a ser perseguidos y a morir los primeros mártires⁵⁴.

Ciertamente, la espiritualidad de los *anawim* está muy presente en la Iglesia y en toda la humanidad. No hay más que abrir Internet y leer las noticias del día: ¡cuántas familias son expulsadas de su tierra a causa de la guerra o del hambre!, ¡cuántos inocentes mueren en atentados terroristas!, ¡cuántos niños huérfanos vagan por las calles de los peores suburbios sin que nadie les acoja y les cuide!

⁵² Sal 22,2-4.

⁵³ Sal 22,30-32.

⁵⁴ Cf. Hch 7,54-8,1.

Todos, de un modo u otro, hemos experimentado el sufrimiento de los *anawim*: ¿quién no ha sido alguna vez tratado injustamente?, ¿a quién no le han humillado sin merecerlo? También son muchos los que se han sentido explotados en su trabajo. Se trata de duras vivencias que nos quedan marcadas a fuego en el corazón. Pero, si en esos momentos, en lugar de dejarnos llevar por la rabia y el rencor, nos ponemos en manos de Dios, con humildad y mansedumbre, podemos sentir, de un modo u otro, su ayuda y consuelo. Es más, cuando buscamos la protección de Dios, nuestras vivencias más duras pasan a ser experiencias de conversión, pues Dios no sólo nos salva –a su manera– del problema, sobre todo nos transforma interiormente.

Un caso especial de experiencia propia de los *anawim* es cuando sufrimos una grave enfermedad que nos postra en la cama y nos hace dependientes de otras personas. Es algo muy duro que puede movernos a ponernos al amparo de Dios. Así es, son muchos los santos que se convirtieron a causa de una enfermedad. Porque ésta podemos vivirla amargamente –y amargando la vida de los demás– o podemos afrontarla como una experiencia de desierto que, como el pueblo de Israel en el éxodo, nos conduzca a la «Tierra Prometida», es decir, a nuestra conversión en personas más unidas a Dios y más caritativas con los demás.

Un caso paradigmático es el de san Ignacio. Cuando tenía 30 años, en 1521, llegó a su casa de Loyola en camilla como un soldado herido en la defensa de Pamplona y, tras diez meses en cama, salió de ella como un humilde peregrino. Aquella experiencia de dolor, impotencia y vulnerabilidad le ayudó a abrir su corazón a Dios y Éste le llamó a consagrarse a Él y a fundar, pasados unos años, la Compañía de Jesús.

Es una tarea de todo buen cristiano trabajar contra la opresión, la injusticia y la enfermedad. Pero, por desgracia, hay ocasiones en que esto no lo podemos evitar. En esos casos, aceptemos nuestra condición de *anawim*, poniéndonos humildemente en manos de Dios. Entonces, nuestro sufrimiento pasará a ser una experiencia de desierto, una vivencia de conversión.

11. LA CONTEMPLACIÓN DE DIOS EN LA NATURALEZA

El hijo pródigo y la contemplación de la naturaleza

Al comienzo de la *Suma Teológica*⁵⁵, santo Tomás de Aquino se hace esta pregunta: siendo Dios un misterio, pues es infinitamente superior al ser humano, ¿es posible conocer algo de Él sin recurrir a las Sagradas Escrituras? Su respuesta es afirmativa, ya que así lo dice san Pablo: «*Pues lo invisible de Dios, su eterno poder y su divinidad, son perceptibles para la inteligencia a partir de la creación del mundo a través de sus obras*»⁵⁶. Tras esto, santo Tomás expone sus «cinco vías» que nos muestran que, contemplando detenidamente la creación, es razonable que una persona crea en Dios aunque no conozca lo revelado en la Biblia.

De hecho, los prehistoriadores nos dicen que Dios, miles de años antes de mostrarse a Abraham –nuestro padre en la fe⁵⁷–, se mostró a nuestros antepasados por medio de los elementos y fenómenos naturales. Y lo sigue haciendo ahora, ante nosotros, cuando contemplamos la naturaleza.

Ya hemos comentado anteriormente algo sobre la parábola del hijo pródigo⁵⁸. Se trata de un pasaje muy conocido que tiene diversas y sabias enseñanzas. Consta de dos partes principales: la primera nos habla del hijo menor dejándose llevar por sus caprichos y la segunda nos muestra a este mismo hijo que, habiendo madurado, regresa con su padre y le pide perdón. Pero ¿qué ocurrió entre medias?, ¿qué es lo que provocó la conversión de este joven?: la contemplación de la naturaleza.

En efecto, aquel muchacho se gastó caprichosamente todo el dinero de la herencia y se encontró solo en un país extranjero que estaba sumido en una gran hambruna. Eso le obligó a trabajar apacentando cerdos en un bosque de algarrobos. Pues bien, nos dice Jesús que fue entonces, mientras estaba sintiendo hambre en el estómago, cuando

⁵⁵ STh I, q. 2.

⁵⁶ Rm 1,20.

⁵⁷ Cf. Rm 4.

⁵⁸ Cf. Lc 15,11-32.

abrió los ojos y contempló cómo los algarrobos daban generosamente de comer a los cerdos y eso le hizo recordar lo generoso que era su padre con sus empleados. Fue en ese momento cuando este joven maduró, pues se dio cuenta del gran error que había cometido y, no solo eso, además se propuso regresar para pedir perdón a su padre y rogarle que le contratase como jornalero, pues él mismo reconocía que no era digno de ser hijo suyo.

Efectivamente, Jesús nos dice que este sorprendente cambio se produjo contemplando la naturaleza, lo cual no es de extrañar, pues el propio Jesús disfrutaba enormemente haciéndolo. Pensemos en lo mucho que le gustaba ir a orar a los descampados⁵⁹, las arboledas⁶⁰ y las montañas⁶¹. La naturaleza le ayudaba a comunicarse con su Padre. Es más, Jesús animaba a la gente a contemplar los animales y las plantas para descubrir en ellos las cualidades de Dios, nuestro Padre:

«Por eso os digo: no andéis preocupados por vuestra vida pensando qué comeréis, ni por vuestro cuerpo pensando con qué os vestiréis. ¿No vale más la vida que el alimento, y el cuerpo más que el vestido? Mirad las aves del cielo: no siembran, ni cosechan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros más que ellas? Por lo demás, ¿quién de vosotros puede, por más que se preocupe, añadir un solo codo a la medida de su vida? Y del vestido, ¿por qué preocuparos? Observad cómo crecen los lirios del campo: ni se fatigan ni hilan. Pero yo os digo que ni Salomón, en toda su gloria, se vistió como uno de ellos»⁶².

Así es, la naturaleza nos habla de nuestro Creador. Tal y como pasa con las obras de arte, en las que podemos descubrir los rasgos de su autor, contemplando la naturaleza podemos descubrir la mano de su Creador. En ella dejó huellas de su belleza, sabiduría, armonía, poder y providencia. No tenemos más que contemplarla con los ojos del corazón y descubriremos eso y mucho más.

⁵⁹ Cf. Mc 1,35.

⁶⁰ Cf. Lc 22,39.

⁶¹ Cf. Lc 6,12.

⁶² Mt 6,25-29.

En el Antiguo Testamento encontramos varios salmos⁶³ y otros textos bíblicos⁶⁴ que nos hablan de la creación. Además, en algunos de ellos, se nos dice que las criaturas alaban y bendicen a Dios. Es muy conocido el Cántico de Daniel, que cantamos a menudo en Laudés. Veamos un pequeño fragmento, en su versión litúrgica:

*«Creaturas todas del Señor, bendecid al Señor,
ensalzadlo con himnos por los siglos.
Ángeles del Señor, bendecid al Señor;
cielos, bendecid al Señor.
Aguas del espacio, bendecid al Señor;
ejércitos del Señor, bendecid al Señor.
Sol y luna, bendecid al Señor;
astros del cielo, bendecid al Señor.
Lluvia y rocío, bendecid al Señor;
vientos todos, bendecid al Señor...»⁶⁵.*

¿Cómo puede ser que los elementos irracionales de la creación alaben al Señor? Santo Tomás también se hizo esta pregunta. Comentando el versículo 9 del salmo 147: *«El que da al ganado su pasto, y a los polluelos de los cuervos que lo invocan»*, dice así:

«Se dice que los polluelos de los cuervos invocan a Dios por el deseo natural que hace que todos los seres, a su modo, deseen alcanzar la bondad divina. Del mismo modo, se afirma que los animales irracionales obedecen a Dios por el instinto natural con que son movidos»⁶⁶.

Ciertamente, cuando paseamos por la naturaleza disfrutando de su belleza, armonía y esplendor, brota espontáneamente de nuestra alma una amorosa alabanza a nuestro Creador y sentimos cómo todas las criaturas, tanto las rocas, como las plantas y los animales, comparten con nosotros este sentimiento. Es una especial experiencia de oración comunitaria en la que expresamos el amor que tenemos a Dios, del cual dimana toda la belleza, la armonía y el esplendor que tenemos sus criaturas.

⁶³ Cf. Sal 8, 19, 104, 139, 148.

⁶⁴ Cf. Gn 1-2, Job 40-41, Dn 3,56-88.

⁶⁵ Dn 3,57-65.

⁶⁶ STh II-II, 83, a. 10, ad. 3.

Quien mejor nos ha hablado de la contemplación de Dios en la naturaleza es fray Luis de Granada (1504-1588), en el primer tomo de su *Introducción del símbolo de la fe*⁶⁷. En él comenta detalladamente la creación del mundo en seis días descrita en el primer capítulo del Génesis y cómo podemos descubrir a Dios en todo lo que Él ha hecho. Antes que este fraile, también escribieron sobre este capítulo del Génesis san Basilio de Cesarea (ca. 330-379) y san Ambrosio de Milán (ca. 340-397) en sus respectivas obras conocidas con el nombre de *Hexaemeron*.

En el siglo XX destacó el jesuita francés Pierre Teilhard de Chardin (1881-1955), que buscó en sus estudios la convergencia del saber científico y el saber teológico. Este autor no sólo nos habla de la contemplación de Dios en la creación, sino que, dando un paso más, nos invita a contemplar cómo la naturaleza evoluciona dinámicamente, movida por el Espíritu Santo, hacia su plenitud en el Cristo total. Es lo que él llama «Cristogénesis»⁶⁸.

Pero el santo que más identificamos con el amor y el cuidado de la naturaleza es san Francisco de Asís. No en vano, el Papa san Juan Pablo II le declaró patrono de la ecología en 1979. Es fácil encontrar imágenes suyas con pájaros posados en sus manos y junto a otros animales. Y, sobre todo, tenemos su *Cántico de las criaturas*. Pues bien, con su testimonio y predicación, san Francisco nos ha transmitido el amor por todo lo que hay en la naturaleza. Se trata de un amor fraterno, no de dominación ni de posesión, pues todos los seres somos hermanos y compartimos un mundo que ha sido creado por nuestro Padre común, que nos ama a todos.

Por todo esto, no es de extrañar que el hijo pródigo madurara contemplando la naturaleza. En ella descubrió a un Padre que le ama y quiere cuidar de él.

⁶⁷https://www.dominicos.org/media/uploads/recursos/libros/contem-plar_a_dios_en_la_naturaleza_fray_luis_de_granada_2021.pdf

⁶⁸ Cf. Rm 8,18-22.

12. LA CONTEMPLACIÓN DE DIOS EN EL ARTE

Fra Angelico, el pintor de la Luz

Además de la naturaleza, que es obra de Dios, también podemos contemplar las obras de arte. Éstas, aunque son obras humanas, también pueden ponernos en contacto con Dios.

Entre los muchos artistas que han hecho arte religioso, sobresale Fra Angelico (ca. 1400-1455). Siendo de la Orden de Predicadores, se esmeró en predicar el Evangelio por medio de sus pinturas. Es considerado uno de los principales iniciadores del Renacimiento italiano. Destaca el convento de San Marcos de Florencia, el cual fue decorado por él con hermosas pinturas para ayudar a sus inquilinos a ser frailes observantes. Ahora este convento es un bello museo.

En las pinturas de Fra Angelico destacan la luz y la perfección de las figuras. Ambos rasgos simbolizan a Dios. Donde hay más luminosidad en sus pinturas, hay más presencia de lo divino. Y, por el contrario, lo sombreado muestra el alejamiento de Dios. La meticulosidad con la que pintaba las imágenes trata de subrayar la perfección del Creador de todas las cosas. ¿Y cómo mostraba la divinidad de Cristo crucificado?: con su belleza, que en sus pinturas parece sobrenatural.

Cuando dos personas se enamoran, su primer contacto es visual. Primero se sienten atraídos mutuamente por la belleza estética y eso les conduce a enamorarse. Lo mismo ocurre con el arte religioso. Cuando entramos en una bella iglesia, esa belleza nos hace enamorarnos inconscientemente de Dios. Por eso los edificios religiosos tratan de ser muy hermosos: para que sus habitantes se sientan atraídos por su Creador.

Cuando se habla de arte religioso, es obligado hacer referencia a los iconos bizantinos. Este arte se inició en torno al siglo VI en Bizancio. En su origen era un arte puramente monástico y estaba prohibido comerciar con los iconos.

Éstos se basan en la «espiritualidad de la luz», según la cual, todos emitimos luz espiritual dependiendo de nuestro grado de

santidad. La principal referencia bíblica de esta espiritualidad es el pasaje de la Transfiguración. En él, Jesús sube con tres discípulos a un monte para orar. Y allí, cuando estaban orando, Jesús se transfiguró, es decir, transformó en luz física su luz espiritual: por eso resplandecían tanto sus vestiduras⁶⁹.

Eso es lo que tratan de representar los monjes ortodoxos en los iconos. Cuando los contemplamos con fe, podemos captar la luz espiritual del personaje que en ellos está representado. Esta espiritualidad obliga a que los iconos se hagan siguiendo unas pautas muy precisas. Las figuras no tienen sombras y el fondo es dorado para mostrar físicamente la luz espiritual. Sólo un monje de probada virtud puede pintar iconos. Y este monje ha de hacer «ayuno visual», evitando ver imágenes que ensucien su interior y puedan contaminar lo que él pinte.

Hay en la Iglesia una forma muy especial de contemplar la luz espiritual de Dios: la exposición del Santísimo. Los bellos expositores que se usan para ello tratan de mostrar simbólicamente la naturaleza divina del Cuerpo de Cristo. Por eso tienen generalmente forma de sol, con largos rayos que parecen salir del Cuerpo de Cristo, para que la persona que los contempla pueda imaginar la luz divina que él emite.

Pocas cosas hay más espectaculares en la Iglesia que las procesiones del Corpus. Suelen emplearse para ello grandes y bellos expositores que son llevados en andas por las calles más céntricas de la ciudad, acompañados por largas filas de sacerdotes y laicos. Es una exaltación de arte y belleza que ayuda a los creyentes a contemplar físicamente a Cristo que se hace presente en la Eucaristía.

Pero también podemos tener experiencia de Dios contemplando obras de arte tan sencillas como las estampitas. Eso es lo que hacía santa Teresa de Lisieux cuando era niña. Así se lo cuenta a la Madre Inés de Jesús, en su *Historia de un alma*:

«No te he hablado por mi amor por las estampas y a la lectura... Y sin embargo, a las preciosas estampas que tú [Madre Inés], me dabas como premio, debo una de las más dulces alegrías y

⁶⁹ Cf. Lc 9,28-36.

de las más fuertes impresiones que me han incitado a la práctica de la virtud... Me pasaba las horas muertas mirándolas»⁷⁰.

Hablando de la contemplación artística, también es necesario mencionar la música religiosa. Ésta nos ayuda a orar. Por eso las monjas y los monjes rezan cantando el Oficio Divino y tienen muchos cantos en la Eucaristía. Se dice que san Agustín de Hipona afirmaba que *quien ora cantando, ora dos veces*. Y así es, por muy mal afinados que puedan estar nuestro oído musical o nuestra voz. Porque la belleza de la música nos impulsa a elevar nuestra alma a Dios. Además, cuando cantamos a coro, eso nos ayuda a unir fraternalmente nuestro corazón y nuestra alma hacia nuestro Amado⁷¹. Así se lo dice san Agustín a su querido Dios:

«¡Cuánto lloré también oyendo los himnos y cánticos que para alabanza vuestra se cantaban en la iglesia, cuyo suave acento me conmovía fuertemente y estimulaba mi devoción y ternura! Aquellas voces se insinuaban por mis oídos y llevaban hasta mi corazón vuestras verdades, que causaban en mí tan fervorosos afectos de piedad, que me hacían derramar copiosas lágrimas, con las cuales me hallaba bien y contento»⁷².

Debemos tener en cuenta que, asimismo, podemos contemplar a Dios *haciendo* arte. En efecto, cuando el artista realiza su obra movido por su fe y devoción, siente cómo –de algún modo– Dios se hace presente en su corazón. De ahí que Fra Angelico llorara cuando pintaba el rostro sufriente de Cristo crucificado o flagelado.

Bueno, pues este buen fraile fue beatificado por el Papa san Pablo VI por su ejemplo de vida y la gran labor predicadora que él desarrolló con sus pinturas. Éstas han quedado como hermosas homilías para la posteridad. El arte religioso es una magnífica ayuda para conocer y amar a Dios. Nos anima y estimula a abrir nuestro corazón para orar a nuestro Creador y Salvador.

⁷⁰ m.A, 31v^o.

⁷¹ Cf. Hch 4,32; *Regla de san Agustín*, n. 3.

⁷² *Confesiones* 9, 6, 14.

13. LA ORACIÓN SENSITIVA

La mujer hemorroísa y los cinco sentidos

Hay personas que, si bien no conectan bien con Dios por medio de la meditación ni con el rezo de oraciones, sin embargo, tienen una gran capacidad para hacerlo con sus sentidos. Es la llamada «oración sensitiva». Los Evangelios nos hablan de ella en el pasaje de la mujer hemorroísa⁷³.

Vamos a recordarlo. Jesús estaba en la orilla del lago y lo rodeó mucha gente que le apretujaba. Entre toda esa muchedumbre, había una pobre mujer que tenía hemorragias desde hacía años. Deseando ser sanada por Jesús, se deslizó entre la gente y, alargando el brazo, logró tocarle la orla del manto. Entonces quedó inmediatamente curada. Al instante, Jesús preguntó quién le había tocado, lo cual dejó a todos sorprendidos porque la multitud le estaba apretujando.

Al narrar esta escena, los evangelistas nos dicen que la mujer se limitó a tocar a Jesús, el cual sintió como si una fuerza saliera de Él. En ese momento, entre ambos hubo una relación puramente sensitiva. En efecto, podemos relacionarnos con Dios con nuestros sentidos.

La Eucaristía es una celebración especialmente pensada para ello: escuchamos la Palabra de Dios y los cantos litúrgicos, contemplamos los ritos celebrativos, olemos el suave aroma del incienso y de las velas, tocamos a los otros asistentes al darnos la paz y degustamos física –y sobre todo espiritualmente– el Cuerpo de Cristo en la Comunión.

Hay también una forma de devoción popular donde los sentidos tienen un papel fundamental: las procesiones. Por ejemplo, podemos ver pasar a la Virgen entronizada en un bellissimo paso que es llevado grácilmente por costaleros, mientras olemos el aroma de las velas y escuchamos la música de la banda. Además, hay algunos que se acercan a tocar el paso. Esta expresividad tan sensitiva es lo que

⁷³ Cf. Mc 5,21-34.

hace que las procesiones sean queridas por la gente, mucha de la cual no es consciente de que, con los sentidos, Dios le habla al corazón.

Pensemos también en los costaleros que llevan los pasos de las procesiones. Para muchos de ellos se trata de un intenso ejercicio espiritual –y físico, claro–. Metidos debajo del paso, formando un grupo compacto que se mueve al unísono, soportando un peso enorme, guardando silencio, concentrados solamente en mover el paso, sienten que comparten con Jesús el peso de su Cruz y los sufrimientos de su Pasión. Algo parecido podemos decir de los nazarenos que, con devoción, acompañan a los pasos. Algunos de ellos quizás se aburran con las homilias de la Misa y no experimenten apenas nada cuando están ante el sagrario, pero ahí, en la procesión, se sienten llenos de Dios.

Ya hemos hablado anteriormente de la contemplación con la vista y con el oído. También podemos contemplar a Dios con el gusto. Así lo dice un salmo: «*Gustad y vez qué bueno es el Señor*»⁷⁴. En la multiplicación de los panes y los peces Jesús intentó mostrar qué es el Reino de Dios y lo hizo mediante un banquete, es decir, comiendo⁷⁵.

Dicen los psicólogos que el olfato es el sentido que mejor conecta con nuestro inconsciente. Eso lo saben bien los comerciantes, sobre todo los pasteleros, que nos estimulan a comprar pasteles atraídos por su olor. Algo parecido pasa cuando entramos en una iglesia que huele a incienso. Muchos, inconscientemente, conectamos con Dios. El agradable olor a incienso en la liturgia nos ayuda a ubicarnos interiormente ante el misterio sagrado.

El tacto es el sentido que mejor nos permite transmitir y percibir el amor. En algunas iglesias hay un crucifijo cerca de la puerta para que los feligreses puedan entrar a tocar o besar los pies del Señor. Al hacerlo, muchos sienten que, de algún modo, están tocando y besando al mismo Jesús. Y sienten que Él les transmite su amor. Es un modo de orar muy intenso y profundo, aunque a veces no se diga ni se piense nada.

Recordemos el pasaje de santa María Magdalena con Jesús resucitado en el huerto. En cuanto Él la llama por su nombre, ella le

⁷⁴ Sal 34,8.

⁷⁵ Cf. Mt 14,13-21.

reconoce y, automáticamente, le abraza para expresarle su amor⁷⁶. Dicen los biblistas que esta reacción espontánea de la Magdalena muestra que Jesús tocaba y se dejaba tocar para expresar su cariño. De hecho, en algunas curaciones Jesús toca al enfermo, expresando así un amor tan intenso –y divino– que aquella persona quedaba curada⁷⁷.

La mujer hemorroísa tocó a Jesús con mucha fe y mucho amor, y Él le correspondió sanándola. Nuestros sentidos son muy importantes para orar. Son ventanas por las que Dios puede entrar en nuestra alma.

⁷⁶ Cf. Jn 20,16-17.

⁷⁷ Cf. Mc 1,41; 8,23.

14. LA ORACIÓN CON EL CUERPO

Santo Domingo de Guzmán y sus modos de orar con el cuerpo

Cuando a principios del siglo XIII santo Domingo fundó la Orden de Predicadores, se preocupó mucho de que sus hermanas y hermanos orasen privadamente a Dios con total libertad. Por ello, no hizo ninguna indicación ni recomendación al respecto. Él quería que cada uno se dejase llevar por el Espíritu Santo y no por unas normas rígidas. Esto explica que este santo no mostrase públicamente su especial forma de rezar, pues no quería que acabase influyendo en nadie. Pero el hecho es que algunos le espionaron y pusieron por escrito lo que vieron. Se trata de los *Nueve modos de orar*⁷⁸, escrito hacia 1280 por un autor anónimo.

En esta obra aparecen algunos de los muchos gestos y movimientos físicos que santo Domingo hacía por las noches delante de una imagen de Cristo o de algún santo, en una capilla, a la luz de una vela. Esta particular forma de rezar la aprendió de joven, cuando era canónigo regular en El Burgo de Osma, pues es así como lo hacían aquellos religiosos después del rezo de Completas. Se trata de un modo de orar muy propio de la espiritualidad románica.

En aquellos tiempos, las personas esperaban que Dios se comunicara con ellas por medio de la naturaleza. Así, por ejemplo, si caían buenas lluvias, se consideraba que Dios estaba dando un premio. Pero si había heladas tardías, se trataba de un castigo. Pues bien, del mismo modo, aquella gente se comunicaba con Dios por medio de su propia naturaleza, es decir, con su cuerpo, por eso era normal que se gesticulase corporalmente al rezar.

Con sus gestos corporales, santo Domingo mostraba a Dios sus sentimientos de humillación, agradecimiento, gozo, súplica o arrepentimiento. Y eso lo hacía con toda su persona, en total armonía, de tal forma que lo que sentía en su corazón, lo pensaba con la razón y lo expresaba hablando con la boca y moviendo su cuerpo. Esto es muy

⁷⁸<https://www.dominicos.org/quienes-somos/santo-domingo-de-guzman/modos-orar/>

importante, porque oramos más intensamente cuando toda nuestra persona participa en ello. A todos nos pasa a veces el estar rezando mientras se tiene la cabeza distraída en otra cosa. Cuando eso ocurre, el cuerpo también desconecta.

Es decir, un buen indicador de que oramos con toda nuestra persona es que sintamos que nuestro cuerpo interviene de algún modo. No es necesario que hagamos gestos o movimientos, pero sí que participemos corporalmente de lo que oramos. Por ejemplo, si estamos suplicando, lo normal es que el cuerpo se tense un poco. Y si estamos alabando a Dios, podemos sentir que nuestro pecho quiere elevarse hacia Él. De este modo rezamos en armonía. Toda nuestra persona se expresa unísonamente a su Creador. Es una oración en verdad, porque sentimos de verdad lo que le estamos diciendo a Dios.

En los Evangelios aparecen varios personajes expresándose ante Jesús con gestos corporales. Recordemos de nuevo a María Magdalena mostrando su amor con un abrazo⁷⁹ o pensemos en el leproso samaritano que, postrado, le agradece a Jesús su curación⁸⁰. En la parábola de los dos que van a orar al templo⁸¹, Jesús nos dice que el soberbio fariseo estaba erguido, mientras que el humilde publicano se daba golpes en el pecho, gesto que hacemos en el acto penitencial del inicio de la Misa.

Hay un curioso pasaje en el Antiguo Testamento a cerca de la oración con el cuerpo: se trata de la batalla del pueblo de Israel contra los amalecitas en el desierto⁸². Se nos dice que Moisés subió a un monte a orar para que vencieran los israelitas. Cuando tenía los brazos alzados, iba venciendo Israel, pero cuando se cansaba y los bajaba, prevalecían los amalecitas. Por eso, dos personas tuvieron que sostenerle los brazos en alto. Gracias a ello los israelitas ganaron la batalla.

En el Nuevo Testamento, el pasaje de la Visitación nos muestra un simpático detalle. Nos cuenta san Lucas que María, después de la Anunciación, decidió viajar a Judea para acompañar a su prima Isabel en sus últimos meses de embarazo. Pues bien, según entró María a la

⁷⁹ Cf. Jn 20,16-17.

⁸⁰ Cf. Lc 17,16.

⁸¹ Cf. Lc 18,9-14.

⁸² Cf. Ex 17,8-16.

casa de sus parientes, san Juan Bautista saltó de gozo en el vientre de Isabel ante la presencia del Hijo de Dios, que estaba en el vientre de María⁸³. Ahondando en esta experiencia, hay bellas representaciones artísticas en las que se nos muestra a Jesús y a san Juan dentro de los vientres de sus madres saludándose alegremente con las manos.

En efecto, el cuerpo nos ayuda a relacionarnos con Dios. Son muchos los sentimientos y pensamientos que santo Domingo expresaba a su Amado con gestos y movimientos. Al orar con el cuerpo, lo hacía con toda su persona. Gracias a eso se relacionaba con Dios armónicamente, en verdad.

⁸³ Cf. Lc 1,41.

15. LAS PEREGRINACIONES

El peregrino san Pablo de Tarso

Son muchos los santos que destacaron por haber recorrido grandes distancias. Recordemos los tres largos viajes apostólicos que san Pablo hizo enviado por su comunidad de Antioquía. Siempre fue acompañado por otros misioneros. En el primer viaje predicó en la isla de Chipre y después en lo que actualmente es Turquía. En el segundo, tras estar un tiempo en Turquía, el Espíritu Santo le forzó a cruzar el mar Egeo para evangelizar en Grecia. Y en el tercer viaje, tras predicar en Turquía y en Grecia, fue a Jerusalén. Después fue denunciado y llevado a Roma para ser juzgado por el César.

Tenemos también a tres grandes fundadores y peregrinos: san Francisco, santo Domingo y san Ignacio. Estos tres santos peregrinaron a Roma. San Ignacio y san Francisco también lo hicieron a Tierra Santa. Y parece que éste último llegó a Santiago de Compostela. Pero, sobre todo, los tres caminaron por motivos apostólicos: para predicar o para fundar comunidades en muy diversos lugares.

Antes, en la Alta Edad Media, destacaron las peregrinaciones apostólicas de los monjes celtas de Irlanda y Escocia. De hecho, ellos hicieron un papel muy importante en la evangelización de Europa central. San Columbano de Bangor –o «el Joven»– (ca. 550-615), teniendo unos 50 años de edad, partió de su monasterio irlandés con un grupo de hermanos y se dedicó a fundar monasterios en lo que actualmente son Francia, Alemania, Austria y el norte de Italia, donde murió con unos 65 años. Entre los monjes celtas, la peregrinación no sólo era una actividad misionera, también era un duro ejercicio ascético que ellos acometían valientemente para unirse más a Dios. Muchos de ellos murieron en el camino, ya fuese asaltados por bandidos, comidos por lobos o martirizados por tribus paganas.

En efecto, éste es otro elemento espiritual de las peregrinaciones: el sentirse desprotegido, a expensas de la ayuda de Dios. Cuando viajamos, no sabemos qué nos puede pasar. Podemos perder un enlace aéreo, nos pueden robar la documentación o podemos enfermarnos. Por eso, cuando se viaja, sobre todo en largos periplos misioneros,

hay que ponerse en manos de Dios. Y eso es muy bueno, porque nos ayuda a darnos cuenta de que sin Él no somos nada.

Es, en el fondo, un «vaciamiento». Cuando hacemos una larga peregrinación es necesario llevar sólo lo imprescindible. Se trata de una experiencia de desprendimiento físico y espiritual. No sólo debemos limitarnos a llevar lo que cabe en una pequeña mochila, también debemos desprendernos de muchos caprichos, manías y malas costumbres. Y eso nos ayuda mucho a abrirnos a Dios y a la gente. Eso nos hace mejores personas y buenos orantes.

Ciertamente, todo viaje es una invitación a la oración. Mientras viajamos, podemos tener experiencia de Dios contemplando el mundo que Él ha creado, teniendo interesantes conversaciones con otras personas o leyendo algún libro durante un largo trayecto en avión. El desplazamiento físico nos incita a desplazarnos espiritualmente hacia Dios. Todo viaje puede convertirse en una peregrinación si éste nos ayuda a ser mejores cristianos y a unirnos más a Dios.

Mucha gente aprovecha los rutinarios desplazamientos a su lugar de trabajo para orar, ya sea, por ejemplo, rezando el Rosario, haciendo Lectio Divina o intercediendo por su familia y sus amigos. Gracias a ello, esta gente llega preparada para afrontar una nueva jornada laboral con el corazón lleno de Dios, dispuesta a trabajar mucho, siendo amable con todos y sacrificándose por el bien común.

Las peregrinaciones por antonomasia son las que se realizan a santuarios. Desde hace varias décadas ha vuelto a ponerse de moda peregrinar a Santiago de Compostela. La mayoría lo hacen con auténticos motivos religiosos. Pero son cada vez más los que peregrinan como meros turistas. Entre éstos, son muchos los que reconocen que el Camino de Santiago les cambió interiormente. Salieron como turistas buscando cultura y paisajes, y llegaron como «hombres nuevos»⁸⁴, porque a quien encontraron fue a Dios, y se convirtieron.

Es curioso, al peregrinar a un santuario uno piensa que tendrá una fuerte experiencia de Dios al llegar a la meta, pero, en realidad, esa experiencia se tiene durante el camino, porque Dios se hace presente en los diversos e impredecibles avatares de cada jornada. Es ahí

⁸⁴ Cf. Col 3,9-11.

donde se va forjando y afianzando nuestra unión con Dios. Al llegar a la meta y entrar en el santuario nos damos cuenta de que hemos cambiado y mejorado. Y eso nos mueve a dar gracias a Dios.

Recordemos a aquellos dos discípulos que, muy tristes, caminaban de regreso a Emaús, el tercer día tras la crucifixión de su Maestro. Yendo de camino, iban dialogando sobre todo lo acontecido. Y entonces Jesús resucitado se puso a caminar junto a ellos y, haciéndoles meditar lo que las Sagradas Escrituras decían sobre Él, les hizo ver el sentido de su muerte en la Cruz. Aunque no sabían que era Jesús – pues no lograban reconocerle –, sus corazones ardían de amor por Él. Fue al llegar a su casa, cuando Él les hizo ver quién era, pues ellos reconocieron su gesto de bendecir y partir el pan al comienzo de la cena. Y, entonces, Él desapareció. Inmediatamente ellos regresaron corriendo a Jerusalén para anunciar la buena noticia de la resurrección del Señor⁸⁵.

El apóstol san Pablo predicó el Evangelio, fundó comunidades y extendió el Reino de Dios siendo un humilde peregrino. En sus viajes se fue uniando cada vez más a Jesucristo y sintió cómo Él le conducía hacia la entrega total, para alcanzar así la vida eterna. Esa es la meta final de nuestra peregrinación en esta vida terrena.

⁸⁵ Cf. Lc 24,16-35.

16. LA ORACIÓN IMAGINATIVA

La imaginación de santa Teresa de Jesús

Parece que a santa Teresa (1515-1582) a veces le costaba concentrarse y permanecer atenta en la oración. En ocasiones, la imaginación le atormentaba y le dificultaba su trato con Dios⁸⁶. Esta dificultad no sólo se le presentaba cuando hacía *Lectio Divina* o rezaba en el coro. La imaginación también le creaba algunos problemas cuando hacía recogimiento y estaba centrada en unirse místicamente con su Amado⁸⁷.

Obviamente, nuestra santa no se resignó a ello, sino que buscó tácticas para superar esta dificultad. Por una parte, empezó a tratar a la imaginación como lo que es: «la loca de la casa», y decidió no hacerle caso, a sabiendas de que, si bien las distracciones hacen más costosa la oración, no la impiden. Nos dice ella:

«El postrer remedio que he hallado, a cabo de haverme fatigado hartos años, es lo que dije en la oración de quietud: que no se haga caso de ella más que de un loco, sino dejarla con su tema, que sólo Dios se la puede quitar; y en fin, aquí por esclava queda. Hémoslo de sufrir con paciencia»⁸⁸.

Pero también desarrolló otras estrategias. En ciertas ocasiones, cuando estaba acosada por un pensamiento, lo que hacía era ponerse a leer. Así lo dice: «...muchas veces, en abriendo el libro, no era menester más»⁸⁹. En otros momentos, recurría a contemplar la naturaleza:

«Aprovéchame a mí también ver campo u agua, flores; en estas cosas hallava yo memoria del Criador, digo que me despertaban y recogían y servían de libro, y en mi ingratitud y pecados»⁹⁰.

⁸⁶ Cf. *Vida* 4,8.

⁸⁷ Cf. *Cuartas Moradas* 1,13.

⁸⁸ *Vida* 17,7.

⁸⁹ *Vida*, 4,9.

⁹⁰ *Vida* 9,5.

Hay un refrán que dice: «Si no puedes con tu enemigo, únete a él». Eso es lo que a veces hacía santa Teresa con la imaginación, pues la empleaba para orar, representando en su interior la imagen del Señor. Dice así: «Procurava lo más que podía traer a Jesucristo, nuestro Bien y Señor, dentro de mí presente»⁹¹. Sobre todo le gustaba imaginar escenas bíblicas en las que ella sentía que su Amado necesitaba su ayuda y consuelo⁹². A veces ella imaginaba ser un personaje bíblico, como Pedro, Pablo o María Magdalena⁹³. Nos dice lo siguiente: «¡Oh, qué de veces me acuerdo del agua viva que dijo el Señor a la Samaritana!»⁹⁴. También contemplaba interiormente el misterio de la Resurrección, buscando que su Amado la transformase en lo más profundo de su alma⁹⁵.

En efecto, hay personas con una gran imaginación. Si se limitan a luchar contra ella, quizás nunca lleguen a vencerla totalmente. Por eso, una buena estrategia es emplearla para orar, como hacía santa Teresa, imaginando escenas que nos ayuden a relacionarnos con Dios.

Ya hemos comentado anteriormente que, a la hora de meditar escenas bíblicas, san Ignacio de Loyola (1491-1556) nos recomienda imaginarnos dentro de la escena interactuando con Jesús y los otros personajes. Pensemos: ¿qué haríamos?, ¿qué diríamos? ¿qué sentiríamos? Cuando hacemos este ejercicio espiritual a conciencia, siendo sinceros con nosotros mismos y con Dios, reconociendo nuestras propias debilidades y miedos, entonces, además de orar, descubrimos aspectos o cualidades de nuestra persona que no conocíamos. Y eso nos ayuda a mejorar.

También puede ser útil la imaginación en el sacramento de la Eucaristía. En el momento de la consagración, la Iglesia conmemora la Última Cena. Algunas personas, para vivir más profundamente este sacramento, se imaginan junto a Jesús en el cenáculo cuando el sacerdote está pronunciando las palabras de la consagración. De hecho, en la Eucaristía el sacerdote actúa en representación de Cristo. Y la comunidad presente revive esa experiencia.

⁹¹ *Vida* 4,8.

⁹² Cf. *Vida* 9,4.

⁹³ Cf. *Vida* 9,2.

⁹⁴ *Vida* 30,19; Cf. Jn 4,10-14.

⁹⁵ Cf. *Vida* 30,19.

No sabemos si a santo Tomás de Aquino le molestaba la imaginación cuando oraba, pero le restó importancia. Según él, hay que tener en cuenta que la debilidad humana hace que el alma del orante no pueda estar largo tiempo en las alturas espirituales, ya que, antes o después, comienza a divagar. Por eso, cuando el orante se distrae por un simple despiste, no se pierde el fruto de la oración. Pero otra cosa es distraerse a propósito, lo cual es una falta de respeto a Dios⁹⁶.

Bueno, pues santa Teresa, sabiendo orientar bien su imaginación, alcanzó la más alta cota de unión mística con Dios: el matrimonio espiritual. Y es importante saberlo, porque la imaginación es una de las principales dificultades que la gente encuentra a la hora de hacer oración, al no poder silenciarla. En ese caso, quizás no haga falta hacerlo, sino más bien usarla correctamente para orar.

⁹⁶ Cf. STh II-II, q. 83, a. 13 ad 2 y 3.

17. LA ORACIÓN ASCÉTICA

Las cinco llagas de san Francisco de Asís

El fundador de los Hermanos Menores (los franciscanos) es quien mejor nos muestra la transición que se produjo en las últimas décadas del siglo XII y las primeras del siglo XIII, del culto a Cristo Pantocrátor (o Todopoderoso) al culto a Cristo crucificado. Es decir, se pasó de adorar al Jesús resucitado del Apocalipsis a imitar al Jesús crucificado de los Evangelios.

En efecto, desde finales del siglo IV y durante ocho siglos, la Iglesia difundió la imagen de Cristo Pantocrátor –muy espectacular y divino– que, sentado en su trono celestial, gobierna el universo rodeado de los santos que le cantan alabanzas sin cesar. Y así se le representaba pictóricamente en el ábside de las iglesias, encima del altar mayor, de tal forma que aquellos templos simbolizaban la Jerusalén celestial que relata san Juan en el capítulo cuarto del Apocalipsis. El culmen de esta espiritualidad se alcanzó con el Románico, en los siglos XI y XII.

Pero todo esto comenzó a cambiar en el siglo XII con las cruzadas, pues cuando regresaban de Tierra Santa los que allí habían ido a luchar o a peregrinar, hablaban de los lugares donde Jesús, humildemente, había nacido, predicado, muerto y resucitado. Es decir, hablaban del Dios hecho hombre de los Evangelios, lo cual llenaba de devoción a la gente. Eso hizo que varios predicadores del norte de Francia –con el monje cisterciense san Bernardo de Claraval (1090-1153) a la cabeza– comenzaran a predicar esta imagen de Jesús humano –y divino– y, así, fue naciendo la nueva espiritualidad gótica.

Con la imagen de la Virgen pasó algo similar. De dar culto a María Theotokos (o Madre de Dios), que era mostrada sentada con su Hijo en un trono, se pasó a tener devoción a Nuestra Señora, es decir, a nuestra Madre, que se muestra tierna y cariñosa con su Hijo y con nosotros. Este título de «Nuestra Señora» fue creado por san Bernardo.

Como decíamos, san Francisco (ca. 1181-1226) vivió todo esto y quedó plasmado en su espiritualidad. El *Cántico de las criaturas* es una clara reminiscencia románica. En él, san Francisco alaba a Cristo sentado en el trono celestial gobernando al hermano sol, la hermana luna y al resto de la creación. Sin embargo, las «cinco llagas» que recibió de Dios en el monte Alverna en 1224 son un elemento claramente gótico. La espiritualidad de las cinco llagas –unida a la de Cristo crucificado– tuvo mucho éxito. De hecho, se difundió a lo largo del siglo XIII y, en buena medida, ha perdurado durante ocho siglos.

¿Y en qué consiste esta espiritualidad?: en adherirnos íntimamente a la Pasión de Cristo. Así como Él, por amor, se sacrificó por el bien de toda la humanidad muriendo en la Cruz, nosotros seguimos el camino de la Cruz sacrificándonos por el bien común. Y así como Jesús después resucitó, nosotros vamos madurando interiormente y uniéndonos cada vez más a Él. Y, junto a Él, vamos siendo cada vez más caritativos.

Pues bien, a algunos que han llegado a la total identificación con la Pasión de Cristo, Dios les ha dado las cinco llagas –una en cada pie y en cada mano, y otra en el costado–, como pasó con san Francisco. En ciertos casos esas llagas son invisibles, de tal forma que sólo las sienten las personas que las han recibido. Así pasó, por ejemplo, con santa Catalina de Siena (1347-1380). Ella difundió mucho esta espiritualidad, y lo hizo animando a la gente a «bañarse en la sangre de Cristo», es decir, a sufrir y sacrificarse por los demás, sumergiéndose así en el infinito amor que Cristo dio por todos nosotros en la Cruz.

Es bien sabido que la identificación con Jesús crucificado también puede hacerse por medio de la penitencia. Esto ha sido muy normal hasta hace unos años. En tiempos de santa Catalina, muchos cristianos no sólo trataban de asumir interiormente los sufrimientos que les deparaba la vida cotidiana, sino que, además, practicaban ayunos y vigiliass, se vestían con ropa interior muy áspera, usaban cilicios o se daban disciplinas con cuerdas, cintas de cuero o cadenas. Aquella ascesis ayudaba a esas personas a ganar autodomínio, lo cual es muy necesario para poder tener experiencia mística del Amado. Pero hubo exageraciones. Por ejemplo, algunas monjas, al enfermar, pedían a su superiora que no las sanasen porque querían aprovechar ese sufrimiento para unirse a su Esposo en la Cruz.

Lo cierto es que todos tenemos que afrontar en nuestra vida cotidiana el sufrimiento. Lo queramos o no, todos debemos padecer o hacer cosas que no nos gustan. Somos libres para limitarnos a sufrir amargamente lo negativo de la vida o podemos afrontarlo de tal manera que nos ayude a mejorar interiormente y a unirnos a Dios.

Los cristianos estamos llamados a seguir el camino de la Cruz, sacrificándonos por el bien común. Al perder nuestra comodidad, nuestro placer o nuestro descanso por hacer el bien a los demás, en ese momento nos estamos uniendo a Cristo en la Cruz y maduramos interiormente junto a Él. A eso se refería Jesús cuando decía: *«El que pierda su vida por mí, la encontrará»*⁹⁷.

El hermano Rafael Arnaiz (1911-1938) fue canonizado en 2009 por el Papa Benedicto XVI. Ingresó con 23 años en un monasterio trapense (o cisterciense), dejando sin acabar la carrera de Arquitectura y contrayendo poco después una grave diabetes que le hizo sufrir enormemente y por la cual murió con 27 años. Pocos monjes ha habido más felices que él. Pero su felicidad no brotaba del bienestar físico, sino de su profunda experiencia de la Cruz. El 7 de marzo de 1938 escribía esto:

«Mi vocación es sufrir, sufrir en silencio por el mundo entero; inmolarme junto a Jesús por los pecados de mis hermanos, los sacerdotes, los misioneros, por las necesidades de la Iglesia, por los pecados del mundo, las necesidades de mi familia, a la (que) quiero ver, no en la abundancia de la tierra, sino muy cerca de Dios.

¡Ah!, si el mundo supiera lo que es mi vocación en la Trapa... Si supieran ver la Cruz detrás de una pacífica sonrisa; si supieran ver las enormes luchas detrás de la paz conventual... Pero no, eso no deben verlo... Sólo Dios. Bien está así».

Son muchos los que han alcanzado la plena felicidad interior sacrificándose por el bien de todos. Así, san Francisco, con su pobreza y fraternidad, se identificó totalmente con el camino de la Cruz y nos mostró que el sufrimiento puede ayudarnos a relacionarnos íntimamente con Dios.

⁹⁷ Mt 10,39.

18. LA ORACIÓN VOCAL

Jesús nos enseña el Padrenuestro

La oración más sencilla es la oración vocal. Consiste simplemente en recitar oraciones. Es válida para todo tipo de personas, ya sean principiantes o maestros espirituales. Y se puede practicar en muchos momentos del día, porque tampoco es necesaria una concentración grande y continua.

Cuando los discípulos le preguntaron a Jesús qué debían rezar, Él les enseñó el Padrenuestro, una oración cuya primera parte está referida a Dios y la segunda al ser humano. En ella nos dirigimos a Dios como «Padre» y a Él le pedimos que se haga su voluntad y que nos ayude a actuar en consecuencia, libremente, no movidos por los malos sentimientos o las tentaciones⁹⁸.

Obviamente, cuando decimos que Dios es nuestro «Padre», también podemos decir que es nuestra «Madre», pues Él no tiene género, no es un Ser masculino ni un Ser femenino. Es Alguien que, como un Padre o una Madre, nos ha creado, nos cuida, nos da libertad y desea lo mejor para nosotros.

Ciertamente, es muy importante poder asegurarnos de que estamos orando realmente a Dios y no a un ser imaginario creado por nosotros mismos. Es decir, a una especie de «hada madrina» o a un «amigo invisible». Porque esto puede ocurrir sin darnos cuenta, pues es muy fácil manipular y adaptar la imagen de Dios a nuestros caprichos y deseos.

Por ello, sea cual sea el modo de orar que vayamos a practicar, es recomendable prepararse antes de hacer oración. En la *Doctrina espiritual*, fray Luis de Granada nos recomienda pensar en quién es el Interlocutor a quien vamos a orar. Este autor nos invita a pensar en las cualidades de Dios y con qué virtudes y afectos le vamos a corresponder. Eso nos ayudará a orar correctamente⁹⁹.

⁹⁸ Cf. Mt 6,9-13.

⁹⁹ LUIS DE GRANADA, *Obras completas* (A. Huerga, ed.) (52 vols.), Fundación Universitaria Española, Madrid 1994-2007, tomo XIV, pp. 139-140.

Pues bien, recitar vocalmente una oración o un salmo nos puede ser de gran ayuda para relacionarnos realmente con Dios en nuestra oración. En efecto, según santa Teresa de Jesús, si hacemos bien la oración vocal, ésta puede movernos a tener un íntimo diálogo con Dios. Así lo dice ella:

«Porque a cuanto yo puedo entender, la puerta para entrar en este castillo es la oración y consideración; no digo más mental que vocal, que como sea oración ha de ser con consideración. Porque la que no advierte con quien habla y lo que pide y quien es quien pide a quien, no la llamo yo oración, aunque mucho menee los labios»¹⁰⁰.

En relación con esto, pensemos de nuevo en esta advertencia que Jesús hace a sus discípulos: *«Cuando oréis, no habléis mucho, como hacen los paganos: ellos creen que por mucho hablar serán escuchados»*¹⁰¹. Podemos caer en este error cuando oramos por puro cumplimiento y hacemos de la oración un mero ejercicio ascético. Cuando hacemos eso, en el fondo estamos diciendo a Dios: «No me apetece hablarte, pero me voy a sacrificar y lo voy a hacer». Esto es un error y una falta de respeto hacia Dios. Además, lo que hacemos por puro cumplimiento, lo acabamos aborreciendo.

Recordemos aquel pasaje de los Evangelios en el que los fariseos le echan en cara a Jesús que sus discípulos no ayunan y Él les contesta que, mientras están con el novio, los invitados de la boda no deben ayunar. Después ya habrá tiempo de hacerlo¹⁰². Bueno, pues cuando oramos, estamos con el Novio, que es Jesús. No tiene sentido enfocar la oración como un ejercicio ascético que uno hace para sufrir. Hay muchos momentos en la vida para hacer ascesis. Pero hay que evitarla cuando se está con Jesús. La oración ha de ser, sobre todo, un ejercicio místico, en el que uno abre su corazón para gozar con Dios.

Ciertamente, hay momentos en los que lo pasamos mal orando, ya sea, por ejemplo, porque hemos tenido un mal día o porque nos duele la cabeza o porque hace mucho calor en la capilla. Y ahí toca

¹⁰⁰ Primera Morada 1,7

¹⁰¹ Mt 6,7.

¹⁰² Cf. Lc 5,33-35.

aguantar y seguir orando. Pero no hay que forzar esas situaciones, todo lo contrario.

La oración vocal debe ayudarnos a tener una experiencia mística, no ascética. De hecho, los maestros espirituales nos dicen que, si bien la oración vocal es válida por sí misma, también nos puede ser útil para elevarnos a otros modos de oración. Dice santa Catalina de Siena en su *Carta 154*:

«Ésta se halla ordenada a adquirir la oración mental, la cual dará fruto si está basada en la oración vocal y si la persona persevera en su práctica esforzando siempre su espíritu para que medite».

Así es, si bien es perfectamente válido limitarse a recitar vocalmente oraciones, hay que estar atento a lo que el Espíritu Santo nos mueve interiormente, porque a veces nos puede animar a detenernos para meditar algo que estamos recitando. En este sentido, santo Tomás de Aquino afirma que si el orante, haciendo oración vocal, llega a elevar su corazón a Dios y siente que las palabras que recita le son un impedimento de la devoción, ese orante debería dejar la oración vocal y pasar a la mental¹⁰³. Y dice santa Teresa: «Será muy posible que estando rezando el Paternóster os ponga Dios en contemplación perfecta»¹⁰⁴.

Lo cierto es que la oración vocal es muy socorrida en esos momentos en los que nos gustaría orar en privado, pero estamos bloqueados. Entonces nos ponemos a recitar el Rosario o cualquier otra oración y, poco a poco, vamos sintiendo que nuestro corazón se va esponjando y llenando de devoción y, de repente, nos introducimos en la oración mental, es decir, comenzamos a relacionarnos con Dios interiormente, con nuestra inteligencia y nuestros sentimientos.

Jesús nos enseñó a sus discípulos el Padrenuestro para que tuviésemos una buena y completa oración vocal con la que pudiésemos hablar a nuestro Padre con facilidad. Al rezar esta oración, se abre en nuestro corazón un camino que nos conduce a la salvación.

¹⁰³ Cf. STh II-II, q. 83, a. 12.

¹⁰⁴ *Camino de perfección*, Escorial, 41,1.

19. LA ORACIÓN COMUNITARIA

Cluny y el Oficio Divino

A comienzos del siglo X, después de que el Imperio Carolingio (772-870) había sucumbido por sus guerras internas y los ataques de otros pueblos, Europa se dividió en pequeños territorios gobernados por nobles que vivían en guerra unos contra otros y ejercían un férreo control sobre los obispados y monasterios. Es la época feudal. Pues bien, en medio de este caos, el Espíritu Santo inspiró a Guillermo I, duque de Aquitania, una idea genial: ceder a la Santa Sede un terreno para fundar en él un monasterio benedictino que dependiera únicamente del Papa, no del señor feudal. Eso se llevó a cabo en Cluny, que era una bella zona boscosa de la Borgoña (en el este de Francia). Allí se fundó una abadía en el año 910, siendo Bernon su primer abad. Tuvo tanto éxito, que pronto se llenó Europa de abadías «hijas» de Cluny, creándose así la primera Orden religiosa, la cluniacense.

Pues bien, uno de los elementos principales de la espiritualidad de aquellos monjes era la oración comunitaria. Siguiendo la mentalidad de aquella época, pretendieron que sus iglesias se parecieran lo máximo posible a la nueva Jerusalén, la Jerusalén celestial de la que nos habla el Apocalipsis¹⁰⁵. Por ello designaron a una parte de sus monjes para que, imitando a los santos del Cielo, se ocuparan de cantar salmos a Cristo Pantocrátor (o Todopoderoso). Si la *Regla de san Benito* pide que los monjes canten los 150 salmos cada semana¹⁰⁶, en las abadías cluniacenses cantaban al día de 138 a 210 salmos, dependiendo de lo marcado por el calendario litúrgico. Asimismo, hicieron un gran esfuerzo por adornar lo mejor posible sus iglesias para que fueran dignas de Cristo Pantocrátor.

Aquellos monjes intentaron que sus abadías fueran una reproducción del Cielo descrito en el Apocalipsis:

«Los cuatro Vivientes tienen cada uno seis alas, están llenos de ojos todo alrededor y por dentro, y repiten sin descanso día y noche:

¹⁰⁵ Cf. Ap 21-22.

¹⁰⁶ Cf. *Regla de san Benito*, cap. 17.

“Santo, Santo, Santo es el Señor, Dios Todopoderoso, Aquel que era, que es y que va a venir”.

Y cada vez que los Vivientes dan gloria, honor y acción de gracias al que está sentado en el trono y vive por los siglos de los siglos, los veinticuatro Ancianos se postran ante el que está sentado en el trono y adoran al que vive por los siglos de los siglos, y arrojan sus coronas delante del trono diciendo: “Eres digno, Señor y Dios nuestro, de recibir la gloria, el honor y el poder, porque Tú has creado el universo; porque por tu voluntad, lo que no existía, fue creado”»¹⁰⁷.

¿Y cómo se imaginaban que era físicamente el Cielo?: como un gran semicírculo en el que Cristo está en medio sentado en su trono, rodeado –a modo de arcoíris¹⁰⁸– por muchas filas de santos que cantan alabanzas y tocan instrumentos de música. Y así lo representaron los monjes cluniacenses en los pórticos de sus iglesias, a la vista de todos. Sus hermosos pórticos románicos eran una invitación a entrar en el templo. Venían a decir: «Si entras en la iglesia, disfrutarás de un anticipo del Cielo y llegarás a él cuando mueras».

Los cluniacenses –y otros monjes medievales– también reproducían físicamente el Cielo en los coros donde los hermanos oraban comunitariamente. Tenían forma de U, de tal modo que, mirándose los monjes cara a cara mientras oraban juntos, sentían cómo Jesús se hacía presente en medio de ellos, en medio de la U. Y esta misma estructura la reproducían en sus salas capitulares, donde la comunidad se reunía para tratar y discernir –ayudados por el Espíritu Santo– los temas que afectaban a todos. Y lo mismo sucedía en sus refectorios –es decir, en sus comedores–, porque, al comer comunitariamente, como hermanos, anticipaban el banquete celestial al que Dios nos convidará cuando lleguemos al Cielo, a la Jerusalén celestial –que está situada sobre una montaña¹⁰⁹–, como profetiza Isaías:

«El Señor Todopoderoso ofrecerá a todos los pueblos sobre esta montaña un banquete de manjares suculentos, un festín de vinos añejados, de manjares exquisitos y vinos refinados»¹¹⁰.

¹⁰⁷ Ap 4,8-11.

¹⁰⁸ Cf. Ap 4,3.

¹⁰⁹ Cf. Ap 21,10.

¹¹⁰ Is 25,6.

La Orden cluniacense desapareció en el siglo XIX a causa del periodo revolucionario europeo, si bien los actuales benedictinos, sobre todo los de la congregación de Solesmes, han heredado su amor a la liturgia. Pero su espiritualidad, en cierto modo, perdura en toda la Iglesia cada vez que una comunidad se reúne para rezar el Oficio Divino. Igualmente, las Órdenes monásticas y mendicantes que aparecieron tras la cluniacense, así como los canónigos regulares, han tenido tradicionalmente coros, salas capitulares y refectorios en forma de U, para sentir la presencia de Jesús en medio de ellos.

Por cierto, tanto ha influido san Benito de Nursia en la oración comunitaria de la Iglesia, que ésta asumió el Oficio Divino descrito en su Regla, con siete oraciones comunitarias que estructuran espiritualmente toda la jornada: *Maitines*: antes del amanecer; *Laudes*, *Prima*, *Tercia* y *Sexta*: durante la mañana; *Nona* y *Vísperas*: a lo largo de la tarde; y *Completas*: antes de acostarse. Las dos más importantes son *Laudes* y *Vísperas*. En muchas comunidades de vida activa son las únicas que se rezan.

Bueno, pues cuando la oración comunitaria se hace públicamente, es un testimonio del Reino de Dios y una predicación del Evangelio. Muchos fieles cristianos oran junto a las monjas o los monjes el Oficio Divino, porque eso les ayuda a conocer a Dios y a relacionarse con Él. Pero también hay muchos turistas que disfrutan del canto monástico. Y a todos ellos el Espíritu Santo les habla por medio de la oración comunitaria que están escuchando. Y no son raros los casos de turistas que han tenido así una inesperada experiencia de Dios que les ha cambiado la vida.

Obviamente, el fundamento de la oración comunitaria está en estas palabras de Jesús:

«Os aseguro también que si dos de vosotros se ponen de acuerdo en la tierra para pedir algo, sea lo que fuere, lo conseguirán de mi Padre que está en los Cielos. Porque donde están dos o tres reunidos en mi nombre, allí estoy Yo en medio de ellos»¹¹¹.

En efecto, nos reunimos a orar comunitariamente en torno a Jesús, que se une a nuestra oración. Jesús se hace presente en la

¹¹¹ Mt 18,19-20.

comunidad orante. Y, con Él, nos unimos a los santos que le alaban en el Cielo.

Ciertamente, la oración comunitaria es una experiencia de amor entre hermanos que oran juntos elevando su corazón hacia Dios. Orando, el Espíritu Santo fluye de corazón a corazón entre ellos. Por eso, la oración comunitaria es lo que más une a la comunidad. Cuando, por exceso de trabajo u otras circunstancias, se relega o se quita la oración comunitaria, la comunidad entra en crisis, porque deja de fluir el Espíritu de Amor entre los hermanos. O, como diría san Agustín: dejan de habitar unánimes en la casa, pues han dejado de tener «*una sola alma y un solo corazón*»¹¹² hacia Dios¹¹³.

Toda comunidad cristiana debe ser un pequeño Reino de Dios en la tierra. Dicho de otro modo, debe ser un anticipo del Reino Celestial. Eso lo sabían bien los monjes cluniacenses. Por eso se unían a los santos del Cielo para cantar alabanzas al Señor, expresándole así su amor.

¹¹² Hch 4,32.

¹¹³ Cf. *Regla de san Agustín*, n. 3.

20. LA REPETICIÓN DE JACULATORIAS

Las jaculatorias de Taizé

Cuentan los que la conocieron, que santa Rosa de Lima (1586-1617) comenzó a hacer oración mental con sólo cinco años, pues tomó la costumbre de repetir en su corazón, a modo de jaculatoria, esta oración: «Jesús sea bendito y sea con mi alma, amén». En ocasiones repetía la oración del Gloria. Este modo de orar lo integró tanto en su corazón, que a veces se despertaba repitiendo jaculatorias, lo cual mostraba que lo había estado haciendo mientras dormía. Y así, poco a poco, el Señor fue transformando su corazón¹¹⁴.

Sin saberlo, santa Rosa ejercitaba un modo de orar practicado por los antiguos monjes y monjas del desierto, en el siglo IV, cuando interiormente repetían: «Señor Jesucristo, ten piedad de mí, que soy un pobre pecador». Esta jaculatoria está basada en la oración del publicano de la parábola de los dos que van orar al templo¹¹⁵. Es conocida como la «oración del corazón».

De este modo de orar nos habla muy bien el libro *El peregrino ruso*, escrito en Rusia a mediados del siglo XIX. Su autor –anónimo– lo encuadra en la espiritualidad hesicasta, propia del monacato oriental. Consiste en ir repitiendo cada vez más veces al día una jaculatoria, hasta que nuestro corazón la asume totalmente y se une a Cristo.

Como puede verse, se trata de un modo de orar muy sencillo que está al alcance de todos. Lo importante es escoger una jaculatoria que ayude al Espíritu Santo a transformarnos interiormente. Para ello, debemos hacer un examen de conciencia para ver qué es lo que más necesitamos. Imaginemos que estamos pasando por un momento de gran inseguridad, entonces podríamos repetir este versículo: «El Señor es mi luz y mi salvación ¿a quién temeré?»¹¹⁶.

¹¹⁴ Cf. Hernán JIMÉNEZ SALAS (ed.), *Primer proceso ordinario para la canonización de Santa Rosa de Lima* (1617), Monasterio de Santa Rosa de Santa María, Lima 2001, 12 (p. 31); 33 (p. 58); 78v-79 (pp. 110-111).

¹¹⁵ Cf. Lc 18,9-14.

¹¹⁶ Sal 27,1.

Y, así, al ir repitiendo la jaculatoria que hemos escogido, ésta irá actuando poco a poco en lo más profundo de nuestro corazón, como ese goteo constante que va deshaciendo una dura roca. Es importante hacerlo con constancia y con fe. Y de verdad, no «por si acaso» ni por cumplimiento. Cuando ponemos toda nuestra persona en ello y somos realmente constantes, antes o después iremos sintiendo los resultados.

El rezo de jaculatorias puede verse ayudado por la música. Eso lo saben bien los monjes de Taizé. Se trata de una comunidad ecuménica fundada por el teólogo calvinista suizo Roger Schutz (1915-2005) en un pequeño pueblo del este de Francia llamado Taizé. Allí vivió él con su hermana durante la Segunda Guerra Mundial, deseando crear una comunidad que ayudase a reconciliar evangélicamente a los contendientes de la guerra. Debido a que ellos ayudaron a judíos que huían de los nazis, tuvieron que regresar a Ginebra, donde más jóvenes se unieron a su causa.

Cuando Francia fue liberada de la ocupación, el hermano Roger regresó a Taizé con otros tres hermanos de la comunidad de Ginebra. Tras un tiempo de asentamiento y meditación, fue en 1949 cuando el hermano Roger con otros seis hermanos decidieron fundar la comunidad ecuménica de Taizé, con el fin de crear un ambiente contemplativo que ayudase a la unión de los cristianos. Esta comunidad ha ido creciendo desde entonces y ha reunido a muchos laicos y laicas para orar con ellos.

Estos monjes han creado un estilo propio de oración que se basa en cantar en canon bellas jaculatorias, sacadas generalmente de los salmos. Este estilo musical se ha difundido por toda la Iglesia por su sencillez y belleza. A los jóvenes, generalmente, les gusta este modo de orar.

Gracias a sus dulces melodías, las jaculatorias de Taizé han hecho –y siguen haciendo– un gran bien a mucha gente. Uno puede rezar escuchando los cantos de Taizé mientras va de camino al trabajo o cuando descansa en la habitación. Se trata de una oración placentera y relajante que permite que las jaculatorias lleguen a lo más íntimo de nuestra persona.

Los monjes de Taizé, santa Rosa y otros muchos santos, dejaron que Dios transformase su corazón mediante el perseverante rezo de jaculatorias. Éstas son una puerta por la que el Espíritu Santo entra dentro de nosotros.

21. EL ROSARIO

Los rosarios que regalaba santa Rosa de Lima

Viviendo cerca del convento de los dominicos de Lima, santa Rosa se hizo muy devota del rezo del Rosario. Tanto es así, que promovió esta oración entre los muchos que acudían a ella para que sanase sus enfermedades, les aconsejase o les acompañase espiritualmente. Siguiendo una antigua tradición dominicana, santa Rosa hacía ella misma bellos rosarios que después regalaba a la gente, para que los rezasen con fervor junto a la Virgen.

¿Cómo se originó este modo de orar? Aunque la tradición dice que el Rosario se lo entregó la Virgen a santo Domingo de Guzmán, lo históricamente cierto es que esta oración tiene su origen en las antiguas abadías cluniacenses. Anteriormente hemos comentado que parte de los monjes de las abadías de esta Orden se dedicaban a orar el Oficio Divino. Pues bien, los otros monjes se dedicaban a hacer trabajos manuales, generalmente en el campo. Ya que ellos también debían orar, algún monje –o alguna monja– tuvo la gran idea de que estos hermanos suyos rezasen 150 Padrenuestros al día, en lugar de 150 salmos. El hecho es que la idea tuvo éxito y fue bien acogida por otros monasterios femeninos y masculinos. Asimismo, también hubo laicos que se animaron a rezar de ese modo.

Para ayudar a contar los Padrenuestros que se iban rezando, se inventaron los «contadores». Estos eran, básicamente, cuerdas en las que se hacían 150 nudos o en las que se insertaban otras tantas semillas o bolitas de madera o de otro material, para que el orante fuese pasando con sus dedos una bola por cada Padrenuestro que rezaba.

En el siglo XIII, las monjas y los monjes cistercienses fueron cambiando los Padrenuestros por Saluciones de la Virgen –que son la primera parte del Avemaría, pues esta oración aún no existía–. Esto hizo que se fuesen modificando los contadores, diferenciando en ellos las bolas de los Padrenuestros y de las Saluciones.

A finales del siglo XIV y comienzos del XV, por influencia de la corriente espiritual de la *devotio moderna*, al rezo de Saluciones se le

añadió la meditación de pasajes de los Evangelios y poco después se reemplazaron las Saluciones por Avemarías, con lo que ya estaba creado, en cierto modo, el Rosario que todos conocemos, aunque había diversas formas de rezarlo.

Hacia el año 1470, fray Alain de la Roche –o Alano de Rupe– fundó en el norte de Francia la primera cofradía cuya espiritualidad se centra en la devoción a María por medio del rezo del Rosario. Esto inspiró a los dominicos de Colonia para crear en 1475 la primera cofradía del Rosario. Pronto se crearon más cofradías como la de Colonia, difundiéndose por conventos dominicanos de Alemania e Italia. En 1485 la Santa Sede las puso en manos de los dominicos, que desde entonces hicieron un gran esfuerzo por difundir este modo de orar.

En 1569 el Papa san Pío V fijó el modo de rezar el Rosario: así, esta oración constaba de quince misterios divididos en tres grupos: Gozosos, Dolorosos y Gloriosos. En cada misterio se reza un Padrenuestro, diez Avemarías y un Gloria, mientras se medita un pasaje de la vida de Jesús o de María. No suelen rezarse todos los misterios a la vez, sino un grupo de cinco, el correspondiente al día de la semana. A los contadores se les llama en lengua castellana «rosarios».

En el siglo XIX, debido al periodo revolucionario, los dominicos fueron expulsados de muchos países y las cofradías del Rosario quedaron medio desmanteladas y pasaron a manos de las parroquias y otras entidades eclesiales. Pero, a pesar de tantos problemas y dificultades, el Espíritu Santo quiso que el Rosario se difundiera aún más en el pueblo fiel, pues, dado que por entonces en muchas iglesias no había sacerdotes para celebrar la Misa, los fieles podían reunirse al menos para rezar el Rosario. Y así se hizo.

Fue fundamental el apoyo que en esta época le dio el Papa León XIII (1810-1903), pues escribió once encíclicas sobre esta oración y declaró octubre como el mes del Rosario. Gracias a ello, este rezo se difundió aún más por toda la Iglesia. En 2002, el Papa san Juan Pablo II añadió un cuarto grupo de misterios: los Luminosos.

Pues bien, ¿por qué tuvo tanto éxito esta oración?: porque es muy sencilla, se puede rezar individual o comunitariamente, anima a meditar los Evangelios y ayuda a pedir correctamente lo que necesitamos. Esto último es especialmente significativo, pues el rezo del

Rosario contribuyó a que sucedieran muchas acciones milagrosas, como curaciones, conversiones, la liberación de ciudades sitiadas o el apaciguamiento de fenómenos naturales como terremotos, tempestades, erupciones volcánicas o tsunamis. Algunos frailes se animaron a recopilar por escrito estos acontecimientos. El más conocido fue la victoria en la batalla de Lepanto, el 7 de octubre de 1571, cuando la armada cristiana derrotó a la armada turco otomana, frenando así las pretensiones expansionistas de aquel imperio musulmán. Por eso la fiesta de la Virgen del Rosario es el 7 de octubre.

Cuando uno comienza a rezar el Rosario, durante los primeros días o semanas puede resultarle demasiado repetitivo y monótono. La clave está en esforzarse en rezarlo en armonía con la Virgen María, de tal forma que vayamos sintiendo que ella lo reza con nosotros. Por eso es tan importante rezarlo tal y como se oran las letanías, siguiendo un ritmo acompasado que nos ayude a conectar con nuestro interior, despertando así nuestro amor por la Virgen y por su Hijo. Una vez que esto se consigue, entonces el Rosario pasa a ser una oración espiritualmente muy placentera, pues nos abre al amor puro que hay en nuestro corazón.

Al rezar junto a la Virgen, ella nos transmite su humildad y su disponibilidad hacia Dios y los demás. Y así, poco a poco, nosotros nos vamos pareciendo a ella. Y ella, a su vez, nos conduce hacia Jesús.

Como ya hemos comentado, una de las consecuencias de esto es que, cuando pedimos algo importante a Dios mientras rezamos el Rosario, la Virgen nos ayuda a hacerlo sabia y humildemente, para que pidamos adecuadamente lo correcto, sin esos caprichos, exigencias o manías que a veces pueden contaminar nuestras demandas y que hacen que Dios no las atienda. Además, la Virgen nos enseña a aceptar después la voluntad de Dios, sobre todo cuando Él dispone las cosas de un modo diferente a como se lo habíamos pedido.

En conclusión, cuando santa Rosa de Lima regalaba amablemente los rosarios que ella misma hacía, difundía una espiritualidad muy sencilla que ayudaba a la gente a mejorar su relación con Dios.

22. EL RECOGIMIENTO

Fray Francisco de Osuna y el recogimiento

Los discípulos sabían que Jesús oraba con facilidad. Cuando iban de camino y paraban para descansar, veían que Él se apartaba un poco del grupo y, sentándose debajo de un árbol, o apoyando su espalda en una roca, se ponía a orar con gran devoción. Por eso, es lógico pensar que sus discípulos le pidieran que les enseñase a orar como Él. Y así, en el *Sermón de la Montaña*, tras decirles que no cometieran el error de hacerlo con pública ostentación, como hipócritas, les dijo:

«Tú, en cambio, cuando vayas a orar, entra en tu aposento y, después de cerrar la puerta, ora a tu Padre»¹¹⁷.

Esto se ha interpretado como una invitación al recogimiento. Es decir, a entrar dentro del aposento de nuestra alma, cerrar la puerta a todo lo mundano y, entonces, en esa intimidad, hablar a Dios sabiendo que es un Padre –o una Madre– que nos ama. Se trata de la oración mental por antonomasia.

Probablemente, quien mejor ha hablado de este modo de orar es el franciscano fray Francisco de Osuna (1492-1540) en su obra el *Tercer abecedario espiritual*. En este libro, que es el primer texto místico escrito en lengua castellana, su autor nos dice que para practicar el recogimiento, el orante debe dejar en suspenso el pensamiento, concentrarse en Dios con ánimo alegre y vivir en el amor¹¹⁸.

El recogimiento fue muy practicado en el antiguo monacato del desierto y después en el monacato bizantino. En Europa occidental se difundió entre los ermitaños y las «reclusas» medievales –que eran ermitañas que vivían dentro de las ciudades–. Más tarde, en los siglos XV y XVI, cuando las Órdenes se estaban reformando, fue un movimiento espiritual muy promovido por los frailes que abrazaban la observancia regular. En este contexto, en España proliferaron los «recoletorios» o «recoletas». Se trataba de conventos pequeños, austeros y

¹¹⁷ Mt 6,6.

¹¹⁸ Cf. *Tercer abecedario espiritual*, tr. 14, cap. 5.

apartados, pensados para que sus frailes pudieran practicar el recogimiento.

Esto arraigó tanto entre los franciscanos españoles, que en la primera mitad del siglo XVI desarrollaron un movimiento espiritual llamado «recogimiento franciscano», escribiendo sencillas obras en lengua castellana en las que exponían una espiritualidad muy afectiva. Ahí se encuadra el *Tercer abecedario espiritual*. Este movimiento fue el inicio y el detonante de la escuela mística española del siglo XVI, cuyo culmen se alcanzó con santa Teresa de Jesús y san Juan de la Cruz.

Para practicar el recogimiento puede ser de ayuda meditar el pasaje de la mujer samaritana¹¹⁹. Ésta era una mujer que buscaba la felicidad fuera de ella, teniendo relaciones con diversos hombres. De hecho, después de haber tenido cinco maridos, pasó a vivir con un hombre que era su amante. Por eso Jesús le hizo ver que así nunca sería realmente feliz. Y la invitó a mirar dentro de sí misma, pues dentro de ella había un pozo del que brota el agua viva: el amor divino, que le daría la auténtica felicidad. No se trata del amor carnal y superficial que ella andaba buscando en los hombres, el cual nunca la dejaba satisfecha interiormente, sino del amor caritativo, desinteresado y puro: el que brota del Espíritu Santo que habitaba en su interior.

Bueno, pues nos dice san Juan que cuando esta mujer sintió que el agua viva brotaba en su interior, no pudo aguantarse y fue a decírselo a todo el pueblo, pues aquello le había cambiado la vida. Ya no era una mujer superficial que buscaba el placer carnal. Se había convertido en una mujer madura que había encontrado la auténtica felicidad: la que procedía de su pozo interior, donde habita Dios.

Para practicar el recogimiento es necesario escoger un momento tranquilo del día y, asimismo, un lugar en el que nadie ni nada nos moleste. Puede ser nuestra habitación, una capilla o un recóndito lugar dentro de un bosque. Ahí debemos sentarnos con una postura equilibrada que no nos amodorre ni nos canse.

¹¹⁹ Cf. Jn 4.

Corporalmente, puede ayudarnos estar sentados en un almohadón, en un banco de meditación o en una silla con respaldo, manteniendo la espalda recta y la cabeza un poco inclinada hacia abajo. Poco a poco hay que ir soltando todas las tensiones musculares. Para ello es bueno respirar lentamente con el diafragma (el músculo que está debajo de los pulmones), sintiendo cómo –imaginariamente– llenamos de aire el estómago, lo retenemos un momento y lo soltamos por la nariz.

Mentalmente, es necesario controlar los pensamientos y la imaginación, para poder concentrarnos únicamente en Dios: la fuente de agua viva. Ayuda a recogerse y a relajarse sentir cómo el aire entra, se almacena y sale de nosotros, rítmicamente, imaginando que es el propio Espíritu Santo (el «Soplo Divino»), el que entra en nuestra alma. También puede ayudarnos tener una vela encendida ante nosotros, de tal forma que podamos contemplarla sosegadamente con los ojos entrecerrados.

Sentimentalmente, es ahora el momento de descender a lo más profundo de nosotros y conectar con Dios por medio del amor. Es decir, debemos mover nuestro corazón a amar a Dios y a sentir su amor. Cuando llegamos a esto, podemos decir que hemos alcanzado el recogimiento.

Entonces debemos ponernos en manos de Dios, para que Él actúe dentro de nuestro corazón como a Él le parezca. Así podemos estar un largo rato. Generalmente, es una experiencia muy agradable, pues uno siente cómo actúa dentro de sí el amor divino. Pero a veces no es tan placentera, quizás porque Dios aprovecha esa oportunidad para corregir en nuestro corazón aquello que Él ve que no es bueno. O quizás nuestra desazón interior se deba a otro motivo. Hay que tener en cuenta que estamos ante algo que es un misterio.

En todo caso, fray Juan Taulero (ca. 1300-1361) nos dice que si queremos dominar con soltura la oración de recogimiento, es necesario practicarla diariamente. Al principio nos supondrá un esfuerzo, pero poco a poco veremos que lo hacemos con más naturalidad, hasta que un día descubramos que se ha convertido en un hábito que forma

parte de nuestra vida cotidiana¹²⁰. Eso es a lo que santa Catalina de Siena llamaba habitar en la «celda interior». Así se lo dice a la benedictina sor Constanza en su *Carta* 73:

«Pues bien, querida hija, es eso lo que debes hacer cuando llegues a la celda del conocimiento de ti misma. Quiero que en él abras el ojo del entendimiento con amor afectuoso. Entra en tu celda interior y vete a la cama, que es la dulce bondad de Dios que ahí encuentras. Y ahí ves que el ser te ha sido dado por gracia y no por obligación. Y ahí ves, hija, que la cama se halla cubierta de una colcha roja, pues es la sangre del Cordero degollado y aniquilado. Descansa, pues, ahí, y nunca te vayas».

El *Tercer abecedario espiritual* de fray Francisco de Osuna ha sido un gran aporte, pues ha ayudado espiritualmente a muchas personas. Santa Teresa cuenta así su experiencia al leerlo:

«Me dio aquel tío mío [...] un libro; llámase “Tercer Abecedario”, que trata de enseñar oración de recogimiento; y puesto que este primer año había leído buenos libros [...], no sabía cómo proceder en oración ni cómo recogerme, y ansí holgueme mucho con él y determíneme a seguir aquel camino con todas mis fuerzas»¹²¹.

¹²⁰ Cf. Juan TAULERO, *Sermones. El abandono interior y el nacimiento de Dios en el fondo del alma*, Murcia 2022 (dominicos.org), Sermón 1, 8, p. 41.

¹²¹ *Vida* 4,7.

23. EL DESPRENDIMIENTO

El joven rico y el desprendimiento

A medida que vamos ejercitándonos en la oración y teniendo una relación cada vez más íntima con Dios, vamos descubriendo obstáculos que nos impiden continuar nuestro camino espiritual. Se trata de todos esos pensamientos y sentimientos negativos que nos alejan de Dios. Por ejemplo, resulta muy complicado abrir nuestro corazón si éste está lleno de rencor hacia alguien, pues ese rencor estará continuamente interfiriendo entre nosotros y Dios.

Además, poco a poco vamos descubriendo que ciertas ideas, sentimientos, costumbres y objetos a los que nosotros damos mucho valor, se interponen en nuestro camino espiritual. Y tenemos que optar entre desprendernos de eso o quedarnos atascados espiritualmente.

En esa tesitura se encontró el joven rico de los Evangelios. Nos cuenta san Mateo que este joven era una buena persona que deseaba avanzar en su camino hacia Dios. Por ello se acercó a Jesús para preguntar qué debía hacer. Jesús le indicó primero lo más básico: tener un comportamiento coherente con su amor a Dios. Eso ya lo tenía el joven, pues cumplía los Mandamientos. Entonces, ya que él deseaba estar aún más cerca de Dios, Jesús le invitó a desprenderse de todo lo que él valoraba: su familia, sus amigos, su casa, sus posesiones y su trabajo. Pues sólo así podría unirse plenamente a su Amado. Pero a este joven eso le pareció demasiado y optó por conservar lo que valoraba. Y, así, renunció a estar íntimamente unido a Cristo¹²².

En efecto, el camino de la oración nos conduce hacia la tesitura de tener que renunciar a aquello que más valoramos y más nos da seguridad, porque sólo así podremos ponernos realmente en manos de Dios. No es posible unirnos plenamente a Él, si al introducirnos en nuestro corazón nos apoyamos en nuestros títulos, nuestros cargos o en nuestras posesiones. Mientras valoremos a algo más que a Dios y pongamos nuestra seguridad en ello, no podremos llegar a la unión

¹²² Cf. Mt 19,16-20.

con Dios. Ciertamente, es algo muy duro. Por eso son pocos los que llegan a la *perfección espiritual*.

Santa Teresa de Lisieux sí lo consiguió. Con gran humildad y sencillez, desarrolló la espiritualidad de «las manos vacías»: presentándose ante Dios sin nada, para que Él lo fuese todo en ella. Así se lo dice en sus *Últimas conversaciones* a la Madre Inés de Jesús:

«Aunque yo hubiese realizado todas las obras de san Pablo, seguiría creyéndome un siervo inútil¹²³; y eso es precisamente lo que constituye mi alegría, pues, al no tener nada, lo recibiré todo de Dios»¹²⁴.

Bueno, pues este camino de renuncia es el camino de la Cruz. A medida que nos vamos desprendiendo de seguridades, nuestro «yo» va muriendo y va siendo reemplazado por Cristo. Sabemos que ha habido personas que han logrado desprenderse de todo. Un buen ejemplo es san Pablo. Así se lo dijo a los cristianos de la comunidad de Galacia:

«He quedado crucificado con Cristo, y ya no vivo yo, sino que es Cristo quien vive en mí»¹²⁵.

Recordemos el absoluto desprendimiento de algunas discípulas que lo dejaron todo –incluida su reputación– para seguir a Jesús. Ellas, a diferencia de los discípulos varones, no podían regresar a la casa de su familia. Muy probablemente, ese abandono total, poniéndose únicamente en manos de su Amado, hizo que Él se apareciera primero a ellas resucitado¹²⁶, pidiéndole a santa María Magdalena que anunciase la Buena Noticia a los apóstoles¹²⁷.

Los Evangelios también nos animan a desprendernos de nuestras preocupaciones. Si bien es bueno ocuparse de nuestras responsabilidades, espiritualmente, no es bueno preocuparse de ellas. El *Diccionario de la Lengua Española* define «preocuparse» como *ocuparse anticipadamente de algo*. Eso llena nuestra cabeza de distracciones. Así le

¹²³ Cf. Lc 17,10.

¹²⁴ *Últimas conversaciones*, Cuaderno amarillo, junio, 23.6.

¹²⁵ Gal 2,20.

¹²⁶ Cf. Mc 16,1-8.

¹²⁷ Cf. Jn 20,17-18.

pasó a Marta cuando Jesús visitó el hogar de Betania. Mientras María, la contemplativa, estaba ocupada escuchándole, Marta estaba agobiada preparándolo todo. Entonces ella se quejó de que María no la ayudase. Y Jesús le dijo:

«Marta, Marta, tú te inquietas y te preocupas por muchas cosas. En realidad, una sola es necesaria. María escogió la parte mejor, que no le será quitada»¹²⁸.

Recordemos ese pasaje en el que Jesús anima a la gente a que contemple la naturaleza y vea cómo las aves del cielo y los lirios del campo, sin preocuparse por nada, tienen lo necesario para vestirse y comer porque Dios se ocupa de ellos. Pues bien, este pasaje concluye con estos tres dichos sapienciales que hablan del desprendimiento:

«Buscad primero el Reino de Dios y su justicia, y todas esas cosas se os darán por añadidura.

Así que no os preocupéis del mañana: el mañana se ocupará de sí mismo.

Cada día tiene bastante con su propio afán»¹²⁹.

Ciertamente, el desprendimiento está muy presente en la Iglesia. Los tres votos de la vida religiosa consisten en desprenderse de los afectos, deseos y propiedades que se interponen en el seguimiento de Cristo. En efecto, cuando los primeros monjes se adentraron en el desierto, no sólo se desprendieron de su familia, su casa, su trabajo, sus posesiones y sus amigos; después, una vez que ya estuvieron en su celda, tuvieron que ir transformándose interiormente a imagen de Cristo, y eso fue lo más duro.

Pensemos también en la pobreza radical con la que san Francisco de Asís alcanzó la santa sabiduría y las cinco llagas. Un siglo más tarde, los místicos renanos (el Maestro Eckhart, fray Juan Taulero y el beato Enrique Susón) predicaron el «desasimiento», que consiste en desasirse o soltarse de todo, para que sea Dios el único que nos sostenga. Afirmaban que, en la medida en que vaciamos nuestro corazón, ese vacío es llenado por Dios.

¹²⁸ Lc 10,41-42.

¹²⁹ Mt 6,33-34.

Y san Ignacio de Loyola, en el Principio y Fundamento de sus *Ejercicios Espirituales*, nos anima a ser libres para amar y servir a Dios y a las personas. Es la «indiferencia ignaciana», que san Ignacio expone así:

«Por lo cual es menester hacernos indiferentes a todas las cosas criadas, en todo lo que es concedido a la libertad de nuestro libre albedrío y no le está prohibido; en tal manera, que no queramos de nuestra parte más salud que enfermedad, riqueza que pobreza, honor que deshonor, vida larga que corta, y por consiguiente en todo lo demás; solamente deseando y eligiendo lo que más nos conduce para el fin que somos criados»¹³⁰.

Así es, de un modo u otro, el desprendimiento está muy presente en la espiritualidad cristiana, porque es fundamental. El desprendimiento interior más radical ha sido el expuesto por Dionisio Areopagita (ca. 480-ca. 530). En su obra *Teología Mística* –que es muy cortita, sólo tiene unas diez páginas–, este autor nos anima a que, cuando ya tengamos mucha experiencia espiritual, nos desprendamos incluso de los conceptos que tenemos de Dios. Pues, cuando uno se une a Él, descubre que no es bello, ni bueno, ni poderoso, ni sabio, sino que es infinitamente más que todo eso. Es tal su infinitud, que uno no puede conceptualizarlo. Solo puede hacer una cosa: amarlo.

Y ese inmenso e inabarcable amor que sentimos cuando estamos unidos interiormente a Dios, nos proporciona la auténtica felicidad. Esa felicidad que no se pierde aunque tengamos problemas, sufrimientos o frustraciones en la vida. Pues es una felicidad que brota de la fuente de «agua viva», es decir, del mismo Dios.

El joven rico, en cambio, prefirió no desprenderse de sus seguridades, por eso se fue triste.

¹³⁰ EE [23].

24. LA ORACIÓN CONTINUA

La oración continua de santa Catalina de Siena

Es muy conocida la recomendación que san Pablo hace a los cristianos de la comunidad de Tesalónica: «*Orad constantemente*»¹³¹. Pero en nosotros surge esta pregunta: ¿es posible realmente orar sin interrupción? Santo Tomás de Aquino analiza esta cuestión en la *Suma Teológica* y no sólo contesta afirmativamente, sino que, además, nos habla de tres modos para conseguirlo. Dice así:

«Uno ora continuamente, o por la continuidad de su deseo [de orar] [...]; o porque no omite la oración en los tiempos señalados; o por el efecto conseguido: ya en sí mismo, que después de orar se siente más devoto, ya en otras personas, cuando con sus beneficios las mueve a rogar por él, aun en aquel tiempo en que él deja de orar»¹³².

Es decir, si bien el ser humano es físicamente incapaz de estar rezando sin parar, pues, entre otras cosas, es necesario dormir, sí es posible estar unido continuamente a Dios, porque nuestro corazón puede desear continuamente estar con Él, como la amada desea estar siempre con su Esposo.

También podemos considerar que oramos continuamente si rezamos libre y animosamente las Horas del Oficio Divino que marcan las costumbres de nuestra comunidad o cuando oramos regularmente a lo largo del día según nos permiten las circunstancias en que vivimos. Aquí la clave está en orar por el gusto de estar con Dios y no por cumplir una obligación.

Asimismo, santo Tomás nos dice que, tras acabar de rezar, nuestro corazón sigue orando cuando experimenta el poso de devoción que el rezo ha dejado en él. Y si hemos rezado por otras personas, entonces nuestra oración sigue activa en la medida en que esas personas rezan por nosotros.

¹³¹ 1Tes 5,17.

¹³² STh II-II, 83, 14, ad. 4.

Apoyándose en santo Tomás, santa Catalina anima en sus cartas a orar continuamente. En concreto, escribiendo a unos novicios, les dice en su *Carta 203*:

«Por eso, vuestra oración ha de ser humilde, fiel y continua, o sea, con deseo continuado y santo. Y con este deseo debéis realizar todas vuestras actividades materiales y espirituales. Actuando así, habrá en vuestro corazón oración continua, porque vuestro verdadero y santo deseo de Dios os hará orar ante Él. Y, de este modo, la oración continua hará que os deleitéis en los padecimientos y que abracéis la humillación. Y también, gracias a ella, os complacerá el sacrificio ordenado por vuestro superior».

En definitiva, podemos decir que la oración continua es una actitud, no una acción. El orante desea estar siempre unido a Dios, experimenta la devoción que siente por Él, es consciente del bien que realiza su oración en otras personas y se enriquece espiritualmente cuando otros rezan por él. Esa actitud es la que le hace orar continuamente.

San Pablo es un vivo ejemplo de que es posible hacerlo. Su íntima relación con Dios le movió a predicar el Evangelio en los lugares más peligrosos e inhóspitos, y a fundar numerosas comunidades. Incluso cuando estaba en la cárcel, después de haber sido azotado, de su boca salían rezos y alabanzas hacia Dios, tal y como san Lucas nos cuenta que pasó en Filipos: «*Hacia la media noche, Pablo y Silas estaban en oración cantando himnos a Dios; los presos les escuchaban*»¹³³. Esto es propio de alguien que tiene actitud orante.

Para tener esta actitud, es necesario que cuidemos el lugar donde vivimos, las personas con las que estamos, lo que vemos en la televisión y en la computadora, y las actividades que realizamos. Precisamente, la vida religiosa fue fundada por el Espíritu Santo para eso. En la segunda mitad del siglo III hubo unos cristianos en Egipto que, buscando un ambiente propicio para estar unidos continuamente a Dios, lo dejaron todo y, movidos por el Espíritu Santo, se internaron en el desierto.

¹³³ Hch 16,25.

Obviamente, los laicos también pueden vivir con una actitud orante, pero deben preocuparse por cuidar el ambiente en el que viven. De hecho, hay familias cristianas realmente ejemplares, que oran juntos todos los días, están integrados en una comunidad parroquial colaborando en diversas actividades, acuden juntos a la Eucaristía y saben guardar dentro de su casa una cierta «clausura» que les protege del mal y el caos del mundo.

Ciertamente, la clausura es muy importante para la oración. No en vano las comunidades contemplativas, es decir, los religiosos cuya principal labor es la oración, viven protegidos por una estricta clausura que les protege de las interferencias y el desorden del mundo, y les permite regular su vida siguiendo la Liturgia de las Horas, esto es, el Oficio Divino. Así, todo en su vida les invita a tener una actitud orante. Ya estén recogiendo coles en el huerto, barriendo la iglesia u ordenando la biblioteca, su corazón está devotamente unido a Dios.

Santa Catalina recomendaba a todos que orasen continuamente porque ella misma lo hacía. Su continuo deseo de estar junto a su Amado y de obrar en coherencia con ello, le movía a afrontar los retos de la vida con una actitud orante.

25. LA ACTITUD CONTEMPLATIVA

Zaqueo, el contemplativo

A las personas que viven con una actitud orante, la Iglesia las llama *contemplativas*. Se trata de un término algo ambiguo al que a veces se le rodea con un halo de misterio. Como si las personas contemplativas fuesen de otro mundo. Más bien es todo lo contrario. Sólo encuentran a Dios los que viven en el mundo real. Porque Él no es un ser imaginario, sino Alguien muy real.

Al comienzo del capítulo 19 san Lucas nos habla de Zaqueo. Se trata del jefe de los recaudadores de impuestos en Jericó. Recordemos que Leví (o Mateo) también era recaudador de impuestos, en Cafarnaúm, pero él era un simple empleado¹³⁴. Zaqueo, sin embargo, era la máxima autoridad que controlaba ese espinoso asunto de recaudar dinero de los judíos para financiar al Imperio Romano, quedándose con una parte sustanciosa de lo recaudado. Todo eso era un gran pecado según la Ley Mosaica, la Torá. Curiosamente, san Lucas describe la escena de Zaqueo de tal manera que consigue mostrarnos el paradigma del buen contemplativo. Veámoslo:

- Para empezar, Zaqueo sabe que no es perfecto. Es más, es muy consciente de que es un gran pecador. Esa es la primera cualidad de todo buen contemplativo: saber que es imperfecto. Zaqueo necesitaba cambiar, necesitaba convertirse.

- Por eso, cuando se enteró de que Jesús iba a visitar su ciudad, se puso a buscarle, deseando que Él le liberara del pecado. Aquí tenemos otra cualidad del auténtico contemplativo: es un buscador de Dios.

- Pero había mucha gente que también quería estar junto a Jesús y Zaqueo era muy bajito: por eso se subió a un árbol. Esta acción es fundamental. Por una parte, hay que reconocer que subir a un árbol no es fácil, pues requiere un gran esfuerzo físico que Zaqueo supo afrontar. Así es, la contemplación requiere, ante todo, ascesis. El buen

¹³⁴ Cf. Lc 5,27-28.

contemplativo ha de poner todo de su parte para poder encontrar a Dios.

- Además, «subir al árbol» supone otra prueba mucho más costosa. Ahora no es fácil distinguir a un rico por la calle, pues todos vestimos más o menos de un modo similar. Antes no. Los ricos como Zaqueo vestían unas costosas y llamativas túnicas que les hacían fácilmente identificables. Por eso, podemos imaginar a la gente señalar a ese rico que, como un niño, se había subido a un árbol. De ese modo, Zaqueo se convirtió en el hazmerreír de las personas que se agolpaban para ver a Jesús. Pero soportó la humillación, no se bajó del árbol y siguió buscando.

En efecto, el buen contemplativo se sube a lo alto para buscar a Dios. Sólo así tiene una buena perspectiva. Pero no se sube al pedestal de su soberbia, mostrando que es el mejor, sino todo lo contrario: trepa al árbol de la humildad. Pues sólo quien se humilla encuentra a Dios. La humildad es la perspectiva más apropiada para contemplar a Dios.

El «árbol de la humildad» es el árbol de la Cruz. Jesús dio su vida por todos nosotros padeciendo la muerte más humillante que jamás ha habido. Estando públicamente clavado en la Cruz, a la vista de todos, con el cuerpo desnudo, sucio y sangriento, Jesús soportó las burlas de muchos que se pasaron a ver cómo moría. Por eso es tan importante para el contemplativo subir al «árbol de la humildad». En él muere su «yo» y su corazón se identifica con Aquel a quien busca.

- Y ocurrió algo muy curioso: cuando Zaqueo vio a Jesús, no dijo nada, permaneció en silencio. Fue un momento de pura contemplación en el que sobran las palabras, porque hablaba el silencio amoroso del corazón. Es el «coloquio del silencio» del que habla san Francisco de Sales (1567-1622) en su *Tratado del amor de Dios*:

«El principal ejercicio de la teología mística consiste en hablar con Dios y en oírle hasta en el fondo del corazón; como este hablar se realiza por muy secretas aspiraciones e inspiraciones, lo llamamos “coloquio del silencio”; los ojos hablan a los ojos, el

corazón habla al corazón; nadie entiende nada, salvo los amantes que están hablando»¹³⁵.

Éste es el silencio de muchos monasterios que parecen no hacer ni decir nada, porque sus habitantes no curan enfermos, ni educan a niños, ni atienden a ancianos. Sin embargo, con su amorosa y silenciosa oración sostienen al mundo.

- Efectivamente, Jesús sintió la silenciosa presencia de Zaqueo. A pesar de toda la gente que se agolpaba y le gritaba, Jesús sólo se fijó en él, que en silencio le contemplaba subido a un árbol. Ciertamente, Jesús tiene querencia por los contemplativos. Recordemos la escena del hogar de Betania, cuando Jesús prefirió estar junto a la contemplativa María y la defendió ante su hermana Marta¹³⁶.

- Y Zaqueo se llenó de alegría. Así es, cuando un contemplativo percibe la presencia de Dios en su vida, su primera reacción es la de alegrarse. Es la felicidad de la mujer que ve llegar a su esposo tras un largo viaje; o la de la niña cuando ve que su madre le está esperando a la salida del colegio. Es una felicidad plena, profunda y pura.

- Una vez que Jesús entabla contacto con Zaqueo, hace algo maravilloso: se hospeda en su casa. En el antiguo mundo judío, hospedarse en casa de otra persona era un acto muy cercano y fraterno. Efectivamente, el contemplativo recibe la visita de Dios en su casa, es decir, en su corazón. Y ahí, en la más escondida intimidad, Dios abraza cariñosamente al contemplativo.

- Pero aquí no acaba esta historia. Queda lo más importante: Zaqueo se convierte y decide reparar todo el mal que ha hecho. Porque el final del camino espiritual cristiano no es la unión con Dios, sino sacrificarse caritativamente por el bien común. El verdadero contemplativo es una persona que comparte con los demás el amor que recibe de Dios en su corazón. Y lo hace con obras buenas.

Así acaba este pasaje del contemplativo Zaqueo: Jesús transforma su vida, Jesús le salva.

¹³⁵ *Tratado del amor de Dios*, lib. VI, cap. 1.

¹³⁶ Cf. Lc 10,38-42.

CONCLUSIÓN

Todos los creyentes estamos llamados a orar

Hemos llegado al final de este camino que nos ha llevado por diferentes modos y aspectos de la oración. Cada lector, según su forma de ser, se habrá sentido más identificado con unos capítulos que con otros. Eso es normal, porque, como ya hemos comentado, todos somos diferentes, vivimos en circunstancias diferentes y Dios se relaciona con nosotros de forma diferente.

Aunque hemos intentado no omitir ningún elemento importante de la oración, habrá lectores que echarán en falta algo que ellos consideren fundamental. Eso es inevitable. Al comienzo del libro decíamos que hay infinitos modos de orar. Eso hace que sea imposible hablar de todo lo referente a la oración.

Lo importante es que el lector haya descubierto uno o varios modos de orar que encajen con su forma de ser y sus circunstancias vitales. Ahora le toca a él desarrollarlos a su manera, adaptándolos a sus cualidades personales, siempre buscando mejorar su relación con Dios y actuar por el bien común, y no por su propio beneficio personal.

Hemos comentado varias veces que un camino espiritual es realmente cristiano si nos conduce a sacrificarnos por el bien común. Ese es el camino de la Cruz. Si caemos en la tentación de hacer oración para nuestro propio beneficio, ya sea pidiendo cosas a Dios caprichosamente o buscando tener una grata experiencia de consolación espiritual, pero olvidándonos de los demás, entonces no estaremos orando, sino realizando un ejercicio mental o psicológico. En consecuencia, Dios se apartará de nosotros y caeremos en una crisis espiritual.

Es bueno tener consolaciones interiores y profundas experiencias místicas, pues son regalos que Dios nos da gratuitamente cuando Él quiere. Pero ese no es el objetivo de la oración, sino convertirnos en personas realmente caritativas, es decir, en buenos cristianos.

Muchas veces nos tocará orar sumidos en una crisis espiritual, no sintiendo nada en nuestro interior, como si Dios no existiese. Esto puede ocurrir por muchos motivos. En ocasiones puede deberse a que nosotros, a veces sin darnos cuenta, nos hemos separado de Dios. Otras veces es porque Él quiere ponernos a prueba para que maduremos.

En sus obras *Subida del Monte Carmelo* y *Noche oscura*, san Juan de la Cruz habló muy bien de las crisis por las que podemos pasar a medida que vamos madurando interiormente, hacia la unión mística con Dios. Describió varios tipos. Pero, en todo caso, cuando uno se haya en esta situación, es importante seguir orando y hacer un gran esfuerzo para no desviarse del buen camino, pues cuando uno está sumido en una crisis espiritual, es muy vulnerable y puede caer fácilmente en las tentaciones.

A lo largo de este libro hemos visto cómo el Espíritu Santo nos llama a cada uno de nosotros a seguir un determinado camino de oración. Y nosotros debemos ser dóciles a su voluntad. Para descubrir cuál es ese camino, es importante apoyarnos en nuestra experiencia personal, siendo coherentes con el Evangelio y muy sinceros con nosotros mismos. A algunas personas les es de gran ayuda contar con un buen acompañante espiritual. Podemos encontrar personas que realicen esta labor en las parroquias y en los conventos y monasterios. Hay laicas y también laicos que están bien formados en esta materia.

Jesús fue el acompañante espiritual de sus discípulos. Recordemos cómo en una ocasión ensalzó a san Pedro porque había dicho algo que venía del Padre¹³⁷. En cambio, justo después, Jesús le tuvo que corregir porque pensaba movido por el demonio¹³⁸. Y así, poco a poco, Jesús fue ayudando a sus discípulos a encontrar su camino espiritual.

Pero no es estrictamente necesario tener un acompañante. Por ejemplo, de santo Domingo de Guzmán nos cuentan que su «acompañante espiritual» fueron las *Colaciones* de Juan Casiano (360-435), las cuales estudió y meditó siendo canónigo regular en El Burgo de Osma. Las *Colaciones* han sido un manual de espiritualidad de

¹³⁷ Cf. Mt 16,17.

¹³⁸ Cf. Mt 16,23.

referencia en la Iglesia durante muchos siglos. Además de éste, hay otros buenos libros de espiritualidad que nos pueden ayudar a orar y a unirnos a Dios. El mejor, obviamente, es la Biblia, sobre todo los Evangelios.

En resumen, en este pequeño libro hemos visto cómo la oración nos ayuda a unirnos a Dios de muy diferentes formas y en muy diversas circunstancias. Pero, además, también sabemos que orar nos ayuda a ser mejores personas. Así es, cuando vivimos con una actitud orante, como personas contemplativas, la oración configura nuestro corazón para ser íntimamente felices en este mundo y, asimismo, marca nuestro camino hacia la vida eterna.

BIBLIOGRAFÍA CITADA

- AGUSTÍN DE HIPONA, *Confesiones*, Ciudad Nueva, Madrid 2003.
- , *Regla de san Agustín*, en ORDEN DE PREDICADORES, *Libro de las Constituciones y Ordenaciones de la Orden de Predicadores*, OPE, Madrid 1985, pp. 23-37.
- AMBROSIO DE MILÁN, *Los seis días de la creación*, Ciudad Nueva, Madrid 2011.
- ANÓNIMO, *El peregrino ruso*, Editorial de Espiritualidad, Madrid 1999¹¹.
- , *Los nueve modos de orar de Santo Domingo*, San Esteban, Salamanca 1994.
- ATANASIO, *Vida de Antonio*, Ciudad Nueva, Madrid 1995.
- BASILE DE CÉSARÉE, *Homélies sur l'Hexaéméron* (Sources Chrétiennes 26), Cerf, París 1949.
- BENITO DE NURSIA, *Regla de san Benito*, BAC, Madrid 2000³.
- Juan CASIANO, *Colaciones*, 2 vols., Rialp, Madrid 1957.
- CATALINA DE SIENA, *Cartas 73, 154 y 203*, en *Transforma tu corazón. Cartas espirituales de santa Catalina de Siena*, San Esteban, Salamanca 2019, pp. 166-170, 86-94 y 71-76.
- EVAGRIO PÓNTICO, *Sobre la oración*, en *Obras espirituales*, Ciudad Nueva, Madrid 1995, pp. 231-275.
- FRANCISCO DE ASÍS, *Cántico de las criaturas*, en *Escritos. Biografías. Documentos de la época*, BAC, Madrid 1978, pp. 49-50.
- FRANCISCO DE OSUNA, *Tercer abecedario espiritual*, 3 vols., Palabra, Madrid 1980.
- FRANCISCO DE SALES, *Tratado de amor de Dios*, BAC, Madrid 1995.
- GREGORIO MAGNO, *Moralia in Job*, 3 vols., Brepols, París 1982 y 1985 (Corpus Christianorum, Serie Latina, 140, 140a, 143).

HERMANO RAFAEL (Arnaiz Barón), *Obras completas*, Monte Carmelo-Monasterio de San Isidro de Dueñas, Burgos-Palencia 1988.

IGNACIO DE LOYOLA, *Ejercicios Espirituales*, Sal Terrae, Maliaño 1985⁴.

JACOBO DE VORÁGINE, *La leyenda dorada*, 2 vols., Alianza Editorial, Madrid 1982.

JUAN DE LA CRUZ, *Noche oscura*, en *Obras completas*, BAC, Madrid, 2002², 483-585.

—, *Subida al Monte Carmelo*, en *Obras completas*, BAC, Madrid, 2002², 241-482.

LUIS DE GRANADA, *Doctrina espiritual*, en *Obras completas*, Tomo XIV, FUE, Madrid 1997.

—, *Introducción del símbolo de la fe I*, en *Obras completas*, Tomo XI, FUE, Madrid 1996.

PSEUDO DIONISIO AREOPAGITA, *Teología Mística*, en *Obras completas*, BAC, Madrid 1990, pp. 371-380.

Juan TAULERO, *Sermones. El abandono interior y el nacimiento de Dios en el fondo del alma*, Murcia 2022 (www.dominicos.org).

TERESA DE JESÚS, *Camino de perfección* (Códice de El Escorial), en *Obras completas*, BAC, Madrid 2003⁹, pp. 236-419

—, *Libro de la Vida*, en *Obras completas*, BAC, Madrid 2003⁹, pp. 33-232.

—, *Moradas del castillo interior*, en *Obras completas*, BAC, Madrid 2003⁹, pp. 470-583.

TERESA DE LISIEUX, *Historia de un alma*, Monte Carmelo, Burgos 2000.

—, *Últimas conversaciones*, en *Obras completas*, Monte Carmelo, Burgos 1989, pp. 843-1045.

TOMÁS DE AQUINO, *Suma de Teología*, 5 vols., BAC, Madrid 1988-1994.

TOMÁS DE KEMPIS, *Imitación de Cristo*, Edibesa, Madrid 2002².



A veces empleamos el verbo «orar» como si se tratase de una acción concreta y determinada. Sin embargo, es todo lo contrario. Pocos verbos hay más flexibles que éste, porque podemos orar de muy diversos modos, dependiendo de las circunstancias en las que vivamos, de nuestras cualidades y, claro está, de la voluntad de Dios, que es nuestro interlocutor. Por eso, cuando una persona afirma que no se le da bien orar, nosotros podemos preguntarnos: ¿conocerá esta persona el modo de orar que mejor se adapta a ella? De esto trata este pequeño libro: nos ofrece diversos modos de relacionarnos con Dios, para que podamos encontrar el más adecuado para nosotros.