



# Escoger la mejor parte

**Hermano Hervé Zamor, Superior General**

**HERMANOS MENESIANOS**

**Diciembre 2024**

**Circular 321**

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>3</b>
<b>Capítulo I Al encuentro del Señor. ....</b>	<b>6</b>
<b>En camino. ....</b>	<b>6</b>
<b>I- Como el fariseo. ....</b>	<b>7</b>
1- Quedarnos de pie. ....	7
2- A la medida de sus méritos. ....	9
3- Ayunar. ....	10
4- Pagar los diezmos. ....	11
<b>II- Como el publicano. ....</b>	<b>12</b>
1- Quedarse a distancia. ....	12
2- Bajar la vista. ....	13
3- Darse golpes de pecho. ....	14
4- Implorar la misericordia del Señor. ....	15
<b>Elegir la oración fecunda. ....</b>	<b>17</b>
<b>Capítulo II En la escuela del Maestro. ....</b>	<b>18</b>
<b>I- Al ritmo de la diástole. ....</b>	<b>19</b>
1- ¡Padre nuestro que estás en el cielo!.....	19
2- ¡Santificado sea tu nombre! .....	20
3- ¡Venga a nosotros tu Reino! .....	21
4- ¡Hágase tu voluntad, así en la tierra como en el cielo! .....	23
<b>II- Al ritmo de la sístole. ....</b>	<b>24</b>
1- ¡Danos hoy, nuestro pan de cada día! .....	24
2- ¡Perdónanos nuestras deudas, como nosotros perdonamos a nuestros deudores! .....	26
3- ¡No nos dejes caer en la tentación! .....	27
4- ¡Líbranos del mal! .....	29
<b>Capítulo III A la escucha de la Palabra del Señor. ....</b>	<b>31</b>
<b>I- Antes de la escucha. ....</b>	<b>32</b>
1- Preparación remota. ....	33
2- Preparación inmediata. ....	33
<b>II- Durante la escucha. ....</b>	<b>34</b>
1- La oración preparatoria. ....	34
2- La composición de lugar. ....	35
3- La gracia que esperamos. ....	36
4- El corazón de la meditación. ....	37
<b>III- Después de escuchar. ....</b>	<b>40</b>
<b>IV- Escuchar de otra manera. ....</b>	<b>41</b>
1- Saborear. ....	42
2- Repetir. ....	43
3- Contemplar. ....	43
<b>María, modelo de escucha de la Palabra. ....</b>	<b>46</b>

# INTRODUCCIÓN

Nuestra nueva Regla de Vida es el documento capitular por excelencia. Hemos consagrado a él tiempos importantes, antes, después y durante el Capítulo General de 2024. Hemos decidido también, convertirlo en el eje principal de nuestra animación para los 6 próximos años. *“Extrayendo su inspiración del Evangelio y de la intuición de los Fundadores, transmitida y enriquecida por la tradición viva de la Congregación, la Regla de Vida del Instituto, es para cada Hermano el camino seguro que él ha elegido”* (RV 2024, 12)<sup>1</sup>. Es, por tanto, una llamada para todos nosotros, a leerla con frecuencia y a meditarla, para asimilar sus riquezas y su espíritu.

El año 2024-2025 está consagrado entero, a su lectura y a la meditación del capítulo sobre la vida de oración. Bajo esta perspectiva, es como debemos comprender el tema de este año, así como las diferentes propuestas de animación que ya habréis recibido.

---

<sup>1</sup> Esta observación, es válida para toda esta Circular. Se trata de nuestra Nueva Regla de Vida, aprobada por el Capítulo General 2024. Cuando la cita proviene de las Constituciones, hace referencia a un número completo, por ejemplo el 12. Cuando envía al Directorio, se anota como un número seguido de un punto, por ejemplo 12.1.

Mis predecesores, ya abordaron este tema, tan importante<sup>2</sup>. Lo que ellos nos dejaron, sigue siendo válido y perteneciente al patrimonio espiritual del Instituto, pero esta Circular tiene por simple objetivo, animarnos a hacer de la oración personal y de la oración comunitaria, un auténtico camino de vida. En efecto, ésa es la invitación que nos hace nuestro último Capítulo General, cuando afirma. *“Estamos llamados, ante todo, a ponernos a la escucha de Jesús. Ello implica, una renovación espiritual para reencontrarle en nuestra oración, en nuestra lectura espiritual y en nuestra meditación de la Palabra de Dios”* (CG 2024, nº 20).

María, la hermana de Marta y de Lázaro, es una figura evangélica que nos invita a sentarnos a los pies del Señor para escucharle. Ella *“ha escogido la mejor parte”* (Lc 10, 42). Es nuestra primera vocación, la única cosa necesaria. Si la oración no alimenta el aliento de nuestra vida espiritual, corremos el riesgo de ahogarnos en medio de las mil cosas de cada día. Así que ésta es una gracia que tenemos que pedir al Señor: que nos conceda la fidelidad diaria al encuentro con Él.

Esta reflexión se dirige principalmente a los Hermanos, pero a los Laicos, también les invitamos a que descubran esta faceta de la vida espiritual. Les puede ayudar a comprender mejor el lugar de la oración en su vida cristiana diaria y en su vida menesiana. Profundizar juntos, semejante objetivo ¿no sería una preciosa manera de trenzar lazos de fraternidad y reforzar, con ello, nuestro sentido de pertenencia? Es una magnífica experiencia sinodal que abrirá, sin duda, nuestros oídos y nuestros corazones. Así pues, abramos nuestros oídos y nuestros corazones a la escucha del otro y todos unidos, a la escucha del Espíritu (Cf. Jn, 14, 17).

---

<sup>2</sup> El H. Bernard Gaudeul: Circulares 272, 273 y 276, el H. José Antonio Obeso, Circular 298 y el H. Yannick Houssay, Circular 308.

“*Escoger la mejor parte*” consta de 3 capítulos. El primero, desarrolla el deseo del encuentro con el Señor, que habita el corazón de todo hombre. El segundo, nos pone a la escucha del Maestro, que, con su vida, con su ejemplo y con sus enseñanzas, nos enseña a orar. El último, ofrece a nuestra consideración, la imagen de la actitud de María, la hermana de Marta y de Lázaro, si deseáramos ponernos a la escucha de Jesús y de entrar en su intimidad.

Deseo vivamente que esta Circular pueda ser leída personalmente o en comunidad, en grupo o en fraternidad. ¡Ojalá nos ayude a volver empezar desde Cristo! a encontrarnos con Él, especialmente en la meditación y en la *lectio divina*. ¡Que sea una nueva oportunidad para intercambiar sentimientos fraternos entre nosotros sobre nuestra vida de oración! ¡Que nos anime a prestarnos apoyo mutuo para ir a Dios y llevar a cabo en cada uno de nosotros su voluntad!

¡Ojalá que también nosotros *¡escogiéramos la mejor parte!* ¡La de sentarnos cada día, a los pies del Maestro y quedarnos ahí escuchándole! Ése es el secreto para que la Palabra pueda germinar, crecer y dar fruto en nosotros, al ciento, o al sesenta o al treinta por uno (Mt 13, 23). Ése es el camino para que ¡seamos imagen viva<sup>3</sup> de Jesús! en nuestros diferentes lugares de vida y de misión.

---

<sup>3</sup> Juan M<sup>a</sup> de la Mennais, S II, 632.

# CAPÍTULO I

## AL ENCUENTRO DEL SEÑOR.

### En camino.

*“Dirigiéndose a algunos, que se tenían por justos y que despreciaban a los demás, Jesús les dijo esta parábola: Subieron dos hombres al templo a orar, el uno era fariseo y el otro publicano - es decir - recaudador de impuestos” (Lc 18, 9-10).*

Fariseo o publicano, el hombre es un peregrino en busca de Dios. Desea subir al templo a orar (Lc 18, 9-10). Como una tierra reseca o una cierva sedienta, su alma busca el agua viva (Sal 62, 2 - Sal 41, 2 - Jn 4, 14). ¿No es esta verdad fundamental la que confiesa S. Agustín cuando dice: *“Eres tú Señor, el que nos impulsa a alegrarnos, a alabarte, porque nos has orientado hacia Ti y porque nuestro corazón no descansa hasta que no halla reposo en Ti”*<sup>4</sup>. De este modo, guiados por el Espíritu y caminando en pos de Jesús, buscamos a Dios en verdad en nuestra vida de oración y en el corazón de nuestras acciones. (RV 2024, 70) A ejemplo de Bartimeo, que hizo todo lo que pudo por encontrar a Jesús (Mc 10, 46-52), seamos los mendigos que se atreven a llamar a la puerta de Dios, con fe, humildad y perseverancia. Ahí es donde nos da cita el Señor para apagar nuestra sed.

---

<sup>4</sup> S. Agustín, Confesiones, Libro I, 1.1.

En nuestra subida al templo, Jesús nos invita a *escoger la mejor parte*, la del publicano, si es que queremos de veras, dejarnos configurar con Cristo, “por la escucha obediente de la Palabra de Dios y la vida sacramental, que unifican progresivamente todo nuestro ser” (RV 2024, 70). Es el camino para vivir siempre mejor el amor, “*como la más hermosa y la más perfecta de las oraciones*”<sup>5</sup>.

## I- Como el fariseo.

*“El fariseo se quedó de pie y rezaba así: Dios mío, te doy gracias porque no soy como los demás hombres, — ladrones, injustos, adúlteros—, ... o como este publicano. Yo ayuno dos veces por semana y entrego el diezmo de todo lo que gano” (Lc 18, 11-12).*

Como buen pedagogo, según la pluma de Lucas, Jesús comienza por ponernos en guardia, con la figura del fariseo, contra las actitudes que pudieran entorpecer nuestro encuentro sincero con el Señor. Y todo ello, para animarnos a ***escoger la mejor parte***, la del publicano.

### 1- Quedarnos de pie.

El fariseo se queda de pie y reza (Lc 18, 11). En la vida diaria, quedarse de pie, demuestra respeto y cortesía. Así, cuando una persona importante llega de visita, todo el mundo se levanta y se queda de pie. Esta actitud responde a las normas de cortesía y conveniencias sociales. Sin embargo, en la presencia de Dios, al hombre se le pide que se descalce, que se quite las sandalias porque pisa tierra sagrada” (Ex 3, 5).

Quedarse de pie, indica más bien - en el fariseo - la confianza en sus capacidades. Se comporta como si el Templo fuera suyo. Se considera el centro de atención de todos. Reza sin tener en cuenta al dios al que reza. Su oración es un monólogo que sólo trata de

---

<sup>5</sup> Juan M<sup>a</sup> de la Mennais, S II, 176.

airear sus prácticas de judío perfecto. Sólo quiere hacerse ver y darse a valer. Su actitud está en las antípodas de las enseñanzas del Señor sobre la oración del discípulo verdadero:

*“Cuando recéis, no hagáis como los hipócritas, que les gusta ir a la entrada de la sinagoga y a las esquinas de las calles, para que todos les vean rezar. En verdad, en verdad os digo que, ya han recibido su recompensa. En cambio, vosotros, cuando recéis, id a un lugar retirado, cerrad la puerta y rezad al Padre que está presente en lo secreto, que Él os verá y os concederá lo que pidáis” (Mt 6, 5-6).*

La oración que nos hace justos es aquella que se dirige al Padre con confianza y humildad, en lo secreto de nuestra alcoba. Nada que ver con la actitud del que monta el espectáculo para que los demás vean que reza. Es *“la alternancia, el vaivén interior del hombre que habla, seguro de que Dios le escucha y el del hombre que se calla para escuchar a Dios que le habla. Esa oración es palabra y es silencio: palabra que se acepta en el silencio de los Tres, silencio acogedor de la Palabra”*<sup>6</sup>. Dialogar con el Señor es una gracia: no somos dignos y tartamudeamos a cada palabra, pero Jesús, el Hijo, es la puerta que nos abre al diálogo con el Padre.

Rezar al Señor en el silencio, en lo secreto del corazón y saber escuchar la brisa ligera de su Palabra, ésas son las recomendaciones del Maestro al Discípulo que quiere aprender a *“progresar en una vida de unión continua y familiar con el Padre por Jesucristo, en el Espíritu”* (RV 2024, 71). Ésa es la condición para que la Palabra de Dios se encarne en nosotros a ejemplo de la Virgen María. Ése es el camino a seguir, si queremos mantenernos de pie ante el Señor para hablarle y para escucharle.

---

<sup>6</sup> H. Bernard Gaudeul, Reza!, Circular 272, p. 14.



## 2- A la medida de sus méritos.

El fariseo alaba al Señor, por lo que no es y por lo que sí hace. No es ni ladrón, ni injusto, ni adúltero. Es distinto del publicano, que es un pecador público. Él ayuna dos veces por semana y da el diezmo de lo que gana. A decir verdad, tiene una meritoria carta de presentación ante el Señor y reza ajustado a esa realidad. Pero, ... se olvida de lo más importante en su oración: el amor a Dios y el amor al prójimo, ¿no debería de ser ésa la mayor motivación de su oración? El apóstol S. Juan es bien claro en este tema: *“Si alguien dice que ama a Dios y no ama a su hermano ¡es un mentiroso! Quien no ama a su hermano a quien está viendo, será incapaz de amar a Dios, a quien no ve”* (1 Jn 4, 20).

Lo que mide la autenticidad de nuestra oración, no son nuestros méritos, sino nuestra capacidad de ir a reconciliarnos con nuestro hermano (Mt 5, 12). Dicho de otro modo, cuanto más nos encontremos con Dios en nuestra oración, más nos descubriremos como hermanos y más dispuestos estaremos a salir a su encuentro con humildad y confianza para ofrecerles nuestro perdón y para disculparnos por las faltas cometidas en su contra (RV 2024, 77).

Sólo un corazón apaciguado y reconciliado con el otro, puede presentar una ofrenda agradable al Señor. Ése es el milagro que lleva a cabo la oración en nuestra vida. Al revés que el fariseo, nosotros no ponemos por delante nuestros propios méritos, sino que vamos aprendiendo progresivamente a abandonarnos en las manos de la Providencia. Todo lo que somos y hacemos, proviene de Dios. Por eso, no le contamos nuestros méritos, sino que recibimos todo de sus manos y lo tomamos como muestra de su gran amor hacia nosotros. En este camino de reencuentro con el Señor, la oración es una llamada a abrirnos a su Providencia, donde nuestros méritos ya no cuentan para nada, y su gracia se desborda (Rm 5, 20).

### 3- Ayunar.

El fariseo ayuna dos veces por semana. ¿Cuál debería ser el motivo de su ascesis? Ponerse más a la escucha de Dios y del prójimo, sobre todo del prójimo pobre. El ayuno que complace al Señor ¿no es soltar las cadenas injustas, dar la libertad a los oprimidos, compartir el pan con el hambriento, remediar al pobre, defender a la viuda y al huérfano (Is 58, 6-7)? Ésa es la condición necesaria para que el Señor responda a nuestro grito de socorro y nos admita en su presencia (Is 58, 9). De no ser así, ¡vano es el culto que Le rendimos! Le honramos con los labios, pero nuestro corazón - y nuestras manos - están lejos de Él (Mc 7, 6-7).

Al igual que para nuestra oración Jesús nos pone en guardia contra “*las apariencias*”, nos invita a perfumarnos la cabeza y a lavarnos la cara cuando vamos a rezar. De este modo nadie se enterará de que ayunamos ¡sólo el Padre!, que ve lo más íntimo de nuestro corazón.

Obrar en lo secreto, es hacer el viaje interior que nuestra Regla de Vida nos invita a emprender, si queremos librarnos de los obstáculos que nos impiden oír la voz de Dios y caminar por la senda de una completa conversión de nuestro corazón. Haciéndolo así, nos hacemos aptos para entrar en la intimidad de nuestro Señor y para darnos por completo a los demás (RV 2024, 81).

¿A qué ayuno estamos invitados hoy para ponernos más a la escucha de Dios y de nuestros prójimos? Nuestra Regla de Vida nos ayuda a descubrir la ascesis que el Señor espera de nosotros:

*“El esfuerzo diario por levantarse puntualmente y orar de verdad, el respeto a los horarios, la capacidad de guardar silencio, el mantenimiento del propio equilibrio humano y espiritual, la sobriedad en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación, la aceptación lúcida de sus propios límites, la resistencia a la tentación constante de la comodidad y del egoísmo, la moderación en el consumo de tabaco y bebidas*

*alcohólicas, incluso la abstinencia: en una palabra, todo lo que favorece el dominio de sí mismo permite al Hermano alcanzar progresivamente la liberación interior que el Señor le pide.” (RV 2024, 81.1).*

#### **4- Pagar los diezmos.**

El fariseo paga el diezmo de todo lo que gana. Con tal gesto, reconoce que Dios es el Origen y el Dueño de todos los bienes de los que dispone. Sostiene, con ello, el culto del Templo y participa en la ayuda al necesitado. Todo esto, le convierte en un judío fiel y en un observante modelo de la Torah.

Por el contrario, pagando los diezmos, muchos fariseos pensaban que podrían liberarse de la obligación de amar a Dios y al prójimo (Lc 11, 42). De este modo olvidaban lo importante y se extraviaban. Lo importante para el Señor, no es lo que demos, sino lo que el don representa para nosotros. Por ejemplo, con aquel pequeño relato de la viuda vemos que ella dio más que todos los demás, porque dio todo lo que tenía, todo lo que le quedaba para vivir (Mc 12, 41-44). Es la lógica del amor: ¡amar sin medida!

Para Santa Teresa del Niño Jesús, la oración es un impulso del corazón, un grito de amor tanto en la prueba como en la alegría. Consiste en estar ante Dios, amarle y sobre todo, en dejarse amar por Él, consiste en abrir nuestro corazón a su ternura y a su luz.

¿Estamos dispuestos a darnos totalmente para amar así al Señor? Eso se demuestra en la calidad del tiempo y de la presencia que le ofrecemos. ¿Cómo nos preparamos para su encuentro? ¿Llegamos a la oración antes de la hora? ¿justo a la hora? ¿Llegamos tarde? ... porque donde está tu tesoro, allí está tu corazón (Mt 6, 21). ¿Cuál es nuestro interés, cuando se trata de estar con el Señor? 10, 30, 60, ... 100%? Dichosos nosotros si somos capaces de ofrecerle la limosna de la viuda, más que los diezmos de nuestra riqueza. Tengamos la valentía de ofrecerle todo lo que somos y Él nos devolverá el 100 por 100. Ésa es la tierra santa en la que Él nos espera para encontrarse con nosotros.

## II- Como el publicano.

*“El publicano, se quedó a distancia y no se atrevía a levantar los ojos al cielo, sino que se daba golpes de pecho diciendo: ‘¡Dios mío, ten piedad de este pobre pecador!’” (Lc 18, 13).*

El evangelista Lucas, nos presenta al publicano como la persona que *ha escogido la mejor parte* en su relación con el Señor. Su oración ha sido escuchada, se ha convertido en el hombre justo (Lc 18, 14). Es una invitación a imitarle.

### 1- Quedarse a distancia.

El publicano, una vez llegado al templo, se para a distancia. Con esta actitud, quiere demostrar que es indigno de acercarse al Santo de los Santos. Dentro de su humildad, sólo está seguro de una cosa: que es un pecador y que viene a pedir misericordia al Señor. Es aquel centurión que no se sentía digno de recibir al Señor en su casa (Mt 8, 8); el perro que esperaba que cayera alguna migaja de la mesa de su amo (Mt 15, 27) o quien intenta tocar con sus dedos el borde del manto del Maestro (Mt 9, 20-21).

El Catecismo de la Iglesia Católica, nos enseña que *“la humildad es la disposición para recibir gratuitamente el don de la oración”* y que *“el hombre es un mendigo de Dios”* (CIC, nº 2559). Así fue como, pequeña y débil, Santa Teresa del Niño Jesús, escogió tomar el brazo del Señor para ir al cielo: *“El ascensor que me llevará al cielo, ¡es vuestro brazo, oh mi Señor Jesús! Para eso no necesito crecer, al contrario, necesito seguir siendo pequeña y joyalá que siga siendo siempre así!”*<sup>7</sup>. Está preparada para presentarse a su esposo con las manos vacías. El Señor, jamás permanece indiferente ante el grito de los más débiles (Sal 68, 34). Cuando un pobre le llama, oye y atiende todas sus angustias (Sal 33, 7). El corazón de Dios está siempre inclinado hacia sus humildes servidores.

---

<sup>7</sup> Santa Teresa del Niño Jesús, Historia de un alma, p. 238.

La puerta de entrada de la oración es la humildad que nos enseña a abrir nuestras manos y nuestro corazón para ir al encuentro del Señor. Ése es el camino para imitar su dulzura y para permanecer a la escucha de su Palabra. Es la mejor disposición para que el Maestro nos enseñe a rezar y que el Hijo nos introduzca en la intimidad del Padre. Sin esta actitud humilde nos faltaría la sencillez del niño que se siente pobre y que acepta dejarse llevar de la mano. ¡Felices seremos! si acertamos a entrar en la intimidad con el Señor, por la puerta de la humildad. Esa virtud nos enseña a ser dóciles y disponibles en las manos del Señor y abiertos a la acción de su gracia.

## **2- Bajar la vista.**

El publicano no se atrevía a levantar la vista al cielo. Esta actitud de recogimiento expresa su abandono y su confianza en el Señor. Como un niño pequeño, se queda tranquilo en los brazos de su padre, seguro de ser acogido y perdonado. Sólo el Padre es capaz de salvarle del pecado (Jb 22, 29). Como el Hijo Pródigo, mirándose a sí mismo, descubre la bondad y la misericordia de su padre, dispuesto a acogerle como es, a mandar matar el mejor ternero y a vestirle con el manto más lujoso.

Para Santa Teresa del Niño Jesús, *“es la confianza y solamente la confianza, la que nos lleva al amor”*<sup>8</sup>. Por este camino, *“la fuente de la gracia se desborda en nuestras vidas, el Evangelio se hace carne en nosotros y nos transforma en canales de misericordia para nuestros hermanos”*<sup>9</sup>. Si nos abandonamos en las manos de un padre que nos ama sin límites, estamos seguros de que su plan de amor y de plenitud se llevará a cabo en nuestra vida. Sólo la oración nos ayuda a vivir nuestra realidad cotidiana, con sus pruebas y sus sufrimientos, en la plena confianza de que nos responde como hizo con su Hijo Jesús.

---

<sup>8</sup> Santa Teresa del Niño Jesús, Obras completas, p. 553.

<sup>9</sup> Papa Francisco, Exhortación Apostólica, La Confianza, nº 2.

La confianza es la piedra angular de toda verdadera oración, que intenta introducirnos en la intimidad del Hijo con el Padre (RV 2024, 70). Ella es la que nos acerca a Jesús hasta posar nuestra cabeza en su regazo, como hizo el discípulo amado (Jn 13, 25). Ella es la que nos permite reconocer cuando nos prepara el pan y los peces a la orilla del lago sobre las brasas (Jn 21, 9). Ella es la que nos impulsa a echarnos al agua agitada por las tempestades de la vida y pedirle socorro cuando nos empezamos a hundir (Mt 14, 22-33). Es ella la que nos impulsa a llamar a la puerta del corazón de Dios con insistencia, como al ciego Bartimeo (Mc 10, 46-52).

Enraizados en la confianza en Dios, podemos pedir todo, explicar todo y contar todo a nuestro Padre. Sea cual sea nuestra situación, Él sigue amándonos y siéndonos fiel. Él está siempre cerca de la puerta de nuestro corazón y espera que le abramos. No hay mejor manera de rezar que, quedarnos - como María de Betania - a sus pies, con los ojos cerrados y con nuestras manos en las suyas (Lc 1, 38).

### **3- Darse golpes de pecho.**

El publicano reza al Señor dándose golpes de pecho. Su gesto manifiesta su contrición (Jr 31, 19). Al reconocimiento de sus faltas, acompaña un gesto corporal. Es un medio de ajustar los hechos a las palabras, de acercar el corazón a los actos exteriores. Manifiesta, de igual manera, el deseo de abrirse, cada vez más, a Aquél que está a la puerta, llamando (Ap 3, 20).

Este gesto del publicano es ya una oración. Implicando su cuerpo, compromete todo su ser: su espíritu, su voluntad y su corazón entero. Sacude todas sus actitudes y todas sus opciones de vida. Le despierta de su sueño y le impulsa a elegir a Dios solo. Así, este recaudador de impuestos está dispuesto a dejar el timón de su vida en manos de quien es su Autor.

En la tradición espiritual, gracias al misterio de la encarnación, rezar con el cuerpo es otra forma de encuentro con el Señor. Por ejemplo, el peregrino ruso aprendió a rezar repitiendo la misma

invocación infinitas veces, al ritmo de su respiración: “¡Jesucristo, Hijo de Dios! ¡Ten piedad de mí, que soy un pobre pecador!” Esta oración vocal, también llamada oración del corazón u oración de Jesús, se convertía progresivamente, en una parte de su aliento. Eso le oxigena la vida, “Yo le miro y él me mira” decía el feligrés del Cura de Ars cuando rezaba ante el santísimo. La luz de la mirada de Jesús, ilumina los ojos de nuestro corazón y nos enseña a ver todo con la luz de su verdad y de su compasión. Sólo en el silencio de la escucha y de la adoración, de rodillas ante el Señor, seremos capaces de experimentar el fuego vivo del Espíritu que nos da fuerza para el testimonio y para la misión. La manera más peculiar de rezar de Moisés es la *intercesión*. También, las Escrituras nos lo presentan con las manos alzadas hacia el cielo, hacia Dios, casi como haciendo de su persona, un puente entre el cielo y la tierra. Ésa debe ser la experiencia espiritual de todo discípulo de Cristo. El encuentro con su propio cuerpo. Eso es lo que se afirma en la 1ª Epístola de S. Juan: “Lo que hemos oído, es lo que han visto nuestros ojos, lo que hemos contemplado y que nuestras manos han tocado, eso es lo que os anunciamos” (1 Jn 1, 1).

#### **4- Implorar la misericordia del Señor.**

El publicano se golpeaba el pecho diciendo. “¡Oh Señor! ¡Muestra tu misericordia con este pobre pecador!” “Presentándose con las manos vacías, con el corazón desnudo y reconociéndose pecador, este recaudador de impuestos, nos enseña a todos la condición necesaria para obtener el perdón del Señor”<sup>10</sup>. Es esa oveja perdida, que es preciosa a los ojos del Buen Pastor. ¿No es cierto que dejó a las otras noventa y nueve en el aprisco para salir a buscarla (Lc 15, 4)?

Saber implorar la misericordia de Dios significa reconocer que nos es imposible encontrarlo sin su ayuda. No sabemos rezar como es debido. Es más, es el Espíritu Santo quien acude en socorro de

---

<sup>10</sup> Papa Francisco, Audiencia General, miércoles, 1º de junio de 2016.

nuestra debilidad e intercede por nosotros con gemidos inefables (Rm 8, 26). Es él quien nos enseña gritar: ¡Abba! (Ga 4, 6). Es el Señor quien forma a sus discípulos en la oración filial (Mt 6, 9-14; Lc 11, 1-4). La Iglesia sigue hoy, con su liturgia y sus sacramentos, enseñándonos a rezar.

A ejemplo de la samaritana en el pozo de Jacob (Jn 4, 5-42), atrevámonos a pedir a Jesús que nos dé el agua de la vida eterna. Sin la oración, todo se derrumba y nuestra vida carece de oxígeno. La oración es el timón que guía nuestra barca hacia Jesús. Y es ella la que tamiza la luz y mitiga el calor a nuestro alrededor. Es el aliento de nuestra fe. Es el aceite que nos permite estar en vela esperando la llegada del Esposo.

Ser mendigos de la oración es aprender a abrimos, a poner nuestro tiempo a disposición de Dios y a esperar que Él nos ayude a entrar en diálogo verdadero con Él. Es saber acoger al Espíritu Santo que *“que es la verdadera fuerza de nuestra débil oración, la luz de nuestra oración desvirtuada y el fuego de nuestra oración apagada”*<sup>11</sup>.

En conclusión, hagamos nuestras las palabras del Padre Porphyre Kasusokalyvia, monje del monte Athos a millares de peregrinos de todas las confesiones y condiciones que le visitaban:

*“Rezad a Dios con las manos abiertas, ése es el secreto de los santos. Cuando abrían las manos, la gracia de Dios les visitaba. Los Padres de la Iglesia usaban el monólogo en la oración, la más apropiada a su entender: ¡Señor Jesús, ten piedad de mí! La clave de la vida espiritual es la oración. Nadie la puede enseñar, ni los libros, ni los Padres espirituales, ni nadie. El único maestro es la gracia de Dios. Si yo os digo que la miel es dulce, que es líquida, que es esto o que es lo otro, no llegaréis a entender nada, a no ser que os la dé a probar. Otro tanto pasa con la oración”*<sup>12</sup>.

---

<sup>11</sup> Papa Benedicto XVI. “La oración es un don.” pág. 108.

<sup>12</sup> Alain Durel. Oración con los monjes del monte Athos, pág. 46.



## Elegir la oración fecunda.

*“En verdad os digo, que éste descendió a su casa justificado, mientras que el otro no, porque quien se ensalza será rebajado, y quien se rebaja será enaltecido” (Lc 18, 14).*

El evangelista S. Lucas, nos propone dos caminos de oración. El fariseo se ensalza ante Dios, pero regresa a casa, como había ido. Por el contrario, el publicano se rebaja y vuelve a casa como un hombre justo. *Escoger la mejor parte* es aprender a rezar como el recaudador de impuestos. Rezar a Dios con humildad y saber implorar su misericordia, ¡ése es el secreto para que nuestra oración sea fecunda y nos transforme cada día!

## CAPÍTULO II

### EN LA ESCUELA DEL MAESTRO.

“Un día, en un lugar cualquiera, Jesucristo se puso a rezar. Cuando terminó, los discípulos le dijeron: ¡Señor! ¡Enséñanos a orar!” (Lc 11, 1). Efectivamente, viendo rezar al Maestro, fue como los discípulos quisieron aprender a rezar ellos también. Jesús es el Camino por el que el Espíritu Santo nos enseña a rezar. Sin Él, ¡no podemos hacer nada (Jn 15, 5)! En este aprendizaje, Jesús es -a la vez-, Maestro y Modelo. Por su vida, nos educa en una vida de intimidad con el Padre. Por su ejemplo, nos lleva a hacer de nuestra vida, una búsqueda permanente de Dios solo.

Para entrar en la escuela del Maestro, tenemos como icono bíblico, el pasaje del evangelista S. Lucas, en el que el Maestro enseña a sus discípulos el *padrenuestro* (Lc 11, 1-4). ¿por qué he elegido este pasaje? Primero, porque en él, Jesús nos enseña a rezar ¡rezando! También porque en él, nos muestra un contenido para nuestra oración. Para *Tertuliano* y para *S. Agustín*, el *padrenuestro* es el resumen del evangelio y de todas las oraciones. Luego, personal o comunitariamente, recitándolo o meditándolo en nuestro interior, nuestra oración llega al Padre si rezamos por, con y en el Hijo. El Señor, con el *padrenuestro*, introduce a los apóstoles y con ellos a todos nosotros, los cristianos, a algo que pudiera ser considerado como *el modelo de toda oración*<sup>13</sup>.

La oración del *padrenuestro* constituye pues, en sí, un verdadero camino hacia la amistad con el Padre, porque nos enseña

---

<sup>13</sup>¡Enséñanos a orar!, Documento preparado por el Dicasterio para la Evangelización, Año de la Oración.

a volvernos a Él, con confianza filial. “*Las palabras de esta oración que estamos pronunciando, nos cogen de la mano, en ciertos momentos, nos devuelven el gusto, despiertan, incluso los corazones, aún los más adormilados, destapan sentimientos de los que ya habíamos perdido la memoria y nos llevan de la mano hacia la experiencia de Dios*”<sup>14</sup>.

La aproximación metodológica a este capítulo utiliza la metáfora del corazón, cuyo funcionamiento normal, se basa en dos movimientos: diástole y sístole. En el primer movimiento, las aurículas se abren, para cerrarse en el segundo. Si aplicamos esto a la vida de oración, podríamos decir que la diástole nos lleva primero hacia Dios y que la sístole nos devuelve a nuestras necesidades cotidianas. Estos son los dos pilares, que no podemos soslayar en ninguna oración.

## **I- Al ritmo de la diástole.**

El movimiento diastólico, nos lleva a volvernos hacia el Padre, hacia su Nombre, hacia su Reino y hacia su Voluntad. Esta especialidad del amor, es la que nos lleva - en primer lugar - a Aquél al que amamos. Haciendo esto, aprendemos como María, la hermana de Marta y de Lázaro, a *escoger la mejor parte*.

### **1- ¡Padre nuestro que estás en el cielo!**

Cuando rezamos al Padre, primero, el hijo que somos, movido por el Espíritu Santo (Ga 4, 6), se vuelve con toda confianza hacia quien le ha dado la vida, el movimiento y el ser (Hch 17, 28). Es el Hijo, el primer nacido, el primogénito de entre una multitud de hermanos (Rm 8, 29), el que nos revela su identidad, a condición de que pertenezcamos al grupo de los pequeños que están dispuestos a acogerle (Mt 11, 25-27). Rezarle, es entrar en el misterio tal como el Hijo nos lo ha revelado. Esta actitud, hace nacer en nosotros, dos disposiciones fundamentales: querer parecernos a Él y volver a ser

---

<sup>14</sup> Papa Francisco, La oración vocal, miércoles, 21 de abril 2021.

niños (Mt 18, 3). Se trata pues de un llamamiento a volver a la confianza del hijo y a la bondad del Padre, el que hace nacer el sol sobre buenos y malos y derramar su lluvia sobre los justos lo mismo que sobre los pecadores (Mt 5, 45).

Para crecer en nuestra relación filial, ¡no nos faltan guías! Santa Teresa del Niño Jesús nos propone la infancia espiritual, en ella nos invita a abandonarnos, sin temor, en los brazos del Padre. San Carlos de Foucauld, nos aconseja que nos pongamos a menudo, en sus manos, con la infinita confianza de un niño, en los brazos del padre. Juan M<sup>a</sup> de la Mennais, nos recomienda echarnos, con los ojos cerrados, en el regazo de la Providencia.

Dejar que nuestra alma se quede en paz y en silencio como un bebé en los brazos de su mamá (Sal 130, 2), ¡ésta sería la perfecta oración! La que expresaría nuestra confianza en nuestro Padre bueno y misericordioso, pero ese secreto sólo se les revela ... a los pequeños.

## **2- ¡Santificado sea tu nombre!**

Ésta es la primera petición que dirigimos al Padre, por medio de su Hijo Jesús. Expresa, por igual, un deseo y una esperanza, en la que están implicados tanto el hombre como Dios. De esta manera nos vemos elegidos en Cristo para ser santos e inmaculados ante Dios por el amor (Ef 1, 4). El bautismo nos santifica en el nombre de Jesucristo y por el Espíritu en nombre de Dios (1 Co 6, 11). S. *Cipriano* nos recuerda la importancia de la oración para que el nombre del Padre sea santificado en nosotros y por nosotros. Si nuestra vida es conforme a nuestro bautismo, ¡bendeciremos a Dios! Sin embargo, si es contraria, ¡le maldeciremos! Sólo Cristo nos puede enseñar a santificar el nombre del Padre porque intercede siempre ante Él para que nuestra obra de santificación se lleve a cabo en nosotros y por nosotros (Jn 17, 11-19). ¡Qué buena noticia! ¡Nos basta con unir nuestra oración a la suya!

El camino que la Iglesia nos señala para responder a nuestra llamada a la santidad es el de la oración. S. *Juan de la Cruz* nos

recomienda estar siempre en la presencia de Dios: *“Esforzaos en vivir siempre en oración continua, sin abandonarla durante vuestras ocupaciones corporales. Ya sea que comáis, ya sea que bebáis [...] ya sea que habléis o que tratéis con los seglares, o que hagáis cualquier otra cosa, conservad constantemente en vosotros el deseo de Dios, elevad hacia Él constantemente vuestros afectos”*<sup>15</sup>. Sin embargo, esta oración no es posible si no existen momentos de encuentro con el Señor en el silencio y en la soledad. Para *Santa Teresa de Ávila*, es *“tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama.”*<sup>16</sup>. ¿Tenemos nosotros, estos momentos en los que nos quedamos en silencio en la presencia del Señor, en los que quedamos a solas con Él y en los que nos dejamos mirar por Él? ¿Sabemos pedirle que abraza, con su fuego, toda la escoria que empaña nuestro parecido con Él en nuestra vida? Con este espíritu es con el que, fieles al patrimonio espiritual de Santa Teresa de Calcuta, las Misioneras de la Caridad, consagran una hora diaria a la adoración.

Santificar el nombre de Dios y postrarnos ante Él en un silencio cargado de su presencia adorada (Sal 98, 9), tal es nuestro camino de oración para que su nombre sea santificado en nosotros y por nosotros: ¡gracia que suplicaremos al Padre por el Hijo!

### **3- ¡Venga a nosotros tu Reino!**

Con esta invocación, expresamos nuestra esperanza en la venida de Cristo. Ya ha venido, pero ¡volverá! Éste es el sentido de nuestra oración: *“¡Maranatha! ¡Ven, Señor Jesús!”* (1Co 16, 22). Pero *“el Reino de Dios es también, ... justicia, paz y alegría en el Espíritu Santo, ...”* (Rm 14, 17). Para que esto se haga realidad en nuestros corazones, estamos llamados a librar un duro combate entre los deseos de la carne y los del espíritu (Ga 5, 16-25). Y, sin embargo, esta humilde realidad, es comparable a un diminuto grano

---

<sup>15</sup> S. Juan de la Cruz, Avisos a un religioso, para alcanzar la perfección, 9b.

<sup>16</sup> Santa Teresa de Ávila, Libro de la vida, 8,5.

de mostaza, que luego crece y deja pequeño a cualquier otro árbol, o a un trocito de levadura que hace fermentar toda la masa (Mt 13, 31-32). Acoger el Reino en la persona de Cristo, ¡tiene un precio!: Hay que venderlo todo, ¡para comprar el campo donde se esconde el tesoro! (Mt 13, 44). ¡Ésa es la condición para convertirnos en sal y en luz! (Mt 5, 13-16) y ... ¡para conseguir entrar por la puerta estrecha! (Mt 7, 12-14).

Para apresurar la venida del Reino, S. Pablo nos indica el camino: “¡Hacerse uno con Cristo! *“Vivo yo, pero no soy yo, ¡es Cristo quien vive en mí!”* (Ga, 2, 20) ¿Cómo podríamos lograr estar en completa configuración con Cristo?: Por la meditación, que es fundamentalmente, escucha de la Palabra, el Verbo, que viene a nosotros para hacer de nuestra alma, su morada. Ahí es donde el Padre, con el poder del Espíritu, *“fortifica nuestro hombre interior y donde Cristo se hace morador de nuestros corazones por la Fe y que nos enraiza en Él por el amor”* (Ef 3, 16-17). Acoger en silencio la Palabra leída y meditada, *“cala hasta el fondo de nuestro corazón, como el rocío”*<sup>17</sup>. Como un grano de mostaza crece e invade toda nuestra vida. ¿Somos siempre fieles a los 30 minutos de meditación diaria, como a nuestro tesoro escondido, como nuestra joya preciosa? Este ejercicio de espiritualidad, *“¡no se debe abreviar nunca, bajo ningún pretexto! Porque, de todos nuestros ejercicios de piedad, es ¡el más necesario!”* (RV 2024, 71) Es nuestro secreto, para que el Reino de Dios venga a nosotros, a nuestro corazón y a todo lo que nos rodea.

Abrir nuestro corazón y escuchar la Palabra del Señor (Sal 94, 7-8), es todo un programa de vida para nosotros, que queremos ser sólo uno con Cristo. No existe ningún otro camino para que el Reino venga a nuestros corazones y a los diferentes ámbitos de nuestra vida. Como la lluvia, la Palabra de Dios ¡nunca vuelve sin haber empapado la tierra y sin haberla fecundado, para que pueda germinar la semilla y dar fruto de pan para el sembrador y para todo el que tenga hambre (Is 55, 10).

---

<sup>17</sup> Juan M<sup>a</sup> de la Mennais, S I, 485.

#### 4- ¡Hágase tu voluntad, así en la tierra como en el cielo!

Esta tercera petición, desea que la voluntad del Padre se haga en la tierra y en el cielo. ¿Cuál es esta voluntad del Padre? *“Dios quiere que todos los hombres se salven y lleguen al conocimiento de la verdad”* (1 Tm 2, 3-4) y desea *“que nos amemos unos a otros como Él nos ama”* (Jn 13, 34). El Hijo nos revela el misterio de su voluntad (Ef 1, 11). Cristo ha venido al mundo para cumplirla (Hch 10, 7) y hacer siempre lo que plazca al Padre (Jn 8, 29), incluso si tiene que morir en la cruz (Lc 22, 42). Para imitar al Hijo en el aprendizaje de la obediencia (Hb 5, 8), se nos invita a unir nuestra voluntad a la suya. Tal es el camino para *‘tomar parte en su reino’* (Mt 7, 21).

Para Jesús, la oración es el lugar donde discierne la voluntad del Padre y de donde saca fuerzas para cumplirla. Antes de la elección de los 12 Apóstoles, pasa toda la noche rezando (Lc 6, 12-16). En Getsemaní, se abandona en las manos del Padre (Mt 26, 39).

Con su *“Fiat”* (Lc 1, 38) y con su petición en Caná (Jn 2, 1-11), María nos educa en el discernimiento y en la realización de la voluntad del Padre. Eso es lo que nos aconseja en esta petición a la que deberíamos volver cada vez que surjan penas en nuestro camino de obediencia:

*“Dios mío! ¡Que tu voluntad sea siempre la mía! Sólo tengo un deseo: No oponer jamás la menor resistencia a lo que pidas de mí. Me entrego a Ti totalmente. ¡Haz de mí, lo que te plazca ¡Señor! ¡Aquí tienes a ésta tu pobre criatura!”<sup>18</sup>*

Si queremos hacer lo que le plazca al Señor a ejemplo de Jesús, S. Ignacio de Loyola nos propone ofrecerle nuestra libertad, nuestra memoria, nuestra inteligencia, toda nuestra voluntad y todo lo que somos y tenemos. De esta forma es como cumpliremos el fin para el que hemos sido creados: para alabar, bendecir y servir a Dios.

---

<sup>18</sup> Juan M<sup>a</sup> de la Mennais, CG I, 159.

Aprender del Señor a hacer la voluntad del Padre (Sal 143, 10) y ofrecerle nuestra disponibilidad (Sal 39, 8-9), es optar por imitar al Hijo que hace siempre lo que place al Padre (Jn 8, 29). *“Si el grano de trigo no cae en tierra y muere, permanece solo, pero si muere, da mucho fruto”* (Jn 12, 24). ¡Hermoso camino de vida y resurrección para nosotros, con la ayuda del Señor!

## **II- Al ritmo de la sístole.**

El movimiento sistólico nos impulsa a preguntar al Padre lo que necesitamos para profundizar nuestra relación filial, santificar su nombre, acelerar la llegada de su Reino y llevar a cabo su voluntad cada día. Si nosotros, que somos malos, sabemos dar cosas buenas a nuestros hijos, ¡cuánto más, Nuestro Padre, ¡dará cosas buenas a los que se lo piden! (Mt 7, 11). Él conoce mejor que nosotros lo que necesitamos y está siempre dispuesto a escucharnos. Llamemos, sin miedo, pero con fe y perseverancia, a la puerta de su corazón. Buscando, lo primero, su Reino, el resto se nos dará por añadidura (Mt 6, 33).

### **1- ¡Danos hoy, nuestro pan de cada día!**

Cuando pedimos a nuestro Padre que nos dé el pan de cada día, estamos expresando nuestra confianza en su bondad y en su providencia (Mt 6, 25-34). Pero esto no nos puede llevar, en ningún caso, a la pasividad (2 Tes 3, 6-13). Dicho de otro modo, con palabras de S. Ignacio de Loyola, ‘rezamos como si todo dependiera de Dios, y trabajamos como si todo dependiera de nosotros.’ El pan que pedimos al Padre, ¡es de todos!, así que esta petición nos llama a compartir nuestros bienes espirituales y materiales.

Esta petición, nos lleva también a otra hambre más profunda, ¡el hambre de la Palabra! (Mt 4, 4). Sin este pan diario, corremos el riesgo de desfallecer en el camino (Mt 15, 32-39). El enemigo espiritual no deja de amenazarnos y nuestra salvación está siempre en peligro. S. Agustín nos dice dónde podremos encontrar nuestro indispensable alimento:



*“La Eucaristía es nuestro pan cotidiano. La virtud primordial de este alimento es una fuerza de unión: nos une al cuerpo del Salvador y nos hace miembros de Él, a fin de que nos convirtamos en lo que recibimos, ... Este pan cotidiano, está también en las lecturas que escuchamos cada día en la iglesia, en los himnos que cantamos y en los que escuchamos. Todo es indispensable para nuestro peregrinaje”<sup>19</sup>.*

¿Con qué frecuencia encontramos en este sacramento nuestro alimento y nuestra inspiración? ¿Renovamos en él nuestra consagración y nos asociamos cada día a la ofrenda de Cristo (RV 2024, 76)?

Otro pan que alimenta nuestra vida espiritual es la Liturgia de las Horas. Es el altar en el que nuestro corazón se prepara para el encuentro personal con el Señor. Nos enseña a rezar poniendo en nuestros labios la Palabra de Dios, que utilizamos para dialogar con Él. Nos introduce en la oración oficial de la Iglesia, que ofrece a Dios, sin tregua, este sacrificio de alabanza, fruto de nuestros labios que alaban su nombre (RV 2024, 73). Pone ritmo a nuestra vida, con la escucha de la Palabra de Dios y con el canto de los salmos. ¿Somos fieles a estos tiempos comunitarios de oración, que fija nuestra Regla de Vida? Alimentarnos juntos, puede aguzar el apetito de los que estén enfermos o de los que sufren anorexia espiritual.

Otro alimento para nuestra vida de oración es la lectura espiritual. Nuestra Regla de Vida nos manda consagrar a ella, al menos, dos horas semanales. Nos recomienda profundizar en las Sagradas Escrituras y en los principales documentos de la Iglesia y del Instituto (RV 2024, 74). Apoyándose en la propia experiencia de su vida de oración, varios autores consideran la lectura espiritual, como una preparación remota de la meditación. Alimentando nuestra inteligencia, nuestro corazón y nuestra memoria con contenidos espirituales, crea en nosotros, condiciones de escucha fructuosa de la Palabra de Dios.

---

<sup>19</sup> S. Agustín, Sermones, 57, 7-7; PL 38, 389.

Otro alimento es la *'Lectio vitae'* diaria que *"abre al Hermano a la presencia de Dios y a sus llamadas. Le permite coger fuerzas para oponerse a lo que ofrece resistencia a la acción del Espíritu. Le ayuda a unificar su vida y a permanecer disponible al Señor, que obra en él"* (RV 2024, 73.1). ¿Prestamos atención verdadera para llevar a cabo este ejercicio espiritual después del tiempo de adoración de la oración de la tarde o durante el tiempo de silencio que se deja después de la lectura de la Palabra de Dios en la oración de Vísperas? ¡Sería una formidable herramienta para progresar en la vida de intimidad con el Señor!

## **2- ¡Perdónanos nuestras deudas, como nosotros perdonamos a nuestros deudores!**

Al pedir perdón al Padre, nos comprometemos también nosotros a perdonar a los que nos han ofendido. ¡Qué atrevido compromiso por nuestra parte y más siendo concededores de nuestras propias miserias! Pero seguimos el comportamiento de *"el hijo pródigo"* (Lc 15, 11-32) que confió plenamente en la misericordia del Padre. Al emprender el camino del perdón, queremos - en el fondo de nuestro corazón - imitar su amor, su perfección y su santidad (Mt 5, 48; Lc 6, 36). Sólo el corazón que se abre a la acción del Espíritu Santo transforma las heridas en compasión, y cura el recuerdo convirtiendo la ofensa en petición. Quien es capaz de perdonar hasta a los enemigos (Mt 5, 43-44), y esto, hasta setenta veces siete (Mt 18, 21-22), ya ha alcanzado la cima de la perfecta oración. Tal es el testamento espiritual que nos deja Jesús desde lo alto de la cruz (Lc 23, 34).

Dar y perdonar, son las dos caras complementarias de la misericordia. Son la regla de oro que debemos esforzarnos por hacer realidad ofreciendo el perdón a los que nos han ofendido. A ello nos anima el Papa Francisco:

*"Dar y perdonar, es hacer de nuestras vidas, un pequeño reflejo de la perfección de Dios, que da y perdona en sobreabundancia, ... La medida que utilicemos para*

*perdonar se nos aplicará a nosotros. La medida que usemos para dar se nos aplicará a nosotros cuando llegemos al cielo. ¡Nunca lo olvidemos!”<sup>20</sup>.*

La caridad cubre multitud de pecados (1 P 4, 8). Así que, para sanar las heridas de nuestras ofensas al prójimo, la Iglesia nos invita a practicar las obras de misericordia corporales: *“dar de comer al hambriento, dar de beber al sediento, vestir al desnudo, acoger al forastero, visitar al enfermo y a los encarcelados, enterrar a los muertos”<sup>21</sup>.*

*“Para la conversión de su corazón a Dios, el Hermano - precisa nuestra Regla de Vida - recurre con frecuencia al sacramento de la Reconciliación, preparado antes por la relectura de su vida diaria, ... Con humildad y confianza, decide ir en busca de sus Hermanos para pedirles perdón y disculparse por las faltas cometidas, para consolidar así los lazos de la caridad fraterna”* (RV 2024, 77). ¿Utilizamos con regularidad estos dos medios de los que nos habla nuestra Carta para caminar hacia la cima de la oración, que es el perdón mutuo?

¡Dichosos seremos si perdonamos hasta setenta veces siete! (Mt 18, 22), porque obtendremos así, misericordia (Mt 5, 7): ¡Esa es la oración que agrada Dios! (Sal, 50, 19).

### **3- ¡No nos dejes caer en la tentación!**

Cuando suplicamos al Padre que no nos deje caer en la tentación, le estamos pidiendo que nos ayude a evitar el camino que conduce al pecado. Queremos librar ‘el buen combate’ contra los deseos de la carne (Ga 5, 19-21) y contra los del espíritu (Ga 5, 22, 23). Dicho de otro modo, pedimos el espíritu de discernimiento y de fuerza. Solo el Espíritu Santo nos ayudará a discernir entre la prueba necesaria para nuestro crecimiento espiritual (Ga 5, 16), y la tentación que conduce al pecado y a la muerte (Jn 1, 14-15). Para

---

<sup>20</sup> Papa Francisco, Gaudete et Exultate, nº 81.

<sup>21</sup> Papa Francisco, Misericordiae Vultus, nº 15.

Jesús, la oración es el medio más eficaz para resistir a las tentaciones (Mt 4, 1-11, Mt 26, 36-44).

En nuestra vida de oración, nunca van a faltar las tentaciones. La primera son las distracciones. Son muchas y variadas. Rechazarlas no es la solución: tiramos una por la ventana y tenemos ya diez a la puerta. Las distracciones revelan los apegos que tenemos en nuestro corazón. Ahí es donde debe empezar la batalla: renovar, con humildad, nuestra preferencia por el Señor y pedirle que nos haga libres, para amarle y servirle. *“Donde está tu tesoro, allí está tu corazón”* (Mt 6, 21). La lámpara de tu cuerpo ¿no es tu ojo (Mt 6, 22)? Si no vigilamos lo que miramos, lo que escuchamos o lo que vemos, la batalla contra las distracciones en la oración, está, de antemano, perdida. La vigilancia del corazón exige la sobriedad en el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación, en la capacidad de hacer silencio y la resistencia a la tentación permanente del confort y del egoísmo (RV 2024, 81.1).

Otra dificultad es la sequedad. Intentamos rezar, pero nuestro corazón sigue seco. No encontramos gusto alguno. Hemos perdido el apetito por las cosas de arriba. Si eso proviene de nuestra falta de enraizamiento en Cristo, como la simiente que cayó sobre roca (Mt 4, 5), debemos pedirle al Señor la gracia de la conversión: ¡Que caliente nuestro corazón! (Lc 24, 32), que ¡nos dé de beber el Agua Viva! (Jn 4, 15).

En el camino de la oración, las tentaciones son numerosas. La más frecuente es la falta de fe. No nos creemos que el Señor está ahí, esperándonos, escuchándonos y que atiende nuestras peticiones. Unidos a los Apóstoles, pidámosle que aumente nuestra fe (Lc 17, 5-6). Seamos el amigo importuno que va a despertar al vecino para pedirle pan (Lc 11, 5-8). Imitemos a la viuda que importuna al juez hasta que le haga justicia (Lc 18, 1-8). Aprendamos de la Virgen María que *“¡nada es imposible para Dios!”* (Lc 1, 37).

Otra tentación es la pereza o la desidia. Los Padres espirituales proponen varios remedios para luchar contra ella. Évagré nos recomienda llorar como signo de nuestra impotencia para llegar a

Dios, sin su ayuda. Jean Cassien sugiere que hagamos una corta oración sacada de la Palabra y la repitamos todas las veces que podamos. Por ejemplo: *¡Señor, ven en mi ayuda! ¡Señor, acude pronto a socorrerme!* (Sal 69, 2). Isaac 'el sirio' nos recomienda mantener - a toda costa - nuestra vida de oración y de trabajo, con paciencia y regularidad. S. Juan Clímaco nos anima vivir la vida fraterna en comunidad. Para él, éste es el antídoto omnipotente contra cualquier pereza o desidia.

S. Pablo rezó tres veces para que el Señor le sacara el aguijón: aquel enviado de satán, cuya misión era abofetearle y que no se sobreestimara. Y el Señor le escuchó y le dijo: "*¡Pablo! ¡Mi gracia te basta!*" (2 Cor 12, 7-10). ¡Hermosa invitación a que contemos con la ayuda del Señor en nuestros momentos de tentación o de prueba!

#### **4- ¡Líbranos del mal!**

Con esta invocación, le pedimos a nuestro Padre, que nos libre de todo lo que nos aleje de Él. Él es el único que puede librarnos del mal, con la ayuda de su Hijo Jesús, que sigue intercediendo por nosotros: "*No te pido que los saques del mundo, sino ¡que los libres del maligno!*" (Jn 17, 15). Ese maligno tiene un rostro y un nombre, se llama Diablo, el que se opone a Dios y a su designio de salvación. Por él es por quien entraron en el mundo el pecado y la muerte, pero fue derrotado en la cruz por la sangre del Cordero.

La lucha permanente contra el Diablo, que es el príncipe de las tinieblas y del mal (Jn 14, 30), no la podemos llevar a cabo, más que por el ayuno y por la oración (Mt 9, 29). El mismo Jesús va a festejar nuestras victorias. En efecto, se alegraba mucho cuando sus discípulos le contaban que hasta los demonios les obedecían (Lc 10, 17-18). Por otra parte, cuanto más nos esforcemos en pertenecer al Señor sin reserva, tanto mejor venceremos al mal. Dicho de otro modo, el progreso del bien, nuestra maduración espiritual y el crecimiento del amor, son el mayor contrapeso de las seducciones del maligno, el príncipe de este mundo. S. Pablo nos anima a que luchemos y venzamos "*al mal con el bien*" (Rm 12, 21). El autor de la

carta a los hebreos, nos exhorta a que resistamos hasta derramar sangre, en nuestra lucha contra el pecado (Hb 12, 4). Eso es lo que testimoniaron los mártires de ayer y los de hoy. Por otra parte, ellos son llamados *“hijos de Dios”* (Mt 5, 9); ellos son los que han vencido al mal por el bien. ¡Felices nosotros, si ponemos nuestros pasos en sus huellas!

## CAPÍTULO III

### A LA ESCUCHA DE LA PALABRA DEL SEÑOR.

*“Siguiendo su camino, Jesús llegó a una aldea. Una mujer llamada Marta, le recibió en su casa. Esta mujer tenía una hermana llamada María, que estaba sentada a los pies de Jesús y escuchaba su palabra. Mientras, Marta, se ocupaba de todos los preparativos. Y, después de un rato, intervino y dijo a Jesús: ¿Qué te parece que mi hermana me deje sola con todo? ¡Dile que me ayude! Y Jesús le respondió: “¡Marta! ¡Marta! Estás inquieta y ocupada con muchas cosas. Pero sólo una es necesaria. ¡María ha elegido la mejor parte, la que nunca le será arrebatada!” (Lc 10, 38-42).*

En este pasaje, el evangelista Lucas, nos recuerda, que la escucha de Jesús debe estar en el centro de todas las actividades de nuestro día. Ésa es *la mejor parte*, y nos invita que la acojamos, como hizo María, la hermana de Marta y de Lázaro. Sin la oración, nuestra vida consagrada, pierde el contacto con su fuente y se vacía de su sustancia. *“Un peligro constante para los obreros apostólicos, - remarca justamente el Papa Juan Pablo II - es dejarse sumergir de tal manera en las actividades para el Señor, que nos llevan a olvidarnos de Él, el Señor de toda actividad. ¡Es pues importante y muy necesario que tomen conciencia - estos obreros - de la importancia de la oración en sus vidas!”*<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> Papa Juan Pablo II, Mensaje a los religiosos americanos, 7 de mayo de 1980.

María estaba sentada a los pies de Jesús, escuchando sus palabras. ¿No nos enseñaron esta forma de oración en el Noviciado y durante los primeros años de nuestra vida consagrada? ¿Dónde estamos en este tema en nuestra vida actual? ¿Fue solo un paréntesis en nuestra vida, o ha sido la fuente que ha dado vida y sentido a todas nuestras actividades?

Para Juan M<sup>a</sup> de la Mennais, hacer oración, es estar allí, a los pies de Jesús, en silencio y hablarle como se habla a un amigo:

*“Poneos a los pies de Jesús, no digáis nada, no canséis vuestro espíritu con palabras y fórmulas vacías. Decidle lo que le diríais a un amigo, a un padre, enseñadle las llagas de vuestra alma para que Él os las cure, contadle vuestras preocupaciones y contrariedades para que os las aclare y para que os consuele. Exponedle vuestras calamidades con sencillez, así como vuestras infidelidades y vuestras faltas, ...”<sup>23</sup>.*

El objetivo de este capítulo es proporcionar algunas herramientas sacadas de los métodos de oración propuestos por S. Ignacio de Loyola<sup>24</sup>, para que aprendamos a ponernos mejor a la escucha de la Palabra del Señor, como María, la de Betania. ¡Descubrir el secreto de cuál será *la mejor parte*! Quizá esto nos ayude a no acortar nuestro tiempo de meditación: el ejercicio más importante y necesario para nuestro desarrollo y crecimiento espiritual.

## **I- Antes de la escucha.**

Como en cualquier encuentro, la meditación hay que prepararla. Ir a la oración es ponerse en camino para encontrarse con alguien: ¡con el Señor! Si vamos a ir a una cita con alguien importante, seguro que varios días antes, pensamos en ello. Leemos

---

<sup>23</sup> Juan M<sup>a</sup> de la Mennais, S I, 265.

<sup>24</sup> Bethy Oudot, Jalons pour prier : À l'école de Saint Ignace de Loyola, Éditions Vie Chrétienne, 2012.



los documentos, nos informamos y nos aseguramos de que todo esté según lo previsto. Todos estos preparativos apuntan a un solo objetivo: poder escuchar mejor lo que nos vayan a decir. ¡Con mayor razón, si lo que vamos a tener es una cita con el Señor!

## **1- Preparación remota.**

En esta 1ª etapa, la Regla de Vida nos señala el marco: *“Los Hermanos consagran cada mañana, 30 minutos”*, a la escucha de la Palabra de Dios (RV 2024, 71). El momento y la duración ya están previstos. El lugar tranquilo, que lleve al recogimiento debería ser la capilla de la comunidad. Es necesario que sea un local bonito, bien adornado, en el que uno se sienta acogido y en el que dé gusto quedarse un rato. Si está demasiado caliente o demasiado frío, estaremos a disgusto, nos quedaremos allí sólo como por obligación o nos saldremos. Al entrar en la capilla, todo nos tiene que decir que es el lugar más importante de todos los locales de la comunidad. ¿Es así en mi comunidad hoy?

Por la noche, antes de ir a la cama, es bueno tomar el trozo de la Palabra de Dios que mañana nos servirá para nuestra meditación, un texto de la liturgia del día o algún otro texto que nos sugiera algo. Es muy sencillo: leer el pasaje elegido, tranquilos y despacio, dos o tres veces y dejar que, con paz, resuene en nosotros durante unos minutos. A continuación, memorizar algo concreto para la meditación del día siguiente: una frase del evangelio, una idea que nos ha llamado la atención, una palabra concreta de Jesús, la actitud de un personaje, ... Esta actitud debe ir acompañada de la ascesis del respeto al silencio, de la moderación en el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación. Dormirnos con la Palabra de Dios en los labios y en el corazón, es vestirnos el traje elegante para ir mañana a ver al Señor.

## **2- Preparación inmediata.**

La celebración de los Laudes en Comunidad, es ya una preparación para la meditación. Como la lluvia - la meditación - riega

la tierra de nuestro corazón para que la Palabra pueda germinar en él, crecer y dar fruto.

Comenzaremos con un gesto de fe que marque el comienzo de la meditación: la señal de la cruz hecha con intención, una inclinación de cabeza, una mirada reflexiva al sagrario o a la cruz de la capilla. Cada uno sabe cuál es su detalle, la *'liturgia'* que mejor le sirve y le ayuda más y mejor, antes de comenzar este importante encuentro. Luego, nos pondremos en una postura cómoda y respetuosa que nos sirva de ayuda para escuchar la Palabra del Señor. Implicar en ello nuestro cuerpo al completo, es fundamental. Luego, nos relajamos y tratamos de controlar el ritmo de nuestra respiración. Dejamos que la paz del Señor nos inunde. Nos quedaremos en silencio, sintiéndonos en presencia de Dios. Sentirnos así, en su presencia, es la puerta de entrada a la meditación. Si esto falla, corremos el riesgo de desviarnos y equivocaremos nuestra cita. Ella es la que transformará nuestra meditación en un encuentro con el Señor.

## **II- Durante la escucha.**

El modelo de cómo debemos escuchar al Señor, es María de Betania, la hermana de Marta y de Lázaro. Es quedarse sentados escuchando al Señor, nuestro Maestro, mirándole y hablando con Él. Estar ahí, así, habla bien claro, de nuestro amor y nuestro apego a su persona.

### **1- La oración preparatoria.**

S. Ignacio de Loyola, sugiere, que se comience la meditación, por una oración preparatoria que *"consiste en pedirle a Dios, nuestro Señor, para que todas nuestras intenciones, todos nuestros actos y todas nuestras actividades estén ordenadas al servicio y a la alabanza de su divina Majestad"*<sup>25</sup>.

---

<sup>25</sup> Ignacio de Loyola, Ejercicios Espirituales, nº 46.

Le expresamos, pues, al Señor, nuestro deseo de estar allí con Él, gratuitamente, para conocerle y amarle más. También podemos pedir al Espíritu Santo que ilumine nuestra alma, caliente nuestro corazón y mueva nuestra voluntad para que este tiempo de meditación lo consagremos enteramente a su escucha, y que abra nuestro corazón para que la Palabra de Dios encuentre en él su morada.

La oración preparatoria es importante: nos sitúa en la actitud adecuada en presencia del Señor; nos acerca a su voluntad y a su querer, que nuestra meditación tanto necesita. Esta primera etapa, nos introduce en un movimiento de descentramiento de nosotros mismos que nos sitúa a la escucha de Aquél que nuestro corazón ama y busca. Estamos allí, a sus pies, porque Él es nuestro Dios. Nos buscamos nada más que cumplir lo que nos pida.

## **2- La composición de lugar.**

La composición de lugar involucra nuestro propio cuerpo. Se trata de *“ver con los ojos de nuestra imaginación, el lugar material de lo que queremos contemplar, por ejemplo, el templo o la montaña, en la que se encuentra Jesús o Nuestra Señora”*<sup>26</sup>. ¿Qué queremos expresar con esa acción? Queremos visualizar mentalmente, el espacio en el que se desarrolla el episodio que hemos escogido para meditar. Gracias a esta puerta de entrada concreta, podemos abrir nuestro corazón a la escucha del Señor. Esta representación mental puede apoyarse en imágenes reales de Tierra Santa, del lago de Tiberíades, del monte Tabor, de alguna sinagoga, de algún pueblo o aldea en la que Cristo predicó. Alguna pintura o escultura, la vidriera de un templo, ... pueden ayudarnos también en la representación de la escena elegida. Cuando nuestra meditación es sobre una realidad invisible, —por ejemplo, la ternura de nuestro Padre Dios— podemos echar mano de nuestra imaginación y encontrar alguna representación simbólica, como la

---

<sup>26</sup> Ignacio de Loyola, Ejercicios Espirituales, nº 47.

imagen de una madre con su hijo en brazos o un padre llevando de la mano a su bebé ...

Imaginemos que estamos meditando sobre el pasaje evangélico que se describe en este capítulo Lc 10, 38-42. Nos tomamos un tiempo para imaginar a Marta recibiendo a Jesús en su casa y a María que está allí escuchándole, sentada, a sus pies. Dejamos que el diálogo resuene en nuestros corazones. Dejamos que todo esto se desarrolle con tranquilidad y paz, sin tensiones, en presencia del Señor.

La composición de lugar nos permite ofrecer un espacio real a nuestra meditación. Contribuye a ello el silencio interior. No se trata de una reconstrucción histórica. Se mueve, más bien, en un plano simbólico: tratamos de convertirnos en peregrinos que quieren ver, tocar y caminar pisando las huellas de Jesús. Tratamos, con esto, de construir un puente entre la Palabra del Señor y lo que es nuestra realidad.

### **3- La gracia que esperamos.**

En esta etapa, concretamos la gracia que esperamos del Señor. Puede venir del texto que estamos meditando: la actitud de María (Lc 10, 39) o de la palabra de Jesús: *“Sólo una cosa es necesaria. María ha escogido la mejor parte, ...”* (Lc 10, 42). Podemos también, presentar nuestras necesidades actuales, nuestras penas o nuestras alegrías del momento. Volvemos hacia el Señor o hacia nosotros mismos, de manera más general o precisa, expresa lo que esperamos de Él.

Pedir una gracia, se convierte en una actitud de disponibilidad para recibir la Palabra, el Espíritu y la Luz de Dios. Reconocemos con ello, que todo viene de Él y que aceptamos nuestra condición de criaturas suyas. Esto, nos obliga también a organizar y a jerarquizar nuestros deseos. Progresivamente, el Espíritu Santo nos ayudará a ajustar nuestras peticiones a los deseos del Señor. ¡Es un hermoso ejercicio de discernimiento!

En toda la tradición espiritual de la Iglesia, el Señor desea que le formulemos nuestras peticiones. Es su condición para escucharlas. “¿Qué quieres que haga por ti?” (Mc 10, 51), pregunta al ciego Bartimeo. “¡Rabboni! ¡Haz que vea!” le respondió el ciego. A nosotros, Jesús, nos hace diariamente esa misma pregunta. No pedimos nada para explicarle a Dios lo que necesitamos, sino que nos eduque en su voluntad.

#### **4- El corazón de la meditación.**

*“Toda la vida del Hermano es una escucha de la Palabra que transforma y da vida. En el tiempo privilegiado de la meditación, el Hermano busca a Cristo por la Palabra de Dios y por la contemplación de sus misterios”* (RV 2024, 71). Para responder a esta llamada, es por lo que consagramos tiempos a la escucha del Señor. Este ejercicio espiritual, que debe implicar todo nuestro ser, se aprende de manera progresiva, como un atleta que se entrena a diario, siguiendo y respetando los consejos de su entrenador. Al principio puede ser costoso, pero, con el tiempo, todos encuentran el ritmo y la pedagogía que conviene a cada uno.

La siguiente presentación estructurada, no tiene intención de dividir nuestra persona, que forma un todo único, quiere, más bien, señalar algunos puntos de referencia que quieren ayudarnos a profundizar en la escucha del Señor, guiándonos para *que escojamos la mejor parte*.

##### **4.1- Aplicar nuestra memoria.**

Después de la oración preparatoria, la composición de lugar y la formulación de la gracia que esperamos del Señor, ya entramos en el corazón de la meditación. Como preámbulo, volvemos a leer el texto, que preparamos la noche anterior, luego aplicamos nuestro entendimiento al punto primero de nuestra meditación. En realidad, se trata de dejar que aflore en nosotros todo lo que el tema nos sugiere y nos recuerda, y en qué se relaciona con nuestra historia personal. Dicho de otro modo, dejamos que nuestra memoria nos

traiga otros pasajes de la Escritura, otros gestos de Jesús o cualquier otro gesto concreto de nuestra historia personal: infancia, vocación, heridas antiguas, alegrías, momentos malos, otras gracias ya recibidas del Señor, ... En silencio, acogemos con paz todo lo que nos ofrece nuestra memoria, pero sin intención de redactar un inventario notarial estricto. Seguro que el Señor se nos unirá de camino hacia nuestro Emaús, para ayudarnos a recordar todos los acontecimientos de su vida y de la nuestra (Lc, 24, 13-24).

La víspera, el primer punto que elegimos para nuestra oración es - por ejemplo - la actitud de María, sentada a los pies de Jesús, escuchando su Palabra: con la ayuda de nuestra memoria, este pasaje nos lleva a Nazaret donde María recibe al ángel Gabriel en su casa. Nos recuerda también a la mujer que elogiaba a la madre de Jesús: *“Dichosos más bien, los que escuchan la palabra de Dios y la guardan”* (Lc 11, 28). Nos lleva también a la primera vez que oímos la llamada del Señor, en nuestra vida ...

Cuando ya no nos venga nada a la memoria, podemos pasar a la etapa siguiente: usar nuestra inteligencia. Pero podría ocurrir que los 30 minutos de la meditación acabaran ahí. Si tal fuera el caso, daríamos gracias a Dios y finalizaríamos nuestra escucha del Señor con una oración vocal: un *Padrenuestro*, un *Avemaría*, el *Ángelus* o cualquier otra. Esto mismo es válido para cualquiera de las otras etapas.

#### **4.2- Ejercitar nuestra inteligencia.**

Llegados aquí, estamos invitados a ejercitar nuestra inteligencia para comprender lo que el Señor espera de nosotros y para discernir su voluntad. Así que trataremos de identificar nuestras deficiencias, nuestras resistencias, nuestras fragilidades, nuestros temores y nuestras luchas. En silencio, dejaremos que la Palabra de Dios ilumine nuestro espíritu sin ansiedad y sin prisas. En su momento, el Señor, - partiendo de Moisés y de los Profetas -, interpretará las Escrituras para nosotros (Lc 24, 27).

María de Betania, sentada los pies de Jesús, escucha su Palabra. Nosotros, al dejarnos interpelar por este pasaje, podremos

descubrir la calidad de nuestra tierra cuando se trata de escuchar al Maestro. Seremos tanto la tierra seca, en la que la Palabra no puede germinar, como la tierra buena, que da fruto al ciento por uno (Lc 8, 4-21).

Cuando hayamos finalizado nuestra exploración, ha llegado la señal de que estamos preparados para mover nuestro corazón y nuestra voluntad para poner nuestra disposición al servicio del Señor.

#### **4.3- Mover nuestro corazón y nuestra voluntad.**

El objetivo de esta etapa es mover nuestro corazón y nuestra voluntad para mejor servir y amar al Señor. La escucha de la Palabra nos interpela, nos toca y nos afecta. Nos invita a que hagamos compromisos concretos. *“No son los que dicen: ¡Señor! ¡Señor! quienes entrarán en el Reino de los Cielos, sino, los que hacen la voluntad de mi Padre”* (Mt 7, 21). Es imposible que una meditación semejante, nos deje indiferentes. Debería hacer nacer en nuestro corazón, la gratitud hacia el Señor o la decisión de empezar una renovación en éste o en aquél punto concreto de nuestra vida o la súplica de una conversión. En silencio, nos abriremos a su amor. ¿No ardían los corazones de los discípulos de Emaús, cuando el Resucitado les explicaba todo lo que a Él se refería en las Escrituras (Lc 24, 13-35)?

Veamos a María de Betania, sentada a los pies del Señor, escuchando su Palabra. A nivel afectivo, pueden surgir en nosotros diversos sentimientos. No somos mejor que nuestros padres, nuestro corazón sigue cerrado y rehúsa escuchar a Jesús (Sal 94, 7-8). Nuestro corazón es lento creyendo, como el de los discípulos de Emaús (Lc 24, 25) o ¿se parece también al corazón de la hermana de Marta y de Lázaro, que *escogió la mejor parte* (Lc 10, 42)?

Cuando llegamos a nuestro propio Emaús, es el momento de invitar al Señor a que entre y se quede con nosotros (Lc 24, 29). Ésa sería la etapa siguiente para cuando lleguemos al final de nuestra meditación. Si no es así, tomaremos el segundo punto que

escogimos la víspera, como tema de nuestra meditación y comenzaremos a aplicar nuestra memoria, a ejercitar nuestra inteligencia y a mover nuestro corazón y nuestra voluntad.

#### **4.4- Conversar con el Señor.**

*“El coloquio propiamente dicho, es hablar con el Señor, como se habla con un amigo o como habla un siervo a su Señor. Lo mismo pedimos una gracia, como reconocemos algo malo que hemos hecho, o algo personal que nos ha pasado, o pedimos un consejo sobre algo”*<sup>27</sup>. En realidad, se trata de una conversación sencilla, familiar y respetuosa con el Señor, después de haberle escuchado un tiempo largo. Al final de la meditación, le contaremos lo que nos preocupa. Puede consistir en pedirle perdón por algo, darle gracias por una sorpresa agradable, expresarle un compromiso, hacerle una promesa, hablarle de una preocupación, de un miedo, de un temor, ... En esta oración final nos podemos dirigir a nuestro Padre, a Jesús, a nuestra Madre, la Virgen, a un santo o a uno de los personajes que acabamos de contemplar: S. Pedro, Juan Bautista, la Magdalena, María de Betania, ... Este coloquio final no tiene por qué ser largo, quizá baste con una simple palabra, ...

Como ya hemos mencionado, es aconsejable terminar esta etapa con una corta oración vocal: el *padrenuestro*, una *avemaría*, el *ángelus* u otra cualquiera que nos ayude a pedir al Señor por la Iglesia.

### **III- Después de escuchar.**

Después de haber escuchado al Señor, sería bueno repasar nuestro encuentro de hoy con Él. *“Durante un cuarto de hora, - recomienda S. Ignacio de Loyola - miraré cómo ha transcurrido el encuentro y lo que ha sido mi contemplación y mi meditación”*<sup>28</sup>. Esta parte es importante si queremos progresar en nuestra vida de unión con el Señor. También sería deseable, disponer de un

---

<sup>27</sup> Ignacio de Loyola, Ejercicios Espirituales, nº 54.

<sup>28</sup> Ignacio de Loyola, Ejercicios Espirituales, nº 77.



cuaderno especial para esta relectura y ser fiel a él, sin escribir todo, sino consignar sólo algunos detalles de los pasajes de nuestra vida.

Volver a reflexionar sobre nuestra meditación nos va a permitir tomar en serio las visitas del Señor, identificar con precisión sus dones para responder a ellos debidamente en nuestra vida diaria. Así conseguiremos conservar nuestro propio color espiritual que identifique nuestra esclavitud en Egipto, nuestro propio desierto, nuestros becerros de oro y nuestra tierra prometida. Haciéndolo así, descubriremos progresivamente nuestra vida como una historia santa, en la que el Señor se nos acerca en nuestro camino de Emaús. Esta relectura, es una preparación lejana para nuestro acompañamiento espiritual.

¿Cómo volver a leer nuestra meditación? Lo primero, apuntamos dos o tres palabras que reflejen en conjunto *“el color”*. Por ejemplo, si el tiempo de meditación fue corto, normal o largo, si hemos sentido sequedad, o por el contrario hemos sabido decirle muchas cosas al Señor. Luego analizaremos la pedagogía que hemos utilizado: la preparación remota y la inmediata, cómo fue nuestra oración preparatoria, la composición de lugar, las gracias esperadas, el coloquio final, ... Para terminar, nos pararemos en alguno de los frutos obtenidos con este ejercicio espiritual: paz, alegría, fuerza, confianza, luces recibidas, disgustos, miedos, temor, desasosiegos, ...

Volver a pensar en cómo ha transcurrido nuestra meditación, es el mejor camino para unificar, progresivamente, nuestra vida con nuestra oración.

#### **IV- Escuchar de otra manera.**

A lo largo del camino de nuestra meditación, en algún momento, el Señor nos va a hacer alguna señal y nos va a invitar a ir más lejos, a pararnos un rato, a profundizar en algún detalle de nuestra relación con Él o sencillamente a que nos quedemos mirándole. A nosotros nos tocará estar atentos a sus llamadas y ya responder a ellas con la ayuda de su gracia! En otros términos, nos

va a pedir que aprendamos a escucharle de manera diferente. Entre otras numerosas invitaciones, que seguro nos van a hacer bien, quedémonos con estas tres: saborear, repetir y contemplar.

## **1- Saborear.**

Para S. Ignacio de Loyola, saborear proviene de la calidad y no de la cantidad: *“No es el saber mucho, lo que sacia y satisface el alma, sino sentir y gustar las cosas interiormente”*<sup>29</sup>. Así, como si se tratase de un manjar exquisito, nos aconseja que lo paladeemos, poco a poco: una palabra, un verbo, una expresión, una actitud, una frase y ... la saboreemos lentamente, con mucha calma. Una vez escuchada, recibida y acogida, se necesita un tiempo para que la Palabra derrame todo su perfume. Esto exige de nosotros una receptividad que evita la divagación y el mariposeo, con el que pasaríamos de una frase a otra como si hiciésemos desfilarse un texto en la pantalla de un ordenador o de nuestro móvil. De esta manera, tragamos la Palabra sin sacarle gusto. Con este modo de hacer las cosas, no sacamos tiempo para alimentarnos de verdad. Saber gustar, significa guardar el buen sabor en la boca el mayor tiempo posible. No es un gusto que se saborea por primera vez, ni un sabor nuevo que se descubre, sino un aroma que se disfruta y con el que nos quedamos. Ni tampoco es un fin en sí mismo, sino una señal que nos envía el Señor.

Este gusto interior puede expresarse de diferentes maneras. Este pasaje despierta en nosotros emoción, gratitud o agradecimiento, aquel personaje nos gusta y nos identificamos con él. Nos sentimos bien en presencia del Señor. Como Pedro, nosotros también queremos plantar una tienda en este lugar y quedarnos (Mt 17, 4). Pero también existen expresiones dolorosas. Experimentamos compasión cuando contemplamos los misterios dolorosos de la vida de Jesucristo. Lamentamos haber pecado, cuando contemplamos el amor infinito de Dios hacia nosotros.

---

<sup>29</sup> Ignacio de Loyola, Ejercicios Espirituales, nº 2,4.

Lo que saboreamos, no es a Dios, sino un signo que recibimos a través de su Palabra que forma y transforma nuestro interior. Es el pan que el Señor nos ofrece para que recorramos el camino. Es la leche que nos ofrece, mientras esperamos hacernos adultos, aptos para digerir alimentos más sólidos (Hb 5, 13-24).

## **2- Repetir.**

Repetir significa, profundizar en una invitación del Señor. ¿Qué queremos decir con eso? Con la relectura de las meditaciones anteriores, identificamos algunos pasajes que nos han marcado, ya sea por el tiempo que les hemos consagrado, por el gusto que hemos encontrado en ellos, o por nuestra resistencia ante ellos. Estos versículos pueden proceder de diversos textos. La víspera seleccionamos algunos de ellos para que sean el contenido de nuestra próxima meditación.

Empezamos la escucha de nuestro Señor de manera habitual. Cuando llegamos a la meditación propiamente dicha, tomamos el primer versículo elegido y profundizamos en su contenido aplicando nuestra memoria, usando nuestra inteligencia y movilizándolo nuestro corazón. Pero no insistimos en volver a repetir lo que ya hemos experimentado anteriormente. Rumiamos y saboreamos aquella Palabra elegida dejándonos instruir por el Señor. Repetimos la misma mecánica con los demás versículos seleccionados la víspera. Terminamos siempre el tiempo de meditación con la oración vocal elegida que nos une a toda la Iglesia.

Esta repetición, nos permite afinar nuestra escucha al Señor y dejar tiempo para que su Palabra tome carne en nosotros. Nos ayuda a asegurar nuestra permanencia en Él. Evangeliza nuestros sentimientos y nos ayuda a construir nuestra casa sobre la roca firme, que es Cristo.

## **3- Contemplar.**

Contemplar es ver al mismo Cristo, escuchar sus palabras y fijarnos en sus acciones. Más que un método de meditación es una

manera de escuchar al Maestro. Ese estilo de meditación se adecua a una escena evangélica que incluye personajes a los que hay que observar y escuchar.

Después de la etapa de introducción a la meditación, vamos a fijarnos en los personajes de la escena evangélica. Tratamos de conocerlos mejor: llevan un nombre, tienen su propio carácter, han vivido una historia con Jesús. Los contemplamos con todo el peso de su humanidad, en silencio, con tranquilidad y sin ninguna prisa. Nos dejamos empapar por lo que nuestra inteligencia nos muestra. ¿Por qué no entrar a participar en la escena evangélica, subiéndonos nosotros también a la barca, con los discípulos (Mt 8, 23-27), entrando en la gruta de Belén, arrodillándonos al lado de María y recibiendo a los Magos (Mt 2, 11) o siendo el paralítico, al que bajan en angarillas desde la azotea (Lc 5, 18-20)? Tales cosas deberían ayudarnos a compartir lo que estos personajes vieron, oyeron, comprendieron o tocaron viendo a Jesús.

Después nos esforzaremos en escuchar el diálogo que relata el texto evangélico. Recibimos las palabras escuchadas como si se hubieran pronunciado para nosotros o como si fuéramos nosotros los que las decimos: *“¡Hijo de David! ¡Apiádate de mí!”* (Lc 10, 48). *“¡Zaqueo! ¡Baja! ¡Hoy voy a hospedarme en tu casa!”* (Lc 19, 5). *“¡Extiende tu mano!”* (Mc 5, 3). Dejamos que estas palabras resuenen en nuestro interior con sus diferentes tonos y contextos, nos abrimos a lo que ellas nos quieren transmitir: alegría, tristeza, gozo, dolor, pesadumbre, miedo ...

Después, nos fijaremos en los gestos y en las actitudes de estos personajes. Expresan siempre algún rasgo de Dios o algo propio de ellos. Nos manifiestan lo que el Señor puede llevar a cabo en nuestra vida si nos abrimos a Él y estamos disponibles. Es para nosotros una llamada a que repitamos las actitudes de los personajes de la escena evangélica que estamos contemplando: dejar que Jesús nos lave los pies (Jn 13, 4-5), servir nosotros el vino nuevo en Caná, (Jn 2, 7-9), echar nosotros las redes a la derecha de

la barca (Jn 21, 5-6), darnos golpes de pecho detrás de la columna, a la entrada del Templo (Lc 18, 13) ...

Al final, llegamos al tiempo del coloquio, en el que le decimos al Señor lo que sentimos en nuestro corazón: acción de gracias, profesión de Fe, demanda de perdón o de curación, un acto de abandono o de confianza. También podríamos dialogar con alguno de los personajes de la escena evangélica. Podríamos felicitarles por su audacia, por su fe, o pedirles que intercedan por nosotros ante Jesús. Este tiempo de plegaria, finaliza también con una oración vocal.

Contemplar a Cristo, imprime también, progresivamente, en nosotros sus rasgos. Con ello aprenderemos a ... *“amar lo que Él ama y a ser su imagen viva”*<sup>30</sup>.

---

<sup>30</sup> Juan M<sup>a</sup> de la Mennais, S II, 631-632.

## MARÍA, MODELO DE ESCUCHA DE LA PALABRA.

*“Los Hermanos expresan su amor y veneración a la Santísima Virgen María, modelo de escucha de la Palabra. A través de la Escritura, meditan sobre su papel en el plan de salvación y, mediante la liturgia, viven con ella los misterios de su Hijo.*

*Confían su vida religiosa y apostólica a sus cuidados maternales. Lo hacen especialmente mediante el rosario diario, oración tradicional de la Congregación” (RV 2024, 75).*

En la Anunciación, por boca del arcángel Gabriel, María oye y acoge la Palabra del Señor. De este modo, con su SÍ, con su disponibilidad y su obediencia nos regaló a Cristo y nos señaló el camino para que nuestra vida dé mucho fruto. Al escuchar el mensaje de Dios, se entera también de que Isabel espera un niño. Así que, se pone en seguida en camino para ir a ayudarla. María es, no sólo su prima, sino también, la que cree que se cumplirá lo que el ángel le ha dicho de parte de Dios. ¡Maravilla extraordinaria! En sus labios, la Palabra escuchada, acogida, compartida y creída, se convierte en una alabanza al Señor.

Mateo describe a la Virgen, como la que adora y contempla a su Hijo en el pesebre de Belén en compañía de los Magos (Mt2, 11). Para el evangelista S. Lucas, María guarda y medita en su corazón, todos los misterios de la vida de Jesús (Lc 2, 19). Es feliz porque

escucha la Palabra de Dios y la pone en práctica (Lc 11, 27-28). Acompaña en la oración los primeros pasos de la Iglesia naciente, esperando la venida del Espíritu Santo (Hch 1, 14). Para el apóstol Juan, María nos enseña a hacer siempre lo que su Hijo nos pide (Jn 2, 5). Ése es su secreto para acogerla como Madre, a los pies de la cruz (Jn 19, 25-27).

¡Ojalá nosotros también escuchemos, guardemos y pongamos en práctica la Palabra del Señor, como María! ¡Que Ella nos ayude a rumiar, a saborear y a hacer de ella nuestro pan de cada día! ¡Que Ella nos ayude a hacer todo lo que Él nos diga!

¡Dios sólo en el tiempo!  
¡Dios sólo en la eternidad!

**H. Hervé ZAMOR, s. g.**

15 de noviembre de 2024.

En la memoria de S. Alberto Magno.