

## AMISTAD CON QUIEN SABEMOS NOS AMA

Se está celebrando en Ávila estos días un Congreso que lleva por título MUJER EXCEPCIONAL, con motivo de los 50 años de la proclamación de Santa Teresa como Doctora de la Iglesia.

Sabemos que Santa Teresa es considerada como uno de los grandes maestros de la vida espiritual, de ahí el título "Mater Spiritualium", Madre de espirituales. Voy a hablaros de la oración.

### A) ¿Qué es la oración?

Me atrevo a decir que no hay vida cristiana sin oración. Y cuando hablo de oración no hablo de rezos, ni de "acumulaciones espirituales", como yo las llamo. Hablo de oración como encuentro con Dios. En medio de este mundo tan lleno de ruido, más que nunca, nos hace falta orar. Si queremos ser personas espirituales y profundas es imprescindible en nuestra vida la oración.

#### 1. La oración: camino de amistad con Dios

**A lo largo de la historia se han dado muchas definiciones de la oración. De todas es conocida la que nos da Santa Teresa: "No es otra cosa oración mental, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama".**

La oración, entonces, es tratar como un Amigo a Aquél que nos ama. Y "tratar de amistad" y "tratar a solas" implica buscar estar a solas con Aquél que "sabemos nos ama".

Y a Dios le agrada estar con el hombre -como el amigo se goza en el amigo y un padre con su hijo. Dios siempre se agrada cuando el orante decide "estar a solas con Él", orando, tratando con el Amigo.

La oración, como la amistad, es un camino que comienza un día y va en progreso. El orante comienza a tratar al Amigo que le ha amado desde toda la eternidad, y así empieza a conocerle, a amarle, a entregarse a Él, en una relación que sabe no finalizará, pues en la otra vida será un trato "cara a cara" y en felicidad infinita y perpetua.

#### 2. La oración: camino de interiorización

"Tratar a solas" es indicativo de búsqueda de soledad y de silencio, para poder estar con el Amigo. "Acostumbrarse a la soledad es gran cosa para la oración", dice la Santa. Y a los principiantes dirá: "... han de menester irse acostumbrando a estar en soledad". Y, apoyándose en el Evangelio nos recuerda: "Ya sabéis que enseña Su Majestad que sea a solas, que así lo hacía Él siempre que oraba".

La soledad/silencio debe verse como tiempos en los que el alma, sola y a solas, se vuelve a su Dios. Así, la soledad/silencio no es ausencia, sino presencia del Amigo.

En la soledad/silencio podemos captar la voz de Dios y las inspiraciones de Su Santo Espíritu. Orar no es tanto hablar nosotros a Dios, sino guardar silencio ante Él: abrirle la puerta para que Él se comuniqué a nosotros desde nuestro interior.

La oración nos exige momentos específicos en el día para estar a solas con El que sabemos nos ama. Y tan importante es esto, que Teresa de Jesús presenta la búsqueda de soledad como prueba de la autenticidad de la oración, al decirnos que la oración acrecienta el deseo de soledad: "Desea ratos de soledad para gozar más de aquel bien".

Al estar a solas y en silencio, la persona va interiorizándose, o sea, va uniéndose a Dios que está en su interior.

Santa Teresa describe ese camino de interiorización en su obra "Las Moradas" o "Castillo Interior", y en ella compara al alma con un castillo que tiene muchos aposentos o Moradas, "y en el centro y mitad de todas éstas tiene la más principal, que es adonde pasan las cosas de mucho secreto entre Dios y el alma".

Las Moradas son siete, equivalentes a siete diferentes niveles de interiorización, desde donde nos relacionamos con Dios.

### **3. La oración: camino de purificación**

Santa Teresa nos dice que "Dios no se da a Sí del todo, hasta que no nos damos del todo". Así que si queremos que el Señor se apodere de nosotros con la oración de quietud y de unión, debemos darnos por entero a Él.

Y en esta donación total, nuestro peor enemigo es nuestro "yo". Dice la Santa que "no hay peor ladrón" que "nosotros mismos". Se refiere a las tendencias egoístas que tenemos que combatir, pues impiden nuestra libertad espiritual. El amar la voluntad propia antes que la de Dios nos carga de "tierra y plomo".

No siempre se tratará del deseo de cosas ilícitas; puede tratarse de cosas buenas, pero que están conforme a nuestra voluntad, a nuestro criterio. Hay que mirar por encima de nuestros conceptos humanos, por buenos que puedan parecer, y atender a la Voluntad de Dios antes que a la nuestra, porque dice el Señor: "Mis planes no son vuestros planes, vuestros caminos no son mis caminos. Como el cielo es más alto que la tierra, mis caminos son más altos que los vuestros; mis planes que vuestros planes" (Is. 55, 8-9).

También nos recuerda Teresa de Jesús que el "Venga a nosotros tu Reino" (donación de Dios al alma) va, en el Padre Nuestro, junto al "Hágase Tu Voluntad" (donación del alma a Dios). Y nuestra donación a Dios es siempre una donación dolorosa, pues en ella Dios va purificando a

la persona de apegos y afectos desordenados. Esta purificación a veces hace llorar el alma y sangrar el corazón, pero termina por dejarnos completamente libres para Dios.

El sufrimiento no hay que rechazarlo, pues cuando esto hacemos la cruz se vuelve más pesada. Tampoco debe verse como un peso que hay que aceptar necesariamente. En el sufrimiento hemos de reconocer la cruz que Dios nos brinda para nuestra purificación y para nuestra unión con El.

Si el Señor nos envía algo de sufrir, según Santa Teresa, eso es prenda de su predilección. Jesús pasó por ese camino, siendo "Su Hijo Amado" (Lc.4, 17). Por eso, cuando Dios trata a un alma como a Jesús, es precisamente porque mucho la ama.

La actitud de Teresa de total entrega a la Voluntad de Dios, no importa lo que Dios pida, no importa lo que Dios mande, viene mejor expresada en ese poema que todas conocemos o por lo menos lo hemos oído: "Vuestra soy, para Vos nací"

#### **4. La oración: camino de transformación**

La oración es transformante: si no cambia nuestra forma de ser, nuestro modo de vivir, nuestros valores, no está siendo provechosa, pues ORAR ES CAMBIAR DE VIDA.

El camino de oración va siendo trazado por una secuencia de acciones que Dios va realizando en la persona que lo busca sinceramente. La total entrega a Dios, la total identificación de la persona con Dios, no puede ser fruto sólo de nuestro esfuerzo personal, pues excede nuestra capacidad. Es fruto de la acción de Dios en el alma que se deja guiar por El, por el camino estrecho de la purificación interior, que lleva a la transformación de la persona en el modelo que es Cristo. Y ¿dónde se manifiesta este cambio? En las virtudes. Hoy se habla poco de virtudes; se habla de valores...

Sin embargo, Teresa de Jesús nos dice que es esencial la práctica de la virtud, pues es imposible ser contemplativo sin tener virtudes y que "es menester no sólo orar, porque si no procuráis virtudes, os quedaréis enanas".

Aunque Dios ha infundido en nosotros las virtudes en el Bautismo, sin mérito nuestro, no las hace crecer sin nuestra colaboración, siempre con la ayuda de su Gracia.

Al practicar las virtudes, facilitamos la acción de Dios en nosotros y el alma se hace más apta para sentir y seguir las mociones del Espíritu Santo.

Tan importante es para Santa Teresa el crecimiento de las virtudes, que ha llegado a decir: "Yo no desearía otra oración, sino la que me hiciese crecer las virtudes". Y también: "Si (la oración) es con grandes tentaciones y sequedades y tribulaciones, y esto me dejase más humilde, esto tendría por buena oración".

La mejor oración, entonces, será la que más cambie nuestra vida, la que más nos lleva a imitar a Cristo, la que más no haga crecer en los "frutos del Espíritu", que refiere San Pablo en su carta a los Gálatas (5, 22).

### **5. La oración: camino de paz**

Una persona totalmente entregada a la Voluntad de Dios, no puede sino vivir en paz, que es uno de los frutos del Espíritu.

No importa cuál sea la situación, propia o de nuestros hijos o familiares, si estamos entregados a Dios, si estamos en sus manos, estaremos en paz.

La paz no se prueba estando fuera de la tormenta. La paz es, ante todo, estar en serenidad en medio de la tormenta. Y la experiencia propia y/o de otros nos muestra que vendrán ratos de tormenta. Pero si tenemos confianza en el "Amigo que nunca falla", si nuestra voluntad es una con la Suya, ¿qué podemos temer?

"Señor: Tu nos darás la paz, porque todas nuestras empresas nos las realizas Tú" (Is.26, 12). San Pablo corrobora esto en su "Todo lo puedo en Aquél que me conforta" (Fil.4, 13). Y Santa Teresa sintetiza la oración como camino de paz en su breve poema: "Nada te turbe...".

### **6. La oración: camino de servicio al prójimo**

Mientras más se adelanta en la oración, más debe acudir a las necesidades del prójimo. La oración que adormece, que ensimisma, no es genuina, pues la verdadera oración genera servicio a los hermanos. Para saber qué clase de oración se tiene, debemos medir cómo es nuestro compromiso con los demás, antes que apreciar cómo pasamos los ratos de oración.

La vida de oración debe ser un balance entre María y Marta, las hermanas de Lázaro (cfr. Lc 10, 38-41), entre la vida contemplativa y la activa. A las almas de oración sin obras reprende la Santa, sin dejar a un lado su humor característico: "Cuando yo veo almas muy diligentes en entender la oración que tienen y muy encapotadas cuando están en ella, ...porque no se les vaya un poquito el gusto y devoción que han tenido, házeme ver cuán poco entienden del camino por donde se alcanza la unión, y piensan que allí está todo el negocio. Que no, hermanas, no; obras quiere el Señor, y si ves una enferma a quien puedes dar algún alivio ... te compadezcas de ella ... no tanto por ella, como porque sabes que Tu Señor quiere aquello".

### **B) Modo de orar según santa Teresa**

#### **I. Orar**

Si hemos dicho que "Orar es tratar de amistad estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama".

Como toda amistad, necesita algunas condiciones para que dure y se haga más fuerte. Para llegar a ser orante necesitas cuidar:

- Tus relaciones con los demás: respeto, amor, solidaridad, perdón...
- Tu relación contigo.
- Tu relación con Jesús.

Y algo más: “determinada determinación”. Solo si comienzas con decisión y entusiasmo, sin importarte las dificultades (que llegarán), con constancia, encontrarás los frutos duraderos de la amistad con Jesús.

## II. LA HUELLA DEL ORAR

La oración deja huella en nuestro interior, “deja dejós”. No se trata de tener muy buenos deseos, ni de hacer eso que llaman “buenos propósitos”. La oración, como la amistad, es sobre todo un DON, un regalo que, acogido desde el corazón, va haciendo crecer algo nuevo, nos cambia. Y eso se nota por fuera, son esos “dejós confirmados con obras”.

Todos los sentimientos que puedan surgir en la oración tienen una importancia relativa. Lo fundamental es que esa obra de Jesús en ti, unida a tu respuesta, se va reflejando en otro modo de estar y actuar en la vida con otros valores, otros criterios, otros sentimientos profundos. Él nos ama sin medida ni condiciones. Amarle no es cosa de palabras bonitas, “sino servir con justicia y fortaleza y humildad”. Dice la Santa: *“Representad al mismo Señor junto con vos y mirad con qué amor y humildad os está enseñando; y creedme, mientras pudiereis, no estéis sin tan buen amigo. Si os acostumbráis a traerle junto a vos, y El ve que lo hacéis con amor y que andáis procurando contentarle, no le podréis –como dicen– echar de vos; no os faltará nunca; os ayudará en todos vuestros trabajos; le tendréis en todas partes. ¿Pensáis que es poco un amigo así al lado? No os pido ahora que penséis en Él, ni que saquéis muchos conceptos, ni que hagáis grandes y delicadas consideraciones con vuestro entendimiento; no os pido más de que le miréis. Pues ¿quién os quita volver los ojos del alma –aunque sea un instante, si no podéis más– a este Señor?”* **Teresa de Jesús, Camino de Perfección, 26, 1-5**

## III. Grados de oración

Santa Teresa redacta el **Libro de la Vida** para que los teólogos que la asesoran puedan entender lo que ha pasado en su vida y las mercedes que ha recibido de Dios, especialmente las gracias místicas. Es una escritora que siempre tiene presente a su receptor, por eso su estilo es directo. Debido a la dificultad de comunicar las experiencias místicas, y para que las comprendan quienes no las han recibido, trata de hacerse entender a través de comparaciones y símbolos, como el huerto, las flores, el agua... que emplea en los capítulos 11 a 22 del libro de la **Vida**. En este tratadillo, habla de cuatro grados de oración por los que Dios ha llevado su alma, que representa con cuatro maneras de regar el huerto. Ella dice que Dios ha puesto a su alma en estos grados “por su bondad”.

***Me era gran deleite considerar mi alma un huerto y al Señor que se paseaba en él (V 14,9).***

De varias maneras, santa Teresa nos dice en sus escritos que Dios habita en nosotros, que lo busquemos dentro. Nos cuenta que al principio de su vida de oración, disfrutaba de comparar su alma con un huerto y que el Señor paseaba en él, por eso quería que aumentara el olor de las florecitas de virtudes y quitar las hierbas malas: las actitudes y conductas que la alejaban del Señor.

Nuestra maestra dice que comenzar a hacer oración es empezar a ser siervos del Amor, pues el amor es lo que Jesús vino a enseñar para cambiar nuestras vidas. Los comienzos son difíciles, el terreno está árido, hay mucha maleza, pero conviene tener en cuenta que no trabajamos en este huerto para nuestro gusto, sino para que Jesús pueda deleitarse en él. La recomendación es perseverar y tener gran confianza. A quienes quieren ir por este camino, Dios siempre le da quien vaya en su compañía.

Los capítulos 11 a 23 del libro de *La Vida* son un tratado de oración clásico y único, donde Teresa compara los niveles de oración con cuatro formas de regar un huerto. Las flores que este dará son las virtudes:

**1. Riego acarreado el agua con cubos desde un pozo**

Corresponde con la oración mental, interior o meditativa, que es un discurso intelectual sin repetición de oraciones aprendidas. Se trata de recoger el pensamiento en el silencio, y evitar las continuas distracciones. La definición de Teresa de oración mental está recogida en el *Catecismo de la Iglesia católica*: «[...] que no es otra cosa oración mental, a mi parecer, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama» (Vida, 8, 5). Es la etapa que más esfuerzo personal requiere para tomar la decisión de iniciar este camino.

*Los que comienzan a tener oración, son los que sacan agua del pozo, con mucho trabajo. (V 11,9)*

La comodidad de tener agua corriente en nuestras casas hace que ya no tengamos que ir al pozo, como quizá todavía lo hicieron nuestros abuelos o bisabuelos. Pero podemos imaginarlo: hay que caminar con las cubetas o recipientes, bajar el balde a la orilla del agua y luego subirlo, con esfuerzo, porque una vez lleno está pesado. Después hay que acarrear el agua a la casa o, en este caso, al huerto. Hay que ir todos los días, pues si no las plantitas se secan. A veces las condiciones para ir al pozo quizá no sean las mejores: estamos cansados, hace mucho calor o frío, tenemos algo más divertido que hacer. Pero si no vamos, lo poquito que existe en el huerto se puede secar. Así es la oración, hay que ir diario a ella, a pesar de nuestro cansancio, de tener muchas cosas que hacer, de las distracciones... En el primer grado de

oración, cuesta trabajo recogerse, tener quietud, ponerse en la presencia de Dios. Pero esa agua es la que nos sustenta, el agua viva que quita la sed. En este modo de oración ascética, lo que ayuda es meditar la Palabra y considerar nuestra propia vida, a la luz de Dios.

## **2. Riego trasegándola con una noria**

Oración de quietud: también llamada contemplativa. La memoria, la imaginación y razón experimentan un recogimiento grande, aunque persisten las distracciones ahonda la concentración y la serenidad. El esfuerzo sigue siendo personal, se comienza a gustar de los frutos de la oración, lo que nos anima a perseverar.

*El segundo modo de sacar agua es con un torno y arcaduces, para que el hortelano saque más agua, con menos trabajo. (V 14,1)*

En el segundo grado de oración, que también se conoce como oración de quietud, el orante recibe gracias que le ayudan a fortalecer sus virtudes, a enamorarse más de Dios y a perseverar en el camino. Esta es el agua que da el dueño del huerto por medio del torno o la noria, para que el hortelano no tenga que esforzarse tanto. Santa Teresa nos recuerda que hay que agradecer que todo nos es dado de Dios; no podemos obtener estas gracias por nuestros esfuerzos, nuestros méritos o nuestras obras. La voluntad es cautiva de quien ama, de Dios, quien desea también que entendamos que nos entiende, que no necesitamos mensajeros para hablarle. Si acaso equivocamos el camino, lo que tenemos que hacer es regresar a la oración, en donde obtendremos fortaleza y arrepentimiento para seguir adelante.

## **3. Riego con canales desde una acequia**

Oración de unión: el esfuerzo personal del orante es ya muy pequeño: memoria, imaginación y razón son absorbidas por un intenso sentimiento de amor y sosiego: «el gusto y suavidad y deleite es más sin comparación que lo pasado» (Vida 16,1).

*La tercera agua con que se riega esta huerta es agua corriente de río o de fuente... casi el Señor es el hortelano y el que hace todo (V 16,1).*

En el tercer grado de oración, casi todo el trabajo lo hace el dueño del huerto, que ha puesto el río, aunque todavía tiene que esforzarse un poco el hortelano. Santa Teresa llama a este modo de oración *sueño de potencias*, que es el resultado de sentir el gran amor de Dios y que hace que el alma quede desatinada, embriagada de amor o con locura celestial, como dice nuestra maestra. De este deleite o gozo participa también el cuerpo. Lo que el hortelano tiene que hacer es dejarse del todo en las manos de Dios; estar en actitud receptiva. Experimentar este gran amor hace que el orante se desborde en alabanzas a Dios y quisiera tener con quien compartir esta alegría. Señala también la santa que conviene ir acompañado en este camino,

tener con quien compartir, apoyarse, animarse y desengañarse o decirse qué se puede enmendar, siempre con amor y cuidado de que sea para el bien del otro.

#### **4. Riego con la lluvia que viene del cielo**

Éxtasis o arrobamiento: se pierde el contacto con el mundo por los sentimientos. «Acá no hay sentir, sino gozar sin entender lo que se goza» (Vida 18, 1), se pierde incluso la sensación de estar en el cuerpo y cualquier posible control sobre lo que nos acontece. Corresponden con las descripciones de levitación.

En el libro *Castillo Interior* (o *Las Moradas*) detalla las etapas de la oración en 7 pasos. Describiendo el alma como un castillo de cristal o diamante al que se entra por medio de la oración y en el que se van recorriendo diversas moradas.

Teresa insiste en perseverar en la oración con humildad frente a Dios sin exigir o buscar experiencias sobrenaturales: «[...] importa mucho entender que no a todos lleva Dios por un camino; y, por ventura, el que le pareciere va por muy más bajo está más alto [...]» (Camino de Perfección 27,2).

O dicho de otra forma: «el verdadero humilde ha de ir contento por el camino que le llevare el Señor» (Camino de Perfección 15, 2).

*El cuarto grado es esta agua que viene del cielo, para con abundancia henchir y hartar todo este huerto de agua* (V 18,9).

La lluvia en poco tiempo moja toda la tierra y da el agua que necesitan las sedientas plantas, sin que el hortelano haga nada. Sin embargo, no debe descuidarse, pues cuando no llueva debe procurar los otros tipos de agua para regar el huerto. Esta lluvia de gracia es puro don, el hortelano no puede hacer nada para provocarla; sólo puede recibirla. El orante no desea hacer otra cosa, sino la voluntad de Dios; tiene un gran deseo de contentarlo y no ofenderlo. En este cuarto grado se llega a la oración de unión, en la que el alma se hace una con Dios, como el pequeño río que desemboca en el mar. El alma goza con lo que Dios le comunica y mientras más crece en el orante el amor y la humildad, mayor olor dan las flores de las virtudes.

#### **CONCLUSIÓN**

Sabemos que Santa Teresa no siempre vivió así. Se pasó veinte años de su vida “distraída”.

Su prudencia, amabilidad y caridad, a las que añadía un gran encanto personal, le ganaron la estima de todos los que la rodeaban. Según la reprobable costumbre de los conventos españoles de la época, las religiosas podían recibir a cuantos visitantes querían, y Teresa pasaba gran parte de su tiempo charlando en el recibidor del convento. Eso la llevó a descuidar la oración mental y el demonio contribuyó, al inculcarle la íntima convicción, bajo capa



de humildad, de que su vida disipada la hacía indigna de conversar familiarmente con Dios. Además la santa se decía para tranquilizarse, que no había ningún peligro de pecado en hacer lo mismo que tantas otras religiosas mejores que ella y justificaba su descuido de la oración mental, diciéndose que sus enfermedades la impedían meditar. Sin embargo, añade la santa, “el pretexto de mi debilidad corporal no era suficiente para justificar el abandono de un bien tan grande, en el que el amor y la costumbre son más importantes que las fuerzas. En medio de las peores enfermedades puede hacerse la mejor oración, y es un error pensar que sólo se puede orar en la soledad”.

Poco después de la muerte de su padre, el confesor de Teresa le hizo ver el peligro en que se hallaba su alma y le aconsejó que volviese a la práctica de la oración. La santa no la abandonó jamás desde entonces. Sin embargo, no se decidía aún a entregarse totalmente a Dios ni a renunciar del todo a las horas que pasaba en el recibidor y al intercambio de regalillos. Es curioso notar que, en todos esos años de indecisión en el servicio de Dios, Santa Teresa no se cansaba jamás de oír sermones "por malos que fuesen"; pero el tiempo que empleaba en la oración "se le iba en desear que los minutos pasasen pronto y que la campana anunciase el fin de la meditación, en vez de reflexionar en las cosas santas".

Y es que la oración es difícil. Hay personas que sólo se dedican a “escuchar”, cuanto más mejor. Yo llamo a eso “gula espiritual”. Es más fácil escuchar que interiorizar.

- “Una determinada determinación”
- Capacidad de silencio y recogimiento.
- Llamados a ser místicos.
- Acompañante espiritual

“Obrar con decisión. Digo que importa mucho, y el todo, una grande y muy determinada determinación de no parar hasta llegar, venga lo que viniere, suceda lo que sucediere, trabájese lo que se trabajare, murmure quien murmurare...” (**Camino de perfección, cap. 21,2**).

“El demonio teme a las almas decididas. (**Camino de perfección, cap. 23,4**).