

Espiritualidad carmelitana¹

Santiago de Chile, 16.11.2018

Texto en desarrollo

hkr

Contenido:

- 1) Los aspectos más relevantes de la vida de Santa Teresa de Jesús
- 2) Teresa de Jesús Maestra de oración
- 3) El cielo en la tierra- Vivir en la presencia de Dios
- 4) La oración
- 5) Advertencia Amorosa (San Juan de la Cruz)
- 6) El Contento interior (San Juan de la Cruz)
- 7) Bibliografía

SIGLAS:

C: Cántico Espiritual

D: Dichos de luz y amor

L: Llama de amor viva

M: Moradas

N: Noche Oscura

V: Vida

S: Subida del Monte Carmelo

¹ Material dado por María Teresa Grez en taller sobre la Espiritualidad Carmelitana en la Parroquia San Pedro de las Condes, en noviembre de 2018.

1) Los aspectos más relevantes de la vida de Santa Teresa de Jesús:

El objetivo de este primer tema, es dar a conocer los aspectos más relevantes de la vida de Santa Teresa de Jesús, el ambiente familiar y cultural que la rodeó, su búsqueda apasionada de la verdad y la presencia de Dios, desde su niñez. Se reseñan sus primeros años de carmelita en el Monasterio de la Encarnación, su encuentro con Cristo, “Amigo verdadero”, como, así mismo, las dificultades que debe sufrir en su camino de oración, donde ella descubre la gratuidad del amor de Dios. Su conversión frente al “Cristo tan Llagado” y el comienzo de una “vida nueva”. Teresa hace suyos los sufrimientos, problemas y anhelos de la sociedad y de la Iglesia de su tiempo y su respuesta es clara: Servir a Dios y dejarse conducir por Él. Guiada por el Espíritu Santo, se convierte en Madre de la nueva familia del Carmelo descalzo, fundando pequeñas comunidades que viven sencillamente el Evangelio y sostienen a toda la Iglesia con una vida hecha oración.

a. ¿Quién fue Teresa de Jesús?: Breve reseña de su vida. “Cantaré eternamente las misericordias del Señor”.

b. ¿Qué respuestas da con su vida al mundo de hoy?: Situación histórica de la Iglesia del siglo XVI. “Está ardiendo el mundo...quieren poner su Iglesia por el suelo”, su respuesta: “Seguir los consejos evangélicos con todo el amor que yo pudiese”.

c. ¿Quién es el Dios de Teresa?: El “Amigo verdadero”, que nos invita a recorrer juntos el camino de la vida. “*Poned los ojos en vosotros y miraos interiormente...y hallaréis a vuestro Maestro, que no os faltará*”. C 29, 2-3

1,1) Introducción a la oración Teresiana:

“Yo no conocí, ni vi, a la Madre Teresa de Jesús, mientras estuvo en la tierra, más ahora que vive en el cielo, la conozco y veo casi siempre en dos imágenes vivas que nos dejó de sí, que son sus hijas y sus libros.” Fray Luis de León 1588, primer editor de las Obras de Santa Teresa de Jesús

¿Quién fue Teresa de Jesús? ¿Qué respuestas da con el testimonio de su vida al mundo de hoy? Y ¿Quién es el Dios de Teresa?

1,2) Santa Teresa de Jesús nació en Ávila, España, en el siglo XVI, el 28 de marzo de 1515 y murió en Alba de Tormes en 1582. Creció en una familia numerosa compuesta por 12 hermanos. Su madre le enseñó a leer a los 6 años junto con enseñarle la doctrina cristiana, y en especial leía a sus hijos vidas de santos y mártires que le inspiran a Teresa el deseo del martirio, tanto que planea una huida de su casa con su hno. Rodrigo, para morir mártir y “*subir presto al cielo*”. Ya de joven cuando recuerde este hecho afirmará haber descubierto la

verdad, que resume en dos principios fundamentales: por un lado **“el hecho de que todo lo que pertenece a este mundo pasa”** y por el otro que sólo Dios es para **“siempre, siempre, siempre”**.

Quedó huérfana de madre a los 14 años. **“Cuando murió mi madre...afligida fui a una imagen de nuestra Señora y supliqué que fuese Ella mi madre”**.

A los 20 años, Ingresa al Monasterio de la Encarnación de la **Orden de las Carmelitas**, el 2 de Noviembre de 1535. V 4, 1. Debido a su mala salud, deberá salir del convento para buscar remedio para su enfermedad y en este tiempo leerá “El tercer abecedario” de Fco. De Osuna, que “trata de enseñar oración de recogimiento”. Su salud empeora cada día más y desgraciadamente, el tratamiento de una “curandera” no hizo sino empeorar la enfermedad y vuelve muy grave a su casa paterna. Recordando ese tiempo escribe: **“Comenzóme Su Majestad a hacer tantas mercedes en estos principios...a regalarme tanto por este camino...procuraba lo que más podía traer a Jesucristo, nuestro bien y Señor, dentro de mí presente; y ésta era mi manera de oración”** V 4,7.

Hoy sabemos que Santa Teresa sufrió de Brucelosis, ella misma nos cuenta que estuvo a punto de morir, pero gracias a la oración de su padre, después de estar inconsciente 2 días, “despierta” con grandes dolores y sin poder caminar (Teresa tiene 24 años). Lo único que pide es ser llevada de vuelta a su convento. Después de una larga recuperación gracias a la intervención de San José puede volver a caminar.

27 años vivirá Teresa en el convento de la Encarnación. Su trato amable y su encanto personal le ganaron la estima de todos los que la rodeaban. Según la costumbre de los conventos de la época, las monjas podían recibir a cuantos visitantes querían y Teresa pasaba gran parte de su tiempo en el locutorio, **“Pasaba una vida trabajosísima, porque en la oración entendía más mis faltas. Por una parte me llamaba Dios; por otra yo seguía al mundo. Dábanme gran contento todas las cosas de Dios; teníanme atada las del mundo.** Eso la llevó a **descuidar la oración** y a sentirse indigna de ella. Ella se disculpaba a sí misma diciéndose que todas lo hacían y, junto a su poca salud que según ella le impedía meditar. V 7,20

Y nos da la respuesta:“... , falté a Dios, por no estar arrimada a esta fuerte columna de la oración”. (V8, 1). Y nos repite con insistencia como “confundida” por la “persistente” paciencia y misericordia de Dios: **“Pues para lo que tanto he contado esto es, como ya he dicho, para que se vea la misericordia de Dios y mi ingratitud;** lo otro, para que se **entienda el gran bien que hace Dios a un alma que la dispone para tener oración... aunque no esté tan dispuesta como es menester (necesario) si en ella persevera, por pecados y tentaciones y caídas de mil maneras...en fin, la saca el Señor a puerto de salvación, como, me ha sacado a mí”** V8, 4

Abandono en Dios: *“Suplicaba al Señor me ayudase”, pero **me faltaba** “no poner en todo la confianza en Dios y perderla de todo punto en mí. Buscaba remedio; hacía diligencias, mas no debía entender que todo aprovecha poco, si quitada de todo punto la confianza de nosotros, no la ponemos en Dios”. (V8, 12) “Guie Su Majestad...”*

Su conversión definitiva: En el año 1554, durante la cuaresma, es cuando irrumpe la gracia de Dios, regalándole “nueva vida”, por medio de la imagen del **“Cristo tan llagado.”** Teresa tenía entonces 39 años.

Ese momento jamás se le borró de la memoria: *“... entrando un día en el oratorio, vi una imagen que habían traído allí a guardar...Era de Cristo muy llagado y tan devota que, al mirarla, me turbo de verle tal, porque representaba bien lo que pasó por nosotros...y me arrojé junto a Él con grandísimo derramamiento de lágrimas, suplicándole me fortaleciese ya de una vez para no ofenderle.”(V9, 1)*

El **encuentro con Cristo**, fue llevando a Santa Teresa a tomar cada vez una mayor conciencia de su vida, y el descubrimiento de su **“Amigo verdadero”** se va convirtiendo por medio de la oración en un profundo conocimiento de Dios y en Él, conociéndose a sí misma: *“Ya sé a lo que llega mi fortaleza y poca virtud, en no me la **estando Vos dando siempre, y ayudando para que no os deje**”.* Santa Teresa sabe por experiencia **que el amor de Dios**, es un gran regalo y que Él, está siempre dispuesto a acogernos y perdonarnos. No era sola su confianza, sino ella misma es la que se centra en El, traspasando a Jesús sus deseos y proyectos, para que fuese Él quien alcanzase esa meta que a ella le resultaba inasequible. Va a ser el punto de partida de toda una historia de amor, de una Teresa cada vez más enamorada de su Señor. *“¡Oh Señor de mi alma, quien **tuviera palabras para dar a entender lo qué dais a los que se fían de Vos!** (V 22, 17)*

Paralelamente a la maduración de su propia interioridad, Santa Teresa comienza a desarrollar de forma concreta el ideal de reforma de la Orden del Carmen “Me mandó Su Majestad que lo procurase con todas mis fuerzas” **En 1562 funda en Ávila**, su primer convento el **“Carmelo de San José”** con el apoyo del Obispo de la ciudad don Álvaro de Mendoza. Fue fundamental su encuentro con **San Juan de la Cruz**, fraile carmelita con el que, en **1568**, fundó en **Duruero** cerca de Ávila, el primer convento de frailes carmelitas descalzos. En total fundará 15 monasterios de monjas y 2 de frailes carmelitas descalzos.

1,3) ¿Qué respuestas da con su vida al mundo de hoy?:

A Santa Teresa de Jesús, le tocó vivir un momento histórico, muy doloroso para la Iglesia de su tiempo, del siglo XVI. Era un quiebre dentro de la Iglesia, la reforma protestante con Lutero y Calvino, dividían a la Cristiandad, con dolorosas consecuencias, destruyen los sacramentos, sobre todo el Santísimo Sacramento, matando sacerdotes, destruyendo iglesias con mucha crueldad y violencia etc.

¿Cómo responde?: “En este tiempo vinieron a mi noticias de los daños y estragos que habían hecho los luteranos...me dio gran fatiga...lloraba con el Señor y le suplicaba remediase tanto mal. Está **ardiendo el mundo, quieren tornar a sentenciar a Cristo**, pues **le levantan mil testimonios**, quieren poner su **iglesia por el suelo... C1, 4-5** “Parecíame **que mil vidas pusiera yo** para remedio de un alma de las muchas que allí se perdían..., y toda mi ansia era, y aún es, que pues tiene tantos enemigos y **tan pocos amigos**, que esos fuesen buenos, **determiné a hacer eso poquito que era en mí que es seguir los consejos evangélicos con toda la perfección que yo pudiese...confiada en la gran bondad de Dios que nunca falta de ayudar a quien por Él se determina a dejarlo todo...” C 1, 2**

Porque, “... solo dos cosas nos pide el Señor: **amar a Dios y al prójimo en eso hemos de trabajar; si las guardamos con perfección, hacemos su voluntad, y estamos unidos con El.**” 5M3, 7 “...Creedme que es lo más seguro **no querer sino lo que quiere Dios**, que nos conoce más que nosotros mismos y nos ama. **Pongámonos en sus manos** para que sea hecha su voluntad en nosotras, y no podremos errar, si con determinada voluntad nos estamos siempre en esto.” 6M 9, 16

1,4) ¿Quién es el Dios de Teresa? : “Imaginad una persona tan enamorada de otra, que no se pudiese hallar, un punto sin lo que ama. **Así estoy yo, con nuestro Señor, consolándome con Él, hablado siempre de Él y con Él.**”

*“Poned los ojos en vosotros y miraos interiormente...y **hallaréis a vuestro Maestro**, que no os faltará; mientras menos consolación exterior, más regalo os hará...y a personas afligidas y desfavorecidas, jamás falta, **si confían en El solo... Creed, que es gran cosa entender esta verdad**” . (C 29, 2-3).*

“Y en tiempo de sequedades es buen Amigo Cristo, porque **le miramos Hombre** y le vemos con flaquezas y trabajos, y es compañía. Y habiendo costumbre, es muy fácil hallarle cabe sí (a nuestro lado),...no le dejemos nosotros” V22, 10 Con **tan buen amigo presente...** todo se puede sufrir; es ayuda y da esfuerzo.; nunca falta; es **Amigo verdadero**” V 22,6. “Parecíame andar siempre a mi lado Jesucristo,...y que era testigo de todo lo que yo hacía.”V27, 2

“Mientras podáis, no estéis sin tan buen Amigo, por Él nos vienen todos los bienes”.

En este contexto: **La vida** de Santa Teresa fue una búsqueda constante de la verdad, profundamente enamorada de Cristo. Y recorrió un “camino “al cual **todos estamos invitados**, un camino que se hace “**de a dos**”. “El Señor nos ha hecho la promesa de no dejarnos solos en el camino de la vida” y nos presenta un tremendo desafío que es “**La vida de oración** “con naturalidad y sencillez y sobre todo al alcance de todos nosotros, nos invita a estar siempre en Su presencia. No se cansará de repetir: “**Si hablare procurar** acordase que hay con quien hable dentro de sí mismo; si oyere acordarse de que ha de ir a quien más cerca le habla. En fin. Caer en la cuenta que puede si quiere, **nunca se apartar de tan buena compañía...** C29, 7 porque entended que esto no es cosa sobrenatural, sino que **está en nuestro querer y que podemos nosotros hacerlo** con el favor de Dios.” C29, 4

Por eso su palabra tiene el don de contagiar una alegría profunda, **la alegría de sabernos amados y buscados por Dios**, “Fíe de la bondad de Dios, que es mayor que todos los males que podemos hacer, y no se acuerda de nuestra ingratitud...Acuérdense de sus palabras y miren lo que ha hecho conmigo, **que primero me cansé de ofenderle, que El de perdonarme. Nunca se cansa de dar** ni se pueden agotar sus misericordias. **No nos cansemos nosotros de recibir.**” V20,1

EL Papa Francisco en su exhortación a la santidad nos invita a vivir en: **oración constante**: “la santidad está hecha de una apertura habitual a la trascendencia, que se expresa en la oración y en la adoración”. Es decir «**procurar andar siempre en la presencia de Dios**” como nos enseña **San Juan de la Cruz**.

En el fondo, (la oración) es el **deseo de Dios** que no puede dejar de manifestarse de alguna manera en medio de nuestra vida cotidiana: «Procure ser continuo en la oración, y en medio de los ejercicios corporales no la deje. Sea que coma, beba, hable con otros, o haga cualquier cosa, siempre ande deseando a Dios y apegando a él su corazón» San Juan de la Cruz “... para que esto sea posible, son necesarios algunos **momentos solo para Dios**, en soledad con él”. “... **Entonces, me atrevo a preguntarte, nos pregunta el Papa**: ¿Hay momentos en los que te pones en su presencia en silencio, permaneces con él sin prisas, y te dejas mirar por él? ¿Dejas que su fuego inflame tu corazón?

Siguiendo sus palabras los invito a recorrer junto a Santa Teresa de Jesús y San Juan de la Cruz “este **camino de perfección**” o “**viaje divino**” a entrar por “**la puerta del castillo**”, que es “**La oración**” que significa “estar con Él”, camino al que **todos** estamos invitados, porque el deseo de Dios, es ya oración, afirma San Juan de la Cruz:

“cuando el alma desea a Dios con entera verdad tiene ya al que ama “. L 3, 25

“Aunque sea por un momento, aquel acuerdo de **que tengo compañía dentro de mí**, es gran provecho. En fin, **irnos acostumbrando** a gustar de que no es menester (necesario) dar voces (gritar) para hablarle porque Su Majestad se dará a sentir cómo está allí.” C29, 516

2) Teresa de Jesús Maestra de oración:

El Objetivo de este segundo Tema es dar a conocer la centralidad del Carisma teresiano. La Oración, trato de amistad con Dios; Jesucristo “compañero de camino, Amigo verdadero”. Tomar conciencia de la Presencia de Dios en el alma, “mirarle dentro de sí”. La Fe, medio de unión con Dios “procurar esforzar la fe.”

2,1) Introducción: Antes de hablarnos de “**La oración**” Santa Teresa nos enseñará “muchas cosas que es menester (que son necesarias) mirar para comenzar este viaje divino.” C21, 1

Centralidad y seguimiento de Cristo: “Siempre yo he sido aficionada y me han recogido más **las palabras de los Evangelios** que libros muy concertados; en especial si no era el autor muy aprobado, no los había gana de leer...Mirad que no son tiempos de creer a todos, sino a los que viereis van conforme a la vida de Cristo.

Procurad tener limpia conciencia y humildad, menosprecio de todas las cosas del mundo y creer firmemente lo que tiene la Madre Santa Iglesia.” C21, 10; “Por eso digo, que pongamos los ojos en **Cristo nuestro bien**, y allí aprenderemos la verdadera humildad... y tomemos a su **bendita Madre** por intercesora y a **sus santos**” 1M2, 11-12

2,2) La oración:

a) ¿Qué es orar? : para Santa Teresa, implica **tener experiencia de la persona de Jesús**, que se nos hace **presente en la oración**, ahí nos encontramos con el Señor y “**estamos con Él**”. La oración, **no es una práctica**, sino una dimensión de la vida cristiana e implica no solo el quehacer (el acto religioso), sino **ser con el Otro**. Ser orante es una **Forma de ser**. No olvidemos que Santa Teresa nos invita **a vivir en oración**.

“orar” es “Pensar y entender **qué** hablamos, y con **quién** hablamos y **quién** somos los que osamos hablar con tan gran Señor...**es oración...**”; “Esté allí con Él, acallado el entendimiento. Si pudiere, ocuparle en que mire que le mira, y le acompañe y le hable y pida y se humille y regale con Él.” V 13, 22 **Orar** será “estar” o “querer estar” en “tan buena compañía”. “Hacer presente “Al Amigo” “mirar a quién nos mira”.

¿Cómo define la oración?: “**Tratar de amistad**, estando muchas veces tratando a solas con quién sabemos nos ama”V8, 5 y nos desafía a dar la vida si es preciso por lograr esa comunión de amor: “**Estar con Él.**” Y repetirá sin cansancio: “**¡Acostumbraos, acostumbraos!**; mirad que se yo que podéis hacer esto...**No nos duela el tiempo en**

cosa que tan bien se gasta...Digo que, puede acostumbrarse a ello, y a trabajar andar cabe (junto a) este verdadero Maestro” C26, 2

Nos dice el **Papa Francisco**: “Para **santa Teresa de Jesús**, la oración es «tratar de amistad estando muchas veces a solas con quien sabemos nos ama». Quisiera insistir que esto **no es solo para pocos privilegiados**, sino **para todos**, porque «todos tenemos necesidad de este silencio penetrado de presencia adorada». En ese silencio es posible **discernir los caminos de santidad** que el Señor nos propone... “

Orar “Es un viaje divino, un camino de perfección, al que Dios convida a todos.” C21, 1 Un viaje para llenarnos de Dios, o mejor dicho, para **dejar que Dios nos llene de su amor y su verdad**. La oración es un “viaje” porque implica un proceso, una búsqueda, un tiempo, un aprendizaje, como la vida misma. Dios, no sólo está llamando a la puerta de nuestro corazón para convidarnos, sino que además promete no dejarnos solos en el viaje de la vida.” P Juan M.

La oración teresiana, (meditación adquirida, meditación infusa y contemplación) está planteada como un camino de perfección, podríamos decir “camino hacia la plenitud” de lo humano. (Juan A. Marcos)

Para orar: “No son menester (necesarias) fuerzas corporales, sino solo **amar y costumbre**: que el Señor da siempre oportunidad, si queremos...y en la misma enfermedad y ocasiones es la verdadera oración, cuando es alma que ama, en ofrecer aquello y acordarse por quien lo pasa y conformarse con ello...aquí se ejercita el amor”V7, 12

b) Una palabra de libertad: “Como hay muchos caminos en este camino del espíritu, podrá ser acierte a decir de alguno de ellos algún punto. Si los que no van por él no lo entendieren, será van por otro, y si no aprovechara a ninguno, tomará el Señor mi voluntad...que, aunque no todo lo he experimentado yo, en otras almas sí lo he visto.” F5, 1 “Cómo ha llevado el Señor la mía (su alma), quiero yo ahora decir”. V22, 2.)

“...no todas van por un camino, pues lo que quiero ahora aconsejaros y aun puedo decir, enseñaros es: **cómo habéis de rezar vocalmente**, porque es razón entendáis lo que decís...salvo si nos parece basta irnos por costumbre...”con solo pronunciar las palabras”, que esto basta. Si basta o no, en eso no me entremeto, los letrados (teólogos) lo dirán. Lo que yo querría hiciésemos nosotras hijas es que no nos contentemos con solo eso” C24, 2 (a ella le parece puro “cumplimiento”) leer la nota 5

“Solo quiero que estéis advertidas que para aprovechar mucho en este camino....no está la cosa en **pensar mucho sino en amar mucho**; y así lo que más os despertaré amar, eso haced”4M, 1,7

“Quizá no sabemos qué es amar, y no me espantaré (extrañaré) mucho; porque no está en el mayor gusto, sino en la mayor determinación de **desear contentar en todo a Dios**” 4M 1,7 “porque si una vez nos hace el Señor merced que se nos imprima en el corazón este amor, serenos ha (nos será) todo fácil.” V22, 14

c) **¿Cómo lleva a la práctica este “trato de amistad”?** “Procuraba lo que más podía **traer a Jesucristo**, nuestro bien y Señor, **dentro de mí presente** y ésta era mi manera de oración.” V4, 7 Amistad que implica: **“Estar con Él”** Por eso para Santa Teresa **Orar es vivir. Y Agrega:** “Para que **dure la amistad** se han de encontrar las condiciones” en otras palabras debemos **“configurarnos con Cristo”** cómo dice San Pablo “Tened entre vosotros los mismos sentimientos de Cristo”. Esta será nuestra tarea: **Disponernos para vivir siempre con Él.**

¿Qué es disponerse? “Quién comienza oración, ha **de trabajar** y **determinarse** y **disponerse** con cuantas diligencias pueda **a hacer su voluntad conformar con la de Dios** y, como diré después, estad muy cierta que en esto consiste toda la mayor perfección que se puede alcanzar en el camino espiritual...en esto consiste todo nuestro bien. **Procuremos hacer lo que es en nosotros...**que muchas veces permite el Señor que nos persigan malos pensamientos y nos aflijan sin poderlos echar de nosotros y, sequedades...” 2M, 8

Nos advierte: que **“no debemos buscar consuelo ni gusto en la oración**, sino consolación en las dificultades por amor a Él, que siempre vivió en ellos, y estar en ellos y en las sequedades quieta... (Porque) hay algunas personas que si no están **siempre meditando** y con mucha **devoción**, piensan que está todo perdido, como si por su trabajo se mereciese tanto bien. No digo que no se procure; más que **si no pudieren tener un buen pensamiento** (como otras veces he dicho) que **no se maten**. Siervos inútiles somos (Lc. 17,10) Esté a los pies de Cristo..., **procure no quitarse de allí**; este como quiera” V22, 12

Su experiencia: “Puede representarse delante de Cristo y acostumbrarse a enamorarse mucho de su sagrada Humanidad, y traerle siempre consigo y hablar con Él, pedirle para sus necesidades y quejarse de sus trabajos, alegrarse con Él en sus contentos y no olvidarle por ellos, **sin procurar oraciones compuestas**, sino palabras conforme a sus deseos y necesidad.” V12, 2 “El contenido de nuestra oración no es otro que la vida de cada día y a nadie le preocupa nuestra vida más que a Dios”, “Que la tiene El, en muy mucho”.

“Representad **al Señor junto con Vos** y mirad con qué amor y humildad os está enseñando: “Tratad con El como padre y como con hermano y como con Señor y como

con esposo; a veces de una manera, a veces de otra, que Él os enseñará lo que habéis de hacer para contentarle." C28, 3

Nos anima: ¡las que no podéis tener mucho discurso del entendimiento, ni podéis tener el pensamiento sin divertirnos (distraerse)! ¡Acostumbraos, acostumbraos! Mirad qué sé yo que podéis hacer esto, porque pasé muchos años por este trabajo de no poder sosegar el pensamiento en una cosa y lo es muy grande. (Distracciones, sequedades) Más sé que no nos deja el Señor tan desiertos, que, si llegamos con humildad a pedírselo, no nos acompañe; y si en un año no pudiéramos salir con ello, sea en más. No nos duela el tiempo en cosa que tan bien se gasta (este acostumbrarse). Digo, que puede acostumbrarse a ello, y trabajar andar cabe (junto a) este verdadero Maestro." C 26,2

Y lo simplifica aún más: "No os pido ahora que penséis en El, ni que saquéis muchos conceptos, ni que hagáis grandes y delicadas consideraciones (reflexiones etc.) con vuestro entendimiento; **no os pido más de que le miréis.** Pues, ¿quién os quita volver los ojos del alma, aunque sea de presto (por un momento), si no podéis más, a este Señor?...nunca quita vuestro Esposo los ojos de vosotras... ¿y es mucho que (quitados los ojos de estas cosas exteriores) le miréis algunas veces a Él? Mirad que no está aguardando otra cosa...sino que le miremos."

Nos insiste: "Y quién no la ha comenzado (la oración entendida y vivida como trato de amistad), **por amor del Señor le ruego yo no carezca de tanto bien** y si persevera, espero yo en la misericordia de Dios, que nadie le tomó por amigo que no se lo pagase..." V8, 5

"De lo que yo tengo experiencia puedo decir; y es que, por males que haga, **quien la ha (la oración) comenzado no la deje.**"V8, 5

"...Creedme que es lo más seguro **no querer sino lo que quiere Dios**, que nos conoce más que nosotros mismos y nos ama. **Pongámonos en sus manos** para que sea hecha su voluntad en nosotras, y no podremos errar, si con determinada voluntad nos estamos siempre en esto." 6M 9, 16

d) "Determinada determinación" "A los que quieren ir por él (por el camino de la oración) y no parar hasta el fin, que es llegar a beber de esta agua de vida,... **importa mucho**, y el todo, una grande y muy **determinada determinación** de no parar hasta llegar a ella, venga lo que viniere, suceda lo que sucediere, trabájese lo que se trabaje, murmure quien murmurare, siquiera llegue allá, siquiera se muera en el camino, siquiera se hunda el mundo" C21, 2 "Pues hablando ahora de los que comienzan a ser siervos del amor, que no me parece otra cosa **determinarnos** a seguir por este camino de oración al que tanto nos amó. "V 11,1

Determinación de llevar su cruz. “Quien viere en sí esta determinación, no, no hay que temer; gente espiritual, no hay porque se afligir...**fiad de su bondad** que nunca faltó a sus amigos.” V11, 12

“...importa mucho comenzar con esta libertad y determinación...que habrá muchos que la comenzaron y nunca acaban de acabar; y creo es gran parte este no abrazar la cruz desde el principio, que andarán afligidos, pareciéndoles no hacen nada. En dejando de obrar el entendimiento (cuando no puedo meditar o me distraigo), no lo pueden sufrir...Hemos de pensar que no mira el Señor en estas cosas, que aunque a nosotros nos parecen faltas no lo son. Ya sabe Su Majestad nuestra miseria y bajo natural mejor que nosotros mismos” V 11,15

Porque lo único que quiere y espera Dios es la determinación “**de siempre querer pensar en él y amarle**” V 11, 15

La actitud de aceptación de la oración psicológicamente molesta, S. Teresa la bautiza: “ayudar a Cristo a llevar la cruz”, “No dejarle caer con la cruz”, “no se apartar de la cruz”, “andar con libertad de espíritu”, “señores de sí mismos” V 11, 11.12.15. (Padre Tomás Álvarez)

“El alma que en este camino de oración mental comienza a caminar con **determinación** y puede acabar consigo de no hacer mucho caso....porque falten estos gustos y ternura..., (crea) que **tiene andado gran parte del camino**” V 11, 13.

e) En Soledad y Silencio: “Ya sabéis que enseña el Señor que sea solas; que así lo hacía El siempre que oraba y no por su necesidad sino para enseñarnos”. C24, 4; “Lo que podemos hacer nosotros es procurar estar a solas...para que entendamos con quien estamos y lo que nos responde el Señor a nuestras peticiones ¿Pensáis que se está callando? **aunque no le oímos, bien habla al corazón cuando le pedimos de corazón.**” C24, 5 “Hay zonas de nuestro ser que no se llenan en el trato con los demás, de ahí la necesidad de la soledad ante Dios”. (P. Juan A. Marcos)

f) El Conocimiento propio. “Es cosa tan importante este conocernos, que no querría en ello jamás relajación...pues mientras estamos en esta tierra no hay cosa que más nos importe que **la humildad...** a mi parecer, **jamás nos acabamos de conocer, si no procuramos conocer a Dios...**” 1M2, 10

2,3) Método Teresiano: En su libro “Camino de perfección “nos presenta su “modo de orar”, su “Trato de amistad”, lo que hoy llamamos “El método Teresiano.”

a. La examinación de la conciencia, decir la confesión y santiguaros, ha de ser lo primero”.

b. Procurad luego, pues estáis sola, **tener compañía.** “Ya sabéis que Dios está en todas partes...en fin, que adonde está Dios es el cielo... ¿Pensáis que importa poco para un alma derramada (distráida) entender esta verdad, y ver que no necesita para hablar con su Padre Eterno ir al cielo, ni para regalarse con Él, ni necesita hablar a voces? Por paso (suave) que hable, está tan cerca que nos oirá, ni necesita alas para ir a buscarle, sino ponerse en soledad y **mirarle dentro de sí y no extrañarse de tan buen huésped.**” C28, 2

El símbolo del Castillo: “ Pues hagamos cuenta que **dentro de nosotros** está un palacio de grandísima riqueza, todo su edificio de oro y piedras preciosas, en fin, como para tal Señor; y que sois vos parte para que este edificio sea tal, que no hay edificio de tanta hermosura como un alma limpia y llena de virtudes, y mientras mayores, más resplandecen las piedras, y que en este palacio está este **gran Rey**, que ha tenido por bien ser vuestro Padre, y que está en un trono de grandísimo precio, que es **vuestro corazón.**” C28, 9 **“No nos imaginemos huecas en lo interior;**... que tengo por imposible, si trajésemos cuidado de acordarnos tenemos tal huésped dentro de nosotras, nos diésemos tanto a las cosas del mundo. Porque veríamos cuan bajas son para las que dentro poseemos.” C 28, 10

“Tenía este **modo de oración:** procuraba representar a Cristo dentro de mí...le representaba en lo interior...allí era mi acompañarle. Estábame allí lo más que me dejaban mis pensamientos con Él”.

3) El cielo en la tierra- Vivir en la presencia de Dios:

El Objetivo de este tercer tema: es profundizar en la presencia de Dios “Ya no vivo yo, es Cristo quien vive en mí” Esta “llama de amor” que arde en nuestro corazón, es Cristo. “Cielo anticipado”, en la “noche de la fe”. Santa Teresa nos propone algunos medios para vivir en Su presencia: la oración de recogimiento: El acto de fe, el conocer por experiencia, la soledad en compañía, dejar espacio a Dios.

3,1) Introducción: “*Oh llama de amor viva, que tiernamente hieres de mi alma en el más profundo centro* “San Juan de la Cruz “*Esta Llama de amor, en nuestro interior, que es “El Espíritu de su Esposo Cristo”* Ll 1, 2 es ya el cielo en esta tierra, “**Un cielo anticipado**” como tan bien lo expresa Santa Isabel de la Trinidad, carmelita descalza “*Quiero comunicarte mi secreto,*

*esta intimidad, con Él, en el santuario de mi corazón, ha sido el hermoso sol que ha iluminado mi vida, convirtiéndola en un **cielo anticipado**.*”

“**Un cielo anticipado**”: “¿cómo lo percibimos? Por un lado con la imposibilidad de hablar de aquello que nos trasciende, pero que a la vez está dentro de nosotros, y al mismo tiempo la necesidad de hablar de aquello que nos atrae y nos mueve a seguir buscando”. Juan A. Marcos ocd

¿Por qué estamos aquí? ¿Quién nos invita? ... “Cristo que vive en mí”

Santa Teresa de Jesús, le dedica 4 largos capítulos al tema del “**Recogimiento interior**” y nos presenta unos “medios para procurar esta oración”. A ella lo que le interesa es el ejercicio humilde y concreto, de poco a poco “**Entrarse dentro de sí**” que es la actitud del orante.

3,2) ¿Cuáles son esos “medios” para recogernos?:

a. **Acto de Fe**: “*Ya sabéis que Dios está en todas partes...en fin, que adonde está Dios es el cielo...*” Sabemos que no es cuestión de sentimientos, es un acto de fe “... *Por suave que hable, está tan cerca que le oírás, ni necesita alas para ir a buscarle, **sino ponerse en soledad y mirarle dentro de sí y no extrañarse de tan buen huésped**; y con gran humildad hablarle como a Padre, pedirle como a Padre, contarle sus trabajos, pedirle remedio para ellos*” (C28, 2) Entrar por **la fe** a nuestro interior y “**estarnos con Él**.”

b. **Conocer por experiencia**: ¡*Oh Señor mío!*, que si de veras os **conociésemos**, no se nos daría nada de nada, porque dais mucho a los que del todo se quieren **fiar de Vos**. Creed, que es gran cosa entender esta verdad”. C29, 3 “*Esté allí con Él*” V 13, 22 “*la oración es adonde el Señor **da luz para entender verdades***” F10. 13

c. “**Soledad en compañía**” “...en el fondo de nuestro corazón, Dios es “*Compañía santa*” todo el cielo está ahí, la Virgen, los santos y ángeles..., “*Cuando esta alma quiere entrarse en este paraíso con su Dios y cierra la puerta tras sí a todo el mundo...digo **quiere** porque entended que esto **no es cosa sobrenatural** sino que está **en nuestro querer** y que podemos hacerlo nosotros con **el favor de Dios***. C29, 4

d. **Dejar espacio a Dios**: “*Nos hemos de desocupar de todo para llegarnos interiormente a Dios, y aun en las mismas ocupaciones retirarnos a nosotros mismos. Aunque sea **por un momento solo**, aquel acuerdo de que **tengo compañía dentro de mí**, es gran provecho*” C29, 5. Gustar de su presencia amorosa. “*En fin, irnos acostumbrando a gustar de que no es menester (necesario) dar voces para hablarle, porque Su Majestad se dará a sentir cómo está allí.*” C29, 5 Es decir sin desentenderse de la vida misma, con sus “ocupaciones” y responsabilidades, al contrario, desde mi vida cotidiana, trabajo, descanso, problemas es posible **vivir en el interior** con realismo. “Vida de oración” dirá Teresa.

Caer en la cuenta de esta vida Divina en nuestro interior: *“En este templo de Dios, en esta morada suya, sólo Él y el alma se gozan con grandísimo silencio”*. (7M 3,11). El tomar conciencia de que somos “habitados por Dios” es el fundamento de la **alegría y el gozo** de Santa Teresa la de saberse amada y acompañada siempre por el Señor. Y es este mismo gozo el que recibimos al entrar en contacto con ella por medio de su palabra, contagiándonos el deseo de una íntima comunión con Dios; haciéndonos ver **que es posible en esta vida**, si queremos, **gozar de Su presencia**. Y agrega Juan de la Cruz: “En este estado de vida tan perfecta (por el amor) siempre el alma anda interior y exteriormente como de fiesta y trae con gran frecuencia...como un cantar nuevo, siempre nuevo, envuelto en alegría y amor” L 2, 36

e. ¿Cómo lo llevo a la práctica?: Un viaje al interior: *“Poned los ojos en vosotros y miraos interiormente...y hallaréis a vuestro Maestro, que no os faltará; mientras menos consolación exterior, más regalo os hará...y a personas afligidas y desfavorecidas, jamás falta, si confían en El solo... Creed, que es gran cosa entender esta verdad”*. (C 29, 2-3). *“Se recoge el entendimiento,...y se entra dentro de sí con su Dios y viene con más brevedad a enseñarla su Divino Maestro...los que de esta manera se pudieren encerrar en este cielo pequeño de nuestra alma..., crea que lleva excelente camino”*. C28, 5

Su experiencia: “Para mí esto fue oscuro algún tiempo. Bien entendía que tenía alma...más quien estaba dentro de ella...no lo entendía. Que como ahora entiendo que en este palacio pequeñito de mi alma cabe tan gran Rey, que no lo dejara tantas veces solo... ¡Que cosa de tanta admiración! ¡(Qué) Quien hinchera (llenara) mil mundos y muy muchos más con su grandeza encerrarse en una cosa tan pequeña!... y como nos ama hácese a nuestra medida.” C28, 1

¿Cómo lo realizo, en el día a día? En un silencio acogedor “Juntaos cabe (junto a) este buen Maestro muy determinadas a aprender lo que os enseña” C26, 11 “él os enseñará” C28, 3.4 “Representad al mismo Señor junto con Vos” C26, 1 “alegraos de hablar con él”, “no con oraciones compuestas sino la pena de vuestro corazón (con la vida)” C26, 6 “Juntos andemos Señor, por dónde fuereis tengo de ir” C26, 6 ¡ procuremos...”estarnos cerca de este Señor!...por Él nos vienen todos los bienes”

¿Cómo acostumbrarnos a tan buen modo de proceder?: “desocuparnos del todo para llegarnos interiormente a Dios...retirarnos a nosotros mismos” C29, 5 “procurad traer una imagen” “y hablar muchas veces con él” C26, 9 ayudarse con “un libro” C26, 10 y “poquito a poquito ir acostumbrando el alma” C26, 10 “si a los principios no os hallaréis bien” “no dejéis este modo” C 35, 2

Muy importante: “Entended que esto **no es cosa sobrenatural**, sino que está en **nuestro querer**” C29, 4 “se puede adquirir” 29, 8

Este “recogimiento interior y vivir en Su Presencia, es lo que **San Juan de la Cruz** denomina: **“Atención o advertencia amorosa”**, el silencio y cuidado con que se escucha a Dios con la confianza en Su presencia y en un amor que nos sobrepasa. Esto provoca tanta alegría que, a pesar de todas nuestras infidelidades, siempre hay una razón para amar, y esperar en su misericordia. **“Confíen en Dios, que no deja a los que con sencillo y recto corazón le buscan.” 1N 10, 3** “Viva en fe y esperanza, aunque **sea a oscuras**, qué en esas **tinieblas ampara Dios**” Carta 20

f. Frutos: “Este recogimiento interior... Trae consigo muchos bienes” C28, 4 “se fortalece el alma” C28, 6 “es enseñorearse poco a poco de sí mismo” C29, 8 “...se imprime el amor “C35, 1

San Juan de la Cruz le llama: “Contento interior”...esta **presencia de Dios** que siempre nos llena de **alegría** “en cuanto oyó Isabel el saludo de María, saltó de gozo el niño en su vientre e Isabel quedó llena del Espíritu Santo”. Activar **el gozo y la alegría de vivir** está en la base de la experiencia de Dios que hizo Juan de la Cruz. **“Recuérdanos tú y alúmbranos, Señor mío, para que conozcamos y amemos los bienes que siempre nos tienes, y conoceremos que te moviste a hacernos mercedes y que te acordaste de nosotros.”** Ll 4, 9 El Papa Francisco en su exhortación nos invita a cultivar **“la memoria agradecida** de la que también habla san Ignacio de Loyola en su «Contemplación para alcanzar amor», cuando nos pide que **traigamos a la memoria todos los beneficios que hemos recibido del Señor**. Mira tú historia cuando ores y en ella encontrarás tanta misericordia.” Cap. 4 (153)

“Dios se comunica en el **gozo de la vida**, el apóstol San Pablo nos dice **“Estad siempre alegres en el Señor, os lo repito estad alegres...el Señor está cerca no os inquietéis por cosa alguna”** Flp.4, 4,6

Para San Juan de la Cruz el **gozo y la alegría** se traducen en un “optimismo trascendente” “Por eso, en medio de las noches de la vida, también hay que buscar, casi como imperativo divino, la alegría. Y así se lo recomienda, vivamente, el mismo Juan de la Cruz, a una monja carmelita que vivía con el ánimo inquieto y desasosegado: **«Lea, ore, alégrese en Dios, su bien y su salud»** (Cta. 20).

Sabemos que en este **“viaje divino”** caminamos de **“Noche”** (dolor, oscuridad, desnudez) es una experiencia en **fe oscura, positiva**. La oscuridad, el dolor **no vienen de Dios**. “Lo que ocurre es que cuando nos sentimos **envueltos por la luz de Dios** se **iluminan** nuestras propias zonas **oscuras**. Cuando experimentamos la verdadera “libertad”, la que viene de Dios, descubrimos nuestras propias esclavitudes. Una experiencia auténtica de Dios, ha de incluir formas de **resistir** la angustia y los miedos y **cambiarlos por alegría.**”

Paradójicamente, es en **“la noche”** el **“Lugar de encuentro”** donde descubrimos el **“Contento interior”**: Si por medio del conocimiento propio descubrimos todo aquello que hay de oscuridad y de negatividad en nosotros, con **“Su luz se iluminan nuestras sombras, Su amor hacer aflorar nuestras historias de desamor, Su paz nos hace ver nuestras propias violencias...”** porque **“El mirar de Dios es amar”** C 31, 8 y El sabernos mirados por un Dios que nos ama, nos **inunda de alegría**. **“Éntrese en su seno y trabaje en presencia del Esposo que siempre está presente queriéndola bien”** D89 (san Juan de la Cruz)

“Todo lo que necesitamos para vivir alegres lo tenemos dentro de nosotros. Todo nuestro bien y esperanza está tan cerca de nosotros que no podemos estar sin él”.

g. ¿Cómo alimentar el contenido interior? San Juan de la Cruz nos propone el camino más rápido: **“Ser feliz y dar felicidad a los demás** es más relevante que todas las purificaciones y renunciaciones, sabiendo que son parte de la vida. Nos invita a **“Cuidar nuestro interior”** y a **“limpiar nuestros pensamientos, para hablar palabras de Dios”**

“Y adonde no hay amor, ponga amor y sacará amor” Carta 26“A la tarde nos examinarán en el amor” D 59

4) La oración en Teresa de Ávila y Juan de la Cruz:

Introducción: Los invito a recorrer el camino de la oración, dejándonos guiar por Santa Teresa de Jesús y San Juan de la Cruz.

Santa Teresa de Jesús, fundadora del Carmelo descalzo, Madre y Maestra de oración nos dice que la: **Oración es tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama”**

4,1) ¿Qué es “orar”? responde Santa Teresa **“Pensar y entender qué hablamos, y con quién hablamos y quién somos los que osamos hablar con tan gran Señor...es oración...”**

¿Qué significa Tratar de amistad? es **“Estar con Él”**, nos dice Santa Teresa, por medio de la fe, de la esperanza y el amor, procurando no separarnos nunca del Señor. **“Esté allí con Él, acallado el entendimiento (en silencio interior) Si pudiese, ocuparle (nuestro pensamiento) en que mire que le mira, (Jesús nos está mirando, eso basta) y le acompañe y hable y pida y se humille y regale con Él.”** V 13, 22

Para Santa Teresa **Orar es vivir, no es un quehacer sino una forma de ser: “somos orantes”**
 Y Agrega: “Para que **dure la amistad** se han de encontrar las condiciones” en otras palabras debemos **“configurarnos con Cristo”** cómo dice San Pablo “Tened entre vosotros los mismos sentimientos de Cristo”. Esta será nuestra tarea: **Disponernos para vivir siempre con Él.** Disposición es la actitud de total apertura a Dios, cómo Él quiera “Guie Su Majestad por dónde quisiere, ya no somos nuestros sino suyos”

4,2) ¿Cómo oraba?: “Procuraba lo que más podía **traer a Jesucristo**, nuestro bien y Señor, **dentro de mí presente** y ésta era mi manera de oración.” V4, 7 “Procuraba traer” es decir tener siempre presente a Jesús, en los labios y en el corazón, hablando y estando siempre con Él.

Teresa de Jesús nos invita a vivir en la Presencia de Dios.

La fe nos dice que estamos habitados por Dios: “Si alguno me ama, guardará mi palabra y mi Padre le amará y vendremos a él y haremos morada en él” Jn 14,23

Santa Teresa nos explica por medio de la imagen del castillo, la hermosura del alma habitada por Dios. *“Consideremos que este castillo tiene muchas moradas, unas en lo alto, otras en bajo...y en el centro tiene la más principal, que es adonde pasan las cosas de mucho secreto entre Dios y el alma.”* 1M1, 3

Nos insiste:

*“No nos imaginemos huecas en lo interior...que tengo por imposible, si trajésemos cuidado de acordarnos tenemos **tal huésped dentro de nosotras**, nos diésemos tanto a las cosas del mundo, porque veríamos cuan bajas son para las que dentro poseemos.”* C28, 10

San Juan de La Cruz, en su poesía “Cántico espiritual” nos dice: ¿Adónde te escondiste Amado? C1, 1

“Verbo, Esposo mío, muéstrame el lugar donde estás escondido,... el lugar donde está escondido el Hijo de Dios es, como dice el apóstol San Juan, es el seno del Padre...y por eso siempre le conviene al alma tenerle por escondido y buscarle escondido. Porque ni la alta comunicación ni presencia sensible es cierto testimonio de su graciosa presencia, ni la sequedad y carencia de todo eso en el alma, lo es de su ausencia en ella”. C 1, 3

“Para lo cual es de notar que el Verbo Hijo de Dios, juntamente con el Padre y el Espíritu Santo, esencial y presencialmente **está escondido en el íntimo ser del alma;** por tanto el alma que le ha de **hallar** conviene **salir** de todas las cosas y **entrarse** en sumo recogimiento dentro de sí misma “Dios está escondido en el alma, y ahí le ha de buscar con amor el buen contemplativo. ¿Dónde?”**tú misma eres** el aposento

donde el mora...todo tu bien y esperanza **está tan cerca de ti, que está en ti**, o por mejor decir, **tú no puedes estar sin él**. Dice el Esposo, *que el reino de Dios está dentro de vosotros*. Y el apóstol Pablo: *vosotros, dice, sois templo de Dios*". C 1, 6

4,3) ¿Cómo lo llevo a la práctica en el día a día?:

Santa Teresa nos invita a **avivar la Fe**: "Pues estáis sola, procurad luego **tener compañía**. "Ya sabéis que Dios está en todas partes...en fin, que adonde está Dios es el cielo... ¿Pensáis que importa poco para un alma derramada (distráida) entender esta verdad, y ver que no ha menester (no necesita) para hablar con su Padre Eterno ir al cielo, ni para regalarse con Él, ni ha menester hablar a voces (a gritos)? Por paso (suave) que hable, está tan cerca que nos oirá, ni ha menester alas para ir a buscarle, sino ponerse en soledad y **mirarle dentro de sí y no extrañarse de tan buen huésped**." C28, 2

Y agrega San Juan de la Cruz "Dios es la sustancia de la fe y el concepto de ella, y la fe es el secreto y el misterio...y porque la fe es el secreto...son los pies con que el alma va a Dios y el amor es la guía que la encamina" C1, 10-11

Nos enseña a orar: "Representad **al Señor junto con Vos** y mirad con qué amor y humildad os está enseñando: Tratad con El como padre y como con hermano y como con Señor y como con esposo; a veces de una manera, a veces de otra, que Él os enseñará lo que habéis de hacer para contentarle." C28, 3

Estamos llamados a vivir en oración, por medio de una continua relación de amor con Jesús que nos habita.

"Poned los ojos en vos y miraos interiormente...**hallaréis a vuestro Maestro** que no os faltará, antes menos consolación exterior más regalo os hará...porque entended que esto no es cosa sobrenatural, sino que está en nuestro querer, y que **podemos nosotros hacerlo con el favor de Dios**." C29, 2-4

Y nos insiste una y otra vez: "**Forcémonos** a nosotros mismos para estarnos cerca de este Señor, nos entenderá por señas...Es muy amigo de quitarnos de trabajo; como entendamos estamos con Él y lo que le pedimos y la gana que tiene de darnos y cuan de buena gana se está con nosotros, no es amigo de que nos quebrems las cabezas hablándole mucho" C29, 6

Nos aclara: "Solo quiero que estéis advertidas que, para aprovechar mucho en este camino y subir a las moradas que deseamos **no está la cosa en pensar mucho, sino en amar mucho**; y así lo que más os despertará a amar, eso haced. Quizá no sabemos qué es amar, y no me espantaré mucho; porque no está en el mayor gusto, sino **en la mayor determinación de desear contentar en todo a Dios** y procurar en cuanto pudiéremos no le ofender y rogarle que vaya siempre adelante la honra y gloria de su Hijo y el aumento de la Iglesia católica.

Estas son las señales del amor, y no penséis que está la cosa en no pensar otra cosa, y que, si os divertís (distraéis) un poco, va todo perdido” 4M1, 7

4,4) Nos invita a perseverar en la oración:

“¡Oh hermanas, las que no podéis tener mucho discurso del entendimiento (meditar, reflexionar), ni podéis tener el pensamiento sin divertirnos (distraerse)! ¡**Acostumbraos, acostumbraos!** Mirad qué sé yo que podéis hacer esto, porque pasé muchos años por este trabajo de no poder sosegar el pensamiento en una cosa y es lo muy grande. (Santa Teresa sufrió por sus distracciones, sequedades) Más sé que no nos deja el Señor tan desiertos, que, si llegamos con **humildad a pedírselo**, no nos acompañe; y si en un año no pudiéramos salir con ello, sea en más.

No nos duela el tiempo en cosa que tan bien se gasta (este acostumbrarse) ¿Quién va tras nosotros? Digo que esto, que puede acostumbrarse a ello, y trabajar andar cabe (junto a) este verdadero Maestro.” C 26,2

4,5) ¿Qué medios me ayudan a vivir en oración?

a) Centralidad y seguimiento de Cristo: “Siempre yo he sido aficionada y me han recogido más **las palabras de los Evangelios** que libros muy concertados; en especial si no era el autor muy aprobado, no los había gana de leer...Mirad que no son tiempos de **creer a todos**, sino a los que viereis van conforme a la **vida de Cristo. Procurad tener limpia conciencia y humildad, menosprecio de todas las cosas del mundo y creer firmemente lo que tiene la Madre Santa Iglesia.**” C21, 10; “Por eso digo, hijas, que **pongamos los ojos en Cristo nuestro bien**, y allí aprenderemos la verdadera humildad... y tomar a su **bendita Madre** por intercesora y a sus santos para que ellos peleen por ella...esta es la primera morada.” 1M2, 11-12

b) Determinada determinación Es un término que usa Santa Teresa para expresar la **firme decisión** de estar siempre con Jesús, por medio de la oración continúa. “A los que quieren ir por él (por el camino de la oración) y no parar hasta el fin,... **importa mucho**, y el todo, una grande y muy **determinada determinación** de no parar hasta llegar a ella (es decir de vivir siempre unida a Dios), venga lo que viniere, suceda lo que sucediere, trabájese lo que se trabaje, murmure quien murmurare, siquiera llegue allá, siquiera se muera en el camino, siquiera se hunda el mundo” C21, 2

Porque ser orantes significa “ser **siervos del amor**,...que es **determinarnos** a seguir por este camino de oración al que tanto nos amó. “V 11,1 Es la **“Determinación de llevar su cruz “y abrazar la cruz”**

Entendiendo por **“abrazar la cruz”** La actitud de aceptación de la oración psicológicamente molesta (por las distracciones, la falta de constancia, etc. etc.), que S. Teresa la bautiza: “ayudar a Cristo a llevar la cruz”, “No dejarle caer con la cruz”, “no se apartar de la cruz”, “andar con libertad de espíritu”, “señores de sí mismos” V 11, 11.12.15.

Porque lo único que quiere y espera Dios es la determinación “de siempre querer pensar en él y amarle” V 11, 15

“...importa mucho comenzar con esta libertad y determinación...que habrá muchos que lo comenzaron y nunca acaban de acabar; y creo es gran parte este **no abrazar la cruz desde el principio**, que andarán afligidos, pareciéndoles no hacen nada. En dejando de obrar el entendimiento (cuando no pueden meditar), no lo pueden sufrir...Hemos de pensar que no mira el Señor en estas cosas, que aunque a nosotros **nos parecen faltas no lo son**. Ya sabe Su Majestad nuestra miseria y bajo natural mejor que nosotros mismos; y sabe que ya estas almas **desean siempre pensar en El y amarle.**” V 11,15

Y nos anima “Quien viere en sí esta **determinación**, no, no hay que temer; gente espiritual, no hay porque se afligir...fiad de su bondad que nunca faltó a sus amigos.” V11, 12

“El alma (la persona) que en este camino de oración mental comienza a caminar con **determinación** y puede acabar consigo de no hacer mucho caso....porque falten estos gustos y ternura..., (crea) que **tiene andado gran parte del camino**” V 11, 13.

c) Soledad y silencio: Son dos medios “admirables” pero “en medio del bullicio y de las ocupaciones, si queremos podemos estar siempre con Jesús. “Ya sabéis que enseña Su Majestad que sea a solas; que así lo hacía El siempre que oraba y no por su necesidad sino para nuestro enseñamiento”. C24, 4;

“Lo que podemos hacer nosotros es procurar estar a solas...**para que entendamos con quien estamos** y lo que nos responde el Señor a nuestras peticiones...**aunque no le oímos, bien habla al corazón cuando le pedimos de corazón.**” C24, 5

“Así que torno (vuelvo) a avisar, y aunque lo diga muchas veces no va nada, que importa mucho que de las sequedades, ni de inquietud y distraimiento en los pensamientos, **nadie se apriete ni aflija**. Si quiere ganar libertad de espíritu y no andar siempre atribulado, comience a no se espantar de la cruz, y verá cómo se la ayuda también a llevar el Señor” V 11, 17

Concluye: “Y quien no la ha comenzado (la oración vivida en un trato de amistad), por amor del Señor le ruego yo no carezca de tanto bien...y si persevera, espero yo en la misericordia de Dios, que **nadie le tomó por amigo que no se lo pagase...**” V8, 5

5) Advertencia Amorosa (San Juan de la Cruz):

“Advertencia Amorosa”: Dios es “Presencia”

Bibliografía: “Obras completas de San Juan de la Cruz” EDE; “Un viaje a la libertad” Juan A. Marcos ocd; Diccionario de San Juan de la Cruz Eulogio Pacho. Editorial Monte Carmelo

Introducción: *“¡Descubre tu presencia y máteme tu vista y hermosura; mira que la dolencia de amor que no se cura sino con la presencia y la figura!” C11*

5,1) Presencia de Dios en el alma: *“Tres maneras de presencias puede haber de Dios en el alma: La primera es “Esencial”... esta presencia en todas las almas con ella les da vida y ser y ésta nunca falta en el alma” La segunda es por “gracia”, en la cual mora Dios agradao y esta presencia no la tienen todas. La tercera es por “afección” espiritual (presencias espirituales de muchas maneras amor, paz, gozo...) C11, 3*

El ejemplo de Moisés en el Monte Sinaí. *“Que estando allí en la presencia de Dios, tan altos y profundos visos de alteza y hermosura de la divinidad de Dios encubierta echaba de ver, que, no pudiendo sufrirlo, por dos veces le rogó le **descubriese** su gloria, diciendo a Dios: Tú dices que me conoces por mi propio nombre y que he hallado gracia delante de ti, pues si he hallado gracia en tu presencia, muéstrame tu rostro para que te conozca y halle delante de tus ojos la gracia cumplida que deseo.” C11, 5* Y lo explica *“Esta cierto que Dios está siempre presente en el alma...no dice el alma que se haga presente a ella, sino que esta presencia **encubierta** que él hace en ella, natural, espiritual, afectiva, se le **descubra**.” C11, 4*

Nos invita a “Entrar”, a “habituarnos” a su presencia. *“Aprenda el espiritual a estarse con advertencia amorosa en Dios, con sosiego de entendimiento, cuando no puede meditar, aunque le parezca que no hace nada.” 2S15, 5*

“Olvido de lo criado, memoria del criador, atención a lo interior y estarse amando al Amado”. Que es decir **“Advertencia amorosa”** (concentración del espíritu en alguien, el “advertir” se opone al divertir o distraerse)

Cuando Juan de la + nos habla de **“advertencia o atención amorosa”** señala que es mucho más que un medio para “ponerse en silencio y escucha” es ponernos en **su presencia**, y en una **presencia afectiva**. *“Estarse con atención y advertencia amorosa a Dios” 2S12, 8*

5,2) La **“advertencia amorosa”** nos enseña o impulsa a tener **sana nuestra mente**, y nuestro **corazón en paz**; ya que está hecha de confianza y de presencia. *“Y porque no hay nada que pueda curar nuestra dolencia sino la “presencia” del Amado” C11, 11* es que por medio de la fe, y de la adhesión de nuestra voluntad, esta presencia puede ayudarnos a vivir en paz, gozosamente, sin miedos ante el futuro. Nos aquietta, porque “allí donde se vive pendiente (en sentido etimológico “estar colgado” del verbo pender) de la noticia, o advertencia amorosa, se aprende a relativizar y a desdramatizar las dificultades del día a día. (Juan A. Marcos)

Es una fuente de **sanación interior**, ya que en la medida que procuro “andar en su presencia” surge el deseo de ir **limpiando** ese espacio interior, cuidando esta “tierra santa” donde está “*el Amado, el tesoro escondido en el campo de tu alma*” C1, 9 ¿cómo limpia? “Allí donde nos descubrimos interiormente rotos, o esclavos de nuestros propios deseos, la “presencia afectiva” C11, 4 de Dios nos ayudará a sentirnos centrados y a vivir el momento presente como experiencia liberadora” Capítulo 7, Juan A Marcos “Un viaje a la libertad”

5,3) La atención o advertencia amorosa es el camino para **centrar la vida**, nos permite caer en la cuenta de que continuamente **vivimos habitados** por una presencia que nos sobrepasa y envueltos en un amor de misericordia. Porque Dios está presente, pero de manera intermitente, ya que no en todo momento podemos hacernos igualmente conscientes de su presencia y cercanía. “*Dios está de ordinario como dormido en este abrazo con el alma, al cual ella muy bien siente y de ordinario goza. Porque, si estuviese siempre en ella recordado (despierto) comunicándole las noticias y los amores, ya sería estar en la gloria.*” L4, 15

5,4) Nuestra tarea: “hacer de su presencia **un hábito consciente** en nuestras vidas” “*en poniéndose el alma en oración o en poniéndose delante de Dios, se pone en acto de noticia confusa, amorosa, pacífica y sosegada, en que está bebiendo sabiduría y amor y sabor.*” 2S14, 2 Es un acto de fe personal es “atención amorosa en Dios” más allá de cualquier discurso. Dios está ahí, ha estado y estará siempre dándonos paz interior, quietud y descanso. Es el paso de la meditación a la contemplación ya que “*el alma gusta de estarse a solas con atención amorosa a Dios, sin particular consideración en paz, quietud y descanso*” 2S13, 4 “La contemplación es la advertencia general de Dios” 2S14, 16 Debemos alimentar el deseo de Dios. “cuando el alma desea a Dios con entera verdad tiene ya al que ama “. L 3, 25 El deseo de Dios es ya oración

5,5) En los principios, el sentimiento de presencia que acompaña a la advertencia amorosa “**es apenas perceptible**”. Pero aun cuando no se sienta o no se goce, sí se experimentan **sus frutos**, que son una **abundante paz interior, amorosa, descanso, sabor y deleite**. “*A los principios casi no se echa de ver esta “noticia amorosa”. Y es porque a los principios suele ser esta noticia amorosa muy sutil y delicada y casi insensible. Con lo cual aunque más abundante sea la paz interior amorosa, no se da lugar a sentirla y gozarla. Pero cuando más se fuere habituando el alma en dejarse sosegar, irá siempre creciendo en ella y sintiéndose más aquella amorosa noticia general de Dios.*” 2S 13, 7 “*En este estado de vida el alma anda interior y exteriormente como de fiesta y trae con gran frecuencia en el paladar de su espíritu un júbilo de Dios grande, como un cantar nuevo, siempre nuevo, envuelto en alegría y amor.*” L 2, 35

5,6) La advertencia amorosa nos lleva a **vivir en la confianza ciega** en Dios. “*Confíen en Dios, que no deja a los que con sencillez y recto corazón le buscan.*” 1N 10, 3 “*El que entró a sus discípulos corporalmente, las puertas cerradas, y les dio la paz...,entrará espiritualmente en el alma sin que ella sepa ni obre el cómo...y la llenará de paz, declinando sobre ella, como dice el profeta, como un río de paz, en que le quitará todos los recelos y sospechas, turbación y tinieblas.*” 3S 3, 6 de esta forma la presencia de Dios se convierte en experiencia gozosa. “No

pierda el cuidado de orar y espere en desnudez y vacío, que no tardará su bien.” 3S3, 6
 “Traiga advertencia amorosa en Dios, sin apetito de querer sentir ni entender cosa particular de él.” D 87

5,7) “Cuidados necesarios”: El perdón y el olvido.

Juan de la + nos invita a vivir el “olvido”: “la amnesia” como experiencia de sanación y limpieza interior frente a los residuos de la memoria que nos hacen daño. “*no hacer archivo ni presa*”, “*dejar olvidar*” “*perder en olvido*” son frases que repite constantemente.

El perdón y el olvido nos ayudan a mantener limpio nuestro espacio interior pero es la advertencia amorosa la que nos sana y esto sucede “*cuando se queda el alma como en un olvido grande. Y la causa de este olvido es la sencillez de esta noticia o advertencia amorosa en general de Dios, la cual ocupando al alma, la pone limpia de todas las aprehensiones y formas de la memoria, y así la deja en olvido y sin tiempo.*” 2S 14, 10-11 porque “**el limpio de corazón, en todas las cosas halla noticia de Dios**” (Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios) perdonar a ejemplo de Cristo: “Tú Señor vuelves con alegría y amor a levantar al que te ofende, y yo no vuelvo a levantar y honrar al que me enoja a mí.” D46 y “Procure conservar su corazón en paz; no le desasosiegue ningún suceso de este mundo: mire que todo se ha de acabar” D153

Finalmente: La “advertencia amorosa”, todo lo hace simple. La vida cotidiana, se convierte en el lugar privilegiado de encuentro. Si descubrimos y creemos esta verdad de fe, cada cosa que hagamos y cada momento del día, serán **momentos de Dios:** trabajar, pasear, dormir...

6) “El contenido interior” (Los apetitos segunda parte):

Bibliografía: “Una mística para aprender a vivir” Juan A Marcos ocd; “Obras Completas de San Juan de la Cruz EDE; “Un viaje a la libertad”

Introducción: Los estudios de la neurobiología de la emoción y el sentimiento nos dice que la alegría y sus variantes son preferibles a la pena y los efectos asociados, y que son más favorables para la salud y el florecimiento creativo de nuestro ser. Hemos de buscar la alegría por mandato razonado.” (A. Damasio) Spinoza llega a afirmar que el contenido interior (felicidad, beatitud) es quien hace posible la verdadera educación afectiva (reducción de los apetitos sensuales), y no al revés.

Para San Juan de la Cruz hay otro tipo de gozo y contento que son previos, gratuitos. El **sabernos mirados** por un **Dios que nos inunda de alegría** es fundamental, es fuente de paz. Como dice el salmista: “Señor, tú me sondeas y me conoces, me conoces cuando me siento o me levanto de lejos penetras mis pensamientos; todas mis sendas te son familiares. Cuando

en lo oculto me iba formando y entretejiendo en lo profundo de la tierra, tus ojos veían mis acciones se escribían todas en tu libro. (Salmo 138)

“Es cosa de gran contentamiento y alegría para ti ver que todo tu bien y esperanza están tan cerca de ti, o por mejor decir, tú no puedes estar sin él.” C 1, 7 Significa que vivimos habitados por Dios, por un amor más grande que nuestro corazón.

“El mirar de Dios es amar” C 31, 8 El sabernos mirados por un Dios que nos inunda de alegría es fundamental. Debemos tener siempre presente este gozo que en nosotros se puede convertir en una poderosa emoción que educa pensamientos y afectos. De ahí nace la paz del corazón. Y agrega San Juan de la Cruz: “Por los ojos del Esposo entiende aquí su Divinidad misericordiosa, la cual inclinándose al alma con misericordia imprime e infunde en ella su amor y gracia” C 32, 4

“Todo lo que necesitamos para vivir alegres lo tenemos dentro de nosotros. Todo nuestro bien y esperanza está tan cerca de nosotros que no podemos estar sin él”.

“Amar Dios al alma es meterla en cierta manera en sí mismo igualándola consigo” C 32, 6

Y Dios siempre nos sorprende con su amor misericordioso. “es a saber que la mirada de Dios cuatro bienes hace al alma: limpiarla, agraciarla, enriquecerla y alumbrarla.” C 33, 1

¿Cómo vamos venciendo los apetitos?

Nos responde: “Otro amor mejor” “Porque para vencer todos los apetitos y negar los gustos de todas las cosas..., era menester otra inflamación mayor **de otro amor mejor**, que **es el de su Esposo**, para que, **teniendo su gusto y fuerza en éste**, tuviese valor y constancia para fácilmente **negar todos los otros**. Y no solamente era menester para vencer la fuerza de los apetitos sensitivos tener amor de su Esposo, sino estar **‘inflamada’ de amor** y con **ansias** (1S 14,2).

¿Qué significa estar (el alma) inflamada y con ansias?

“La mística de San Juan de la Cruz no es una mística de la ascesis, la mortificación o las nadas; es una mística de las **“necesidades”** personales, las afectivas (**“otro amor mejor”**) y las **“necesidades”** de los demás (**“poner amor y dar contento”**). La clave de todo está en la donación antes que en la ascesis. No es el ser lavado lo que purifica, sino **lavar los pies a los demás**. Quien demuestra su amor queda limpio. Es dándonos como nos santificamos.” “Quien supiere morir a todo, tendrá vida en todo” D 171

El único modo de “darnos” para vivir la ascesis es **dejar que Dios nos inflame** y haga crecer dentro de nosotros el ansia de Él. “Mi alma tiene sed de Dios cuando llegaré a ver su Rostro. Cómo la cierva desea las corrientes del agua a sí suspira mi alma por Ti mi Dios” Salmo 41

Decíamos que la mística de San Juan de la Cruz, es la necesidad afectiva en primer lugar “ese otro amor mejor” (el tesoro escondido en un campo... el comerciante en perlas finas...que al encontrar una de gran valor va vende todo lo que tiene y compra la perla)

“La moral de padre estricto y la moral de padre nutricio explican buena parte de nuestras actitudes. La primera nos habla de castigos, recompensas y deberes. (Pecados y buenas obras) La segunda habla de compasión, empatía, preocuparse por la necesidad de los otros. (Sufrimientos de los hombres). San Juan de la Cruz va más allá. Para él **Dios es “Madre nutricia”**. La primera preocupación de una madre es la necesidad de su hijo no sus deberes. Dios es una Madre que nos lleva en sus brazos con ternura.

“He guardado mi alma en la paz como un niño en brazos de su madre”

“Comunícate Dios al alma con tantas veras de amor, que no hay afición de madre que con tanta ternura acaricie a su hijo, ni amor de hermano, ni amistad de amigo que se le compare.” C 27, 1

“Ante este Dios la única respuesta sana y madura es aprender a dejarse amar, como hizo Jesús.” Este es el Dios del místico “Un Dios escondido en las venas del alma como agua suave y deleitable, hartando la sed del espíritu.” L 3, 8 Es el agua viva de la Samaritana que tanto emocionaba a Santa Teresa.

“Según la neurobiología moderna de las emociones, nuestra actividad cerebral está dirigida primariamente a la supervivencia con bienestar. Este bienestar entra en peligro cuando se pierde el equilibrio homeostático del organismo. Para recuperar dicho equilibrio el cerebro tiene la capacidad de imaginar (o evocar mentalmente) acciones capaces de alterar nuestro estado afectivo y generar así emociones que restauren el equilibrio perdido. Es decir desde un punto de vista neurobiológico los pensamientos evocados pueden funcionar como disparadores de emociones positivas, terapéuticas”.

Los estudiosos nos dicen que las emociones negativas se deben combatir con ayuda de la razón y la voluntad, con el mero esfuerzo humano (Kant) La mejor manera de combatir una emoción negativa será con una emoción irresistible y positiva más poderosa.(Spinoza siglo XVII)

Juan de la Cruz nos dice que “para vencer los apetitos es menester otra inflamación mayor de otro amor mejor, que es el de su Esposo, para que teniendo su gusto y fuerza en éste, tuviera valor y constancia para fácilmente negar todos los otros.” 1S 14, 2

Un afecto (apego o apetito) sólo se vence con otro afecto positivo mayor, **que es el amor de Dios.**

7) Bibliografía:

Obras Completas de Santa Teresa de Jesús, EDE;

Obras Completas de San Juan de la Cruz, EDE;

“La Oración historia de amistad”, P. Maximiliano Herráiz García. Ocd;

“Un viaje a la Plenitud”, P. Juan Antonio Marcos ocd;

“Solo Dios Basta”, P. Maximiliano Herráiz G;

“Comentarios al Camino de perfección”, P. Tomás Álvarez;

“Teresa de Jesús la transparencia del Misterio”, J A Marcos ocd;