

*Viernes, día 3 de abril 2020*  
*Meditación de la mañana*

Aprovechemos el momento presente y estos Ejercicios Espirituales para “*tratar de amistad, estando muchas veces a solas, con quien sabemos nos ama*” (Santa Teresa de Jesús).

Un ruego. Si es tan amable reenvíe los correos de los EE a las personas que le pudiera interesar. Gracias!

Página | 1

1. Nos ponemos en la presencia del Señor.
2. Rezamos, si tenemos en casa el Breviario o la aplicación de internet, la oración de Laudes o, en su defecto, la Hora Intermedia correspondiente.
3. Meditación

### LA ORACIÓN: CAMINO DE AMISTAD CON JESUCRISTO

En realidad, la síntesis y la plenitud de la amistad con Dios se da en el seguimiento (la imitación) de Cristo, que es la unión de nuestra voluntad con la suya. En eso consiste el amor de amistad. En este camino de imitación, la oración ocupa un lugar privilegiado. Por otra parte, 1) es el alimento del espíritu, que da vigor y persistencia a esta imitación. Por otra parte, la oración 2) es en sí misma un modo eminente de imitación de Jesús. En ella lo imitamos en lo más importante de su personalidad: su íntima unión con el Padre. Nuestra oración nos incorpora la oración de Cristo, y nos hace participar en su propia intimidad ‘y amistad con el Padre.

Por eso la oración es camino de amistad, y así lo ha entendido siempre la espiritualidad cristiana y lo ha corroborado la experiencia de los santos, siempre que la oración sea verdaderamente cristiana, es decir, que esté unida al seguimiento de Cristo y busque su imitación.

“TRATAR DE AMISTAD...”

Para meditar en la oración como amistad, nada mejor que meditar en la definición de santa Teresa de Jesús: “Porque oración es tratar de amistad, estando muchas veces a solas, con quien sabemos que nos ama”. Esta definición es clásica: nos da la sustancia de toda forma y escuela de oración cristiana. Analicémosla brevemente

“Tratar de amistad”. La oración es experiencia de Dios, que a su vez es experiencia de mutua amistad. La oración expresa nuestra amistad con Jesús, cultiva y acrecienta. De ahí se genera los rasgos propios de toda oración.

Primero: la oración es una relación, un trato entre dos personas: la persona de Dios y uno mismo, lo mismo que la amistad es una relación entre dos personas. La oración no es diálogo interior con uno mismo, como recapitación, o como revisión o como introspección; la referencia a Dios es esencial. Tampoco es una relación con un principio divino abstracto, o con una fuerza superior, o con una divinidad imprecisa; es una relación con un Dios personal, histórico, que actúa en mi vida y en la vida del mundo. En esto la mística cristiana es diversa de

*Parroquia Nuestra. Señora. de Montserrat de la Ciudad de Almería,*

la mística oriental no cristiana, donde el interlocutor del hombre no es una divinidad personal, sino un principio supremo, un término divino de fusión etc.

Segundo: la experiencia esencial y original de la oración cristiana y original de la oración cristiana es el amor. El amor que Dios me tiene, el amor que yo pongo. La oración progresa como progreso de la experiencia del amor. Lo cual es propio de la amistad, cuyo constitutivo es igualmente el amor. Así, el valor primordial de la oración no está en descubrir ideas, o en conocerse mejor, o en saber más religión (lo cual también sucede, y no es despreciable), sino en amar a Dios. “Orar no es pensar mucho”, sino amar mucho, escribe santa Teresa, “pues no todos saben razonar o reflexionar, pero todos pueden amar”.

En esto, igualmente, la mística cristiana es diversa de la mística oriental, en la que el valor predominante se da en la sabiduría: en el conocimiento y dominio de uno mismo, en un saber superior que relativiza las cosas y las variedades humanas, en la penetración de los valores absolutos, etc. Esta sabiduría mística, que no carece de importancia en la oración cristiana, en ella, sin embargo, está dominada por la experiencia central del amor.

El primado del amor en la oración es el criterio de su calidad y de su progreso. Es también la raíz de su dinamismo contemplativo y de su gratuidad, que lleva poco a poco a “estar con Dios amándolo”, lo cual es propio de la amistad. Amar a Dios en la oración, sin razonamientos ni “sabiduría”, tiene un valor en si; es la cumbre de la amistad.

Pero queda pendiente una cuestión fundamental. ¿Qué es amar en la oración? ¿Qué es, en último término, amar a Dios? En esto todos los místicos son unánimes. El amor, la caridad cristiana, no está en primer lugar en la sensibilidad y en el sentimiento, o en la fuerza del afecto. Todo ello no es malo, pero no es lo esencial; puede hacerse o no presente en la oración; puede ser una ayuda. Lo propio del amor de amistad con Dios es la determinación de la voluntad de hacer lo que Dios quiere en la vida práctica. Es la orientación profunda del ser hacia el seguimiento eficaz de Cristo, U calidad de la oración se mide por la determinación a que conduce de practicar la voluntad de Dios. Esta determinación no siempre es explícita o a modo de propósito consciente, sino que se da en la experiencia misma del amor de amistad.

“...ESTANDO MUCHAS VECES A SOLAS...”

La amistad se practica y crece compartiendo tiempo y momentos con el amigo. Si no se da tiempo al amigo, la amistad decae y puede llegar a extinguirse. De modo semejante, la oración, que es camino de amistad, requiere compartir momentos exclusivos con el amigo. Si no hacemos tiempo para estar a solas con Dios (esa es la practica de la oración), es imposible profundizar en su intimidad amistad

Este aspecto de la oración es el que más depende de nosotros, de nuestra responsabilidad. Es el que más revela, prácticamente, la seriedad y fidelidad de nuestra amistad con Jesucristo. ¿Cómo podemos decir que somos sus amigos si no buscamos tiempo para tratar de nuestras cosas con él a solas? ¿Cómo podemos pensar que lo amamos y que queremos imitarlo si no intentamos estar con él para decírselo y pedir su gracia?

En la amistad, lo esencial es la actitud permanente hacia el amigo, más que el número de veces que nos encontramos con él. Y es más importante la calidad del encuentro y del trato que su cantidad. De modo semejante, es más importante el espíritu de oración, la actitud de orantes a

través de la vida, que las prácticas de oración (aunque éstas sean necesarias para mantener lo primero). Y es más importante la calidad de los tiempos de oración que su mera cantidad; la determinación de entregarse a la voluntad de Dios, que el mero “cumplimiento” de tiempos de oración.

Paradójicamente, la oración cristiana no es, en primer lugar, cuestión de cantidad de tiempo (tiene primacía la actitud y la calidad); pero es igualmente cuestión de tiempo. Sin fidelidad periódica y habitual a tiempos fuertes y suficientemente prolongados de oración, no es posible mantener la actitud orante en la vida ni caminar en la amistad con Jesús.

### “...CON QUIEN SABEMOS NOS AMA”

La tercera constatación de la definición teresiana es de extrema importancia. La oración es un trato de amistad, una relación de amor, donde el protagonista es Dios. La gran experiencia de la oración es el amor que Dios nos tiene, y no tanto el pobre amor que nosotros ponemos, en coherencia con la identidad del cristianismo, según el cual es Dios el que nos amó primero nos busca y nos llama, y este amor es para siempre, incondicional y nos acepta tal cual somos.

Esta característica de la amistad de Dios es la esencia de la oración. Orar es dejarse amar por Dios, cree en su amistad incondicional. El primer efecto de la oración no es tanto lo que nosotros entregamos, o descubrimos, o experimentamos; el primer efecto de la oración es lo que Dios hace en nosotros en el transcurso de ella. En la oración Dios ama; Dios nos “trabaja” y transforma lentamente, pues la amistad de Dios es siempre transformante y liberadora. De ahí que la eficacia profunda de la oración sea siempre mayor que la experiencia sentida que tenemos de ella. Esta suele ser a menudo frustrante, distraída o árida. Pero, así y todo, siempre es un encuentro con la amistad eficaz de Dios; el fervor o la aridez son dos modos de experimentar esta amistad, y éstos van y vienen según la forma en que Dios nos trabaja para que crezcamos en ella,

### ESPÍRITU Y MÉTODO

Es una convicción constante en la fe de la Iglesia que el autor y perfeccionador de la oración es el Espíritu Santo. Esta verdad es coherente con la perspectiva que hemos adoptado para meditar sobre la oración: el Espíritu Santo es el amor, la relación de amistad de Dios hecha persona; y si la oración es experiencia de amistad con Dios, ésta es obra del Espíritu y se da en él. Es el Espíritu de Cristo quien nos relaciona en amistad con Jesús.

Esta afirmación es original del cristianismo la oración la conduce el Espíritu Santo. Aquí también su mística difiere de la oriental. La contemplación del Oriente resalta la concentración humana, los métodos de interiorización y desasimiento. La contemplación cristiana, en cambio, sin despreciar los métodos de oración, los relativiza. Lo primordial aquí es la fidelidad a las mociones del Espíritu, en la contemplación ciertamente, pero también en la vida que la precede. La oración cristiana no es una actividad psicológica altamente entrenada (lo cual significa despreciar el concurso de la psicología en la oración), sino antes que nada la actividad de la fe de amistad guiada por el Espíritu de Jesús. De esto podemos sacar algunas consecuencias.

Primero. La condición primordial para la oración no es un cieno método o técnica psicológica, sino el vigor de la fe. La oración se motiva por la fe y es una actividad de la fe

amorosa. Y la fe se aviva y alimenta por la palabra de Dios; en la tradición cristiana, la lectura y escucha de palabra, constante, diaria, ha sido siempre la mejor preparación de la oración. Ningún método puede sustituirla. Sin el contacto permanente con la palabra de Dios, la fe se debilita, y una fe débil no es capaz de motivar la oración de amistad. De ahí que si una persona quiere iniciarse en la oración, el primer paso a dar es el hábito de leer o escuchar a palabra.

Segundo. La oración es inseparable de la búsqueda de la voluntad de Dios; la fidelidad a esta voluntad en la vida diaria es igualmente condición insustituible para la calidad de la oración. Si la oración va mal, lo primero a examinar es la coherencia de la vida, la orientación profunda de nuestro corazón. ‘Donde está tu tesoro está tu corazón (Mt. 6,21). En este punto, santa Teresa señala tres exigencias fundamentales: la caridad fraterna (especialmente el perdón a los demás y la reconciliación), la pobreza (sobre todo como libertad interior ante personas, cosas y honra propia), la humildad (dejar que Dios conduzca nuestra vida).

Tercero. Supuesto lo anterior, los métodos y ayudas psicológicas como preparación inmediata a la oración no han de ser menospreciados. Incluso es necesario; sobre todo en la larga etapa del “aprender a rezar” y, en general, en períodos de dificultad de concentración. En la oración, el método no es otra cosa que la manera de ayudarnos para concentrarnos en Dios; para facilitar la transición entre nuestras actividades corrientes (en que prima el uso de los sentidos) y la oración (en que prima la fe y la entrega de la voluntad). En ciertos momentos, esta transición se hace ardua, “violenta”; en cualquier caso, requiere una opción, un esfuerzo de nuestra parte. El método lo facilita.

El método de la oración ha de ser sencillo, y muy personal. Cada uno sabe qué libro, qué ambiente o lugar, qué postura, qué ideas, qué oraciones vocales, etc., le ayudan a rezar. Sin olvidar la enseñanza de los grandes místicos: el método hay que usarlo en la medida que es necesario, y hay que dejarlo cuando no lo es, cuando la acción del Espíritu no lo requiere. En ese caso, que es común en los habituados a la oración, insistir en el método y apegarse a él estorba la acción del Espíritu y daña el progreso de la oración.

El método es muy personal. Sin embargo, hay ciertas tendencias que son constantes en la espiritualidad, que provienen de la naturaleza misma de la oración como amistad con Jesús. Fundamentalmente, todos los métodos clásicos pretenden facilitar la relación íntima con la humanidad de Jesús, ya sea representándolo dentro o fuera de nosotros con ayuda de alguna escena del evangelio, ya leyendo en el evangelio mismo (o en nuestros libros preferidos) los pasajes que más nos atraen, ya repitiendo, a manera de letanía, una frase bíblica o inventada, que va penetrando en nuestro corazón y nos va absorbiendo en Dios. En cualquier caso, la eficacia de cualquier método no está en generar ideas o en ayudar la introspección, sino en reavivar el amor de amistad con Jesús.

#### “EN VASOS DE BARRO”

Como el camino de la amistad humana, el camino de la amistad con Jesús en la oración es frágil y vulnerable. Lo llevamos en “vasos de barro”, al decir de san Pablo. Debemos cuidar y cultivar la oración, como debemos cuidar y cultivar la fe misma y el amor de amistad, que es vulnerable a cualquier crisis, conflicto o separación, la oración, lo sabemos por experiencia, es fácilmente vulnerable a nuestras crisis personales, a nuestros momentos de decadencia o aún a nuestros cambios exteriores de trabajo, de lugar relaciones.

De ahí la enseñanza de los místicos: lo más importante en la Oración es no abandonarla nunca. Persistir en ella sin dejarse condicionar por la sensibilidad, por el estado de ánimo o por nuestra infidelidad moral, nuestras miserias y pecados. Por mal que nos encontremos, no hay que ceder a la tentación (pues se trata ciertamente de una tentación del demonio) de dejar la oración, Esta es la única garantía de futura superación; la amistad liberadora de Jesús no nos abandona jamás: dejar la oración equivale, por parte nuestra, a cortar con esta amistad.

En fin, con la oración sucede lo que con la amistad. Cuanto más tratamos al amigo y conversamos con él, tanto más queremos tratarlo y conservar con él, más surgen temas de conversación; cuanto menos tratamos con él, tanto menos lo echamos de menos y tanto menos tenemos de qué conservar. En la oración, cuanto más oramos, tanto más le necesitamos orar y tanto más cuanto encontrarnos sentido a la oración; cuanto menos oramos, tanto menos sentimos su necesidad, menos le hallamos sentido más difícil se nos hace orar.

#### 4. Rezamos la oración del Ángelus.