



MARZO  
2018

CUADERNOS DE ESPIRITUALIDAD DEL  
HOREB - CARLOS DE FOUCAULD

**Comunidad Ecuménica Horeb – Carlos de Foucauld |  
Director Víctor-José Viciano Climent**



Querida hermana, querido hermano:

¡Que la paz de Cristo habite en tu corazón!

Iniciamos con este primer número la andadura de los **“Cuadernos de Espiritualidad del Horeb – Carlos de Foucauld”**, nos sumamos así a tantas propuestas religiosas que desean alimentar el espíritu y lo hacemos a la sombra del Beato Carlos de Foucauld, el hermano universal, el apóstol de la amistad, el profeta que clama en el desierto y que vive, ama y adora en medio de su pueblo.

Porqué comenzamos este camino con un artículo sobre *“la oración en la adoración”* tiene una fácil respuesta y por partida doble: porque Carlos de Foucauld nos dice que adorar la Sagrada Hostia debería ser el centro de vida de todas las personas y porque el Papa Francisco ha dirigido una alocución a los pastores que dice:

“Muchas veces pienso – dijo el Papa – que nosotros no enseñamos a nuestro pueblo a adorar”.

Sí, les enseñamos a rezar, a cantar, a alabar a Dios, pero a adorar... La oración de adoración, ésta que nos aniquila sin aniquilarnos: en el aniquilamiento de la adoración nos da nobleza y grandeza. Y aprovecho, hoy, ustedes, con tantos párrocos de nombramiento reciente, para decir: enseñen al pueblo a adorar en silencio, adorar.

Además, el Santo Padre exhortó a aprender desde ahora lo que haremos en el Cielo: la oración de adoración.

Nos hará bien, hoy, dedicar un poco de tiempo a la oración, con la memoria de nuestro camino, la memoria de las gracias recibidas, la memoria de la elección, de la promesa, de la alianza y tratar de subir, hacia la adoración, y en medio de la adoración, con tanta humildad decir sólo esta pequeña oración: ‘Escucha y perdona’”.

Vuestro pequeño hermano en el camino  
Víctor Viciano

# Mírame

---

(a solas con solo Dios en la adoración eucarística)

No debo pasar esta página sin antes darle las gracias y dedicar el opúsculo a quienes me enseñaron a orar:

A mi yaya, María, que me llevaba cogido de la mano a la iglesia todos los días desde que aprendí a caminar.

A mi madre, Rosario, que ha sido y es un ejemplo de fe.

Al jesuita Padre Pons que me enseñó la Oración del Abandono (de Charles de Foucauld).

Al sacerdote Pepe Sánchez Ramos que me enseñó los misterios del desierto.

A las religiosas Sanjuanistas de Gandía, sencillas contemplativas.

A Pepe, Julio, Guillermo y Tomeu (TOR) por su entrega a los más pobres.

“Dueño de mi vida,  
mírame mi Amor,  
ábreme la herida  
de tu corazón.”

“Adorar la Hostia Santa debería ser el centro de la vida de todo hombre” (Beato Charles de Foucauld).



Adoración de la Eucaristía en el Paseo Marítimo de Neptuno en la Playa de Gandía (Valencia), Parroquia de San Nicolás de Bari  
Comunidad Abraham – Comunità Abramo / Mission YouHope

## Introducción



Muchos días, cuando hablamos sobre la oración y sobre la adoración eucarística, me encuentro con las mismas dudas, con los mismos comentarios, con las mismas inquietudes; todos queremos orar, queremos aprender a orar, orar más y mejor pero no sabemos cómo, entonces es cuando cada uno aportamos al grupo o a la conversación nuestras particulares recetas, nuestros modos... La sensación es la de que nos falta algo, como si no alcanzásemos a dirigirnos a Dios de manera convincente o, por decirlo de otro modo, como si nuestra oración personal no alcanzase a llenarnos a nosotros mismos, incluso con la dificultad de que a la hora de expresar y comentar cómo oramos se nos hace complicado transmitir realmente la vivencia personal. Me pregunto ¿porqué? No debiera costarnos tanto a ti o a mí confiarnos esta experiencia, experiencia de vida y de fe, nos debería ser fácil, como cuando nos damos las recetas de cocina, claro que con las recetas nos pasa lo mismo: ni apuntándolas fielmente nos sale igual la comida a uno que a otro.

¿Tú te has preguntado cual es la razón de esta dificultad?  
¿Has hallado alguna receta para solucionar este embrollo?

Enfrentarse a un tiempo de silencio, callados, ante el Santísimo Sacramento siempre nos resulta un reto, la mar de las veces se convierte en una situación aburrida, en la que el tiempo no pasa, se nos hace largo, tedioso y pesado, sin saber qué hacer ni qué decir, entonces comenzamos el despliegue de libritos,

estampas y oraciones fotocopiadas que nos entretienen en devociones que, al menos, llenan nuestra cabeza y nuestros labios.

No es el caso de todos, pero sí es lo que oigo comentar a muchas de las personas en los grupos de oración, en las conversaciones que se producen dentro del templo y también lo que veo cuando observo lo que ocurre en el interior de la iglesia.

¿Podemos darle remedio?

Quizá si comenzamos viendo las diferentes formas de orar que tenemos y cómo nos comportamos cuando acudimos a la iglesia para rezar ante el Santísimo Sacramento expuesto, puede que descubramos cuál es nuestro método y el porqué de la desazón que sentimos.

Si te parece bien, comenzaremos adentrándonos en los diferentes tipos de oración que la Iglesia y los Santos nos proponen, para luego analizar cómo oramos nosotros; quizá logremos descubrir juntos cómo perdernos en el amor que nos hace rezar mejor.

Tu pequeño hermano en el camino

Víctor Viciano



“Tu luz nos hace ver la Luz”

(La Seu, ábside y campanario de la Colegiata  
de la Asunción de Santa María en Gandía)



## La tradición espiritual en el tiempo

Siguiendo el orden cronológico podemos ir viendo la evolución de las oraciones que nosotros practicamos, de uno u otro modo, y que forman parte de nuestras devociones y de la tradición cristiana.

- Señor, enséñanos a orar (discípulos).
- Señor, no soy digno de que entres en mi casa (centurión).
- Señor Jesús, Hijo de Dios, ten misericordia de mí (padres del desierto)
- Dios te salve, María (ortodoxos, monjes)
- Lado seas, mi Señor (San Francisco de Asis)
- Tomad, Señor, y recibid (San Ignacio de Loyola)
- A solas con solo Dios (Santa Teresa de Ávila)
- La música callada, la soledad sonora (San Juan de la Cruz)
- Adorar al Dios vivo en medio de nosotros.
- Me abandono en Tus manos (Beato Carlos de Foucauld)
- En el desierto de la vida.
- El silencio, la oración del Espíritu.

## **Señor, enséñame a orar.**

Nos llenamos de pronunciar palabras, de repetir oraciones que han hecho otros, de leer libros, notas..., pero llega un momento en que nos damos cuenta de que algo nos falla, no sabemos el qué y entonces nos viene la duda de si rezo adecuadamente, de si no debería rezar otras oraciones hechas por otros y se me ocurre cargarme de fotocopias y de libritos, de nuevo más de lo mismo.

Sin embargo llega un momento en que mi cabeza dice ¡silencio! Y me callo, mi mente no quiere seguir por un momento con esa ruta habitual de oración, me detiene, mis ojos no quieren leer más y mis labios no quieren seguir recitando todas esas oraciones vocales con las cuales cargo a diario. No sé qué hacer, ¿callo? ¿cierro los ojos? ¿me dejo llevar? ¿Acaso el demonio no quiere que rece y por eso estoy así?

“Señor, enséñanos a rezar”.

Cuando estamos en este punto justo es el momento de un cambio de actitud, como la de los discípulos que le pedían al Señor que les enseñase a rezar; no es el demonio, no hay diablo en este momento que quiera arrebatarte la paz y la comunicación con tu Padre que está en los cielos, no, es la hora del Espíritu Santo, Él es quien hace brotar de tu corazón esta palabra hacia Jesús suplicándole que te enseñe a rezar; sí, a ti que llevas toda tu vida rezando, que has creído que sabías rezar y que nada hay que enseñarte.

¡Claro que sabes rezar! has estado rezando todos los días de tu vida pidiéndole a Dios, a la Virgen y a todos los Santos cientos de cosas, por cientos de personas, les has repetido una y otra vez miles de avemarías, de padrenuestros, de credos y de oraciones que un día hicieron otros y tú copias una y otra vez, día tras día. Así lo hago yo y lo hacemos tantos.

Pero Dios quiere que seas tú, con tus palabras, con tu realidad, quien ore, sin copiar, sin repetir, sencillamente desde dentro de ti, como nos enseña el Señor: “cuando vayas a orar, entra en tu aposento y después de cerrar la puerta, ora a tu Padre, que está allí en lo secreto... Al rezar no os convertáis en charlatanes como los paganos”.

Comencemos, pues, esta aventura de aprender a orar, abandonados en sus manos, dejándonos llevar por su Santo Espíritu, confiados en que hoy nos está escuchando –como todos los días- pero en que hoy quien habla es nuestro corazón.

*Señor, dame tu luz; que hoy seas Tú quien ora en mí.*

*Ayúdame a callarme.*

*Ayúdame a dejar atrás, por un momento, todo lo que he aprendido y enséñame Tú.*

*Sé que me va a costar, no va a ser un camino fácil,*

*Señor, puede que me resista a dejar que me hables y yo siga llenando mis momentos de oración con palabras repetidas una y otra vez.*

*Pero si Tú quieres, puedes enseñarme.*

*Quiero aprender a guardar las cosas en lo más profundo de mi corazón, como María, tu Madre y madre nuestra, la llena de gracia.*

*Enséñame a confiar en Ti, Padre, a abandonarme en tus brazos, tú que lo sabes todo y sabes lo que tus hijos necesitamos.*

*Señor Jesús, tú dijiste a tus apóstoles “mi paz os dejo, mi paz os doy”, mírame y enséñame a orar con esa paz que Tú solo puedes dar.*

*Te lo pido para que en unión del Espíritu Santo sea transformado mi corazón.*

*Señor, mírame y enséñame a orar.*

## **Señor, no soy digno de que entres en mi casa.**

¿Recuerdas estas palabras del Centurión romano a Jesús de Nazaret? “Señor, no soy digno de que entres en mi casa, pero di una sola palabra y mi criado sanará”, son las mismas que repetimos cada día en la Santa Misa.

Podemos comenzar así, porque ¿realmente somos dignos de que el Señor nos mire y nos enseñe a orar? ¿Tú estás convencido de que quieres cambiar tu actitud, tu forma de dirigirte a Dios, de hablar con Él? A mí me costó mi tiempo descubrirlo, incluso ante ciertas formas de oración que me resultaban “extrañas” me revelaba, no quería aceptarlas, me las explicaban y me sentía mal, hasta me salía mi ogro interior... ¿qué tenía que aprender si ya sabía rezar como una cotorra?

Hoy, te invito a que des el mismo paso que yo di en aquel momento -¡que me costó...! ¡pero que fui capaz...!-, ¿Vas a ser capaz de depositar en Jesús la misma fe que depositó el centurión romano aquel día? Él que no era ni tan siquiera seguidor de Cristo, que como soldado profesaba la religión del emperador, que no era tampoco judío... y que sin embargo creyó en que Jesús de Nazaret podía sanar a su criado, podía transformar su realidad, podía cambiar su vida... “pero di una sola palabra y mi criado sanará”, a lo que el Señor responde “anda y que sea como tú has creído”. A nosotros, a ti, también nos lo dice hoy.

“Señor, una sola palabra tuya y mi alma será salva”; este es nuestro grito de confianza en este día, el de creer que Jesús puede transformarnos, cambiar nuestro corazón de piedra en un corazón de carne, hacernos más sencillos, porque ¿qué es sino dejar que el Espíritu Santo obre en nosotros? Hacernos sencillos, ahora tenemos que descubrir en qué consiste “ser sencillos”. Por un momento piensa en el Centurión, ahí tenemos a todo un jefe del ejército rebajándose a la altura de un “don nadie” (¿qué era Jesús en aquel tiempo para sus vecinos, los Sumos Sacerdotes, los

fariseos...? “¿no es este el hijo del carpintero?”) porque creía en su palabra y no le importó acercarse y reconocer que ni su casa era digna para que la pisase alguien como Jesús de Nazaret (el Hijo de Dios hecho hombre), es decir: el Centurión reconocía sus propios defectos y también reconocía sus cualidades, reconocía que había alguien más grande que él y ante quien estaba “orando” que sanase a su criado, él ordenaba a sus soldados y criados pero en esta ocasión reconocía que alguien podía hacer más que él mismo; todo esto sin miedo, sin desprecio, sin sentirse inferior, sino reconociendo que cada uno tiene sus cualidades y que los dones se ponen al servicio con discreción, sin soberbia, sin sentirse más que otro... con sencillez. Así es como miramos hacia la santidad, sin darnos cuenta, cuando nos despojamos de nuestro orgullo, de ese puntito que tenemos y que tanto daño nos hace sin darnos cuenta.

“Señor, no soy digno”, cada vez la frase del Centurión se nos hace más corta, conforme la vamos pronunciando nos vamos ahorrando en palabras, sin darnos cuenta.

“Señor...”, agachamos la cabeza, enmudecen nuestros labios, callamos, sentimos que no somos dignos pero ya no lo expresamos con palabras sino con el ánimo, es nuestra alma la que ahora habla en el silencio y lo hace sin articular palabra.

## **Señor Jesús, ten piedad de mí.**

“Iré a mi padre y le diré: Padre, he pecado contra el cielo y contra ti”. Así pensaba dirigirse el hijo pródigo a su padre al regresar a casa; sin embargo, las palabras acabaron siendo otras.

Los Padres del Desierto, aquellos que se separaron de la sociedad en la que vivían y se fueron al desierto como forma de protesta por el pecado que invadía a la Iglesia y la injusticia que reinaba en la sociedad, no se sentían mejores que nadie, no fue una huida ni una escapada hacia adelante, sino un toque de atención que nacía del corazón, del corazón de unos hombres y mujeres que se sentían pecadores y que sabían que si eran capaces de ver el pecado “del mundo” era porque ese pecado anidaba en alguna forma en ellos, como si fuera imposible reconocer aquello que desconocemos –es evidente-.

¿Cómo dirigirse a Dios desde la miseria humana? Era una de las preguntas que siempre se hace la persona que quiere entablar amistad con Él pero que, como el Centurión o el hijo pródigo, se siente excesivamente pequeño, pecador, indigno.

Y cuando nos sentimos así, realmente lo que estamos deseando es tener otra mirada, ver a través del corazón, mirar con los mismos ojos con que podría mirar Jesús de Nazaret, descubrimos que nuestro corazón quiere ser purificado pero aún no sabemos cómo hacerlo, es entonces cuando pensamos que hemos de realizar sacrificios y humillaciones a diario para que nuestro pecado quede perdonado. Habremos comenzado en este momento un arduo camino en el que tenemos mucho por aprender hasta llegar al convencimiento de que es el conocimiento de Dios lo que hemos de pretender y que este (en Oseas y en boca de Jesús) nos dice cariñosamente “misericordia quiero y no sacrificios”; comprender estas palabras será lento y complicado, quizá nos lleve toda una vida tomar conciencia de ello; por el momento, estamos en camino.

“Señor Jesús, ten piedad y misericordia de mí, que soy pecador” es la fórmula más antigua que nos enseñan los monjes, una frase – oración que repetiremos una y otra vez a lo largo del día, mientras trabajamos, mientras paseamos, en cualquier momento, como si de un mantra se tratase, hasta que de los labios pase al corazón; de ello se trata, de hacer que los labios pronuncien esta y que la mente se acostumbre a tenerla presente en cualquier momento del día y en cualquier lugar (aunque haya gente y ruido), para que cuando menos lo esperes haya calado profundamente en tu corazón, es entonces cuando te levantarás y al abrir los ojos surgirá espontáneamente sin tú esperarlo.

Tu corazón se irá transformando poco a poco, sí, aquí todo es lento, Dios no tiene prisa ninguna, solo quiere encontrarse contigo, en tu intimidad, siendo tú mismo, sin disfraces. Como el hijo pródigo, querrás decirle mil cosas, disfrazar tu situación de mil maneras, agradecerle para que te acoja; Él te espera con los brazos abiertos y, al llegar tú, se arrodillará al mismo tiempo que tú, abrazándote, cogiéndote, levantándote, sin juzgarte, solo amándote, silenciosamente te mirará a los ojos del corazón y esperará que tú, en tu silencio interior, acojas su mirada afectiva y sientas el calor de su abrazo y de su beso.

“Que soy pecador” le dirás tú y Él te responderá “hijo mío, en ti encuentro toda mi alegría”. ¿Qué padre no se alegra al ver regresar a su hijo, al verlo recuperar la salud, al verlo entrar en casa, aun cuando sea el peor y más díscolo de los hijos y ande metido en líos? A ti, como padre, como madre, ¿te gusta humillar a tu hijo o a tu hija? Sin embargo, lo hacemos cuando nos sentimos heridos o despreciados o no sentimos que su amor por nosotros es único y exclusivo –forma parte de nuestro propio pecado, porque nosotros también somos hijos pródigos-. Dios espera, abraza, ama y perdona porque nos acoge tal cual somos, no acepta nuestro pecado, nos acepta a nosotros como personas; no quiere nuestro daño, nos cura y sana nuestras heridas; no ama nuestro error, nos ama como hijos por eso perdona hasta setenta veces siete, es

decir, toda una eternidad pues mira nuestro corazón, nos muestra el camino, nos coge de la mano pero no nos obliga ni a mirarle ni a seguirle, ni tan siquiera a estar con Él pues acepta que hemos de hacer nuestra propia experiencia de fe, nuestra experiencia como personas, una experiencia única, personal, que puede llevarnos o no al encuentro con Él, con el Dios que nos salva, pero eso lo deja para nuestra libre voluntad, nos cede todo el tiempo del mundo, sus brazos siempre están abiertos; en nuestra libertad está el experimentarlo o dejarlo pasar.



## **Dios te salve, María, ruega por nosotros.**

No podía pasar mucho tiempo sin que la Iglesia invocase a María, la Madre de Dios y madre nuestra, una oración que surgirá primero en los monasterios y que los fieles pronunciarán en respuesta a sus problemas y a los devaneos eclesiales.

Los religiosos con calidad de hermanos, desconocedores del latín y las letras, no podrán seguir el Oficio litúrgico conventual por lo que acompañarán las oraciones de los sacerdotes rezando las 150 avemarías acompañadas de 15 padrenuestros y 15 gloriapatri; costumbre que pasará al pueblo creyente cuando las iglesias y capillas abran sus puertas a la oración de todos los fieles cristianos. La oración del Santo Rosario iniciada así para facilitar el complicado rezo monástico y que contiene los misterios de la vida de Cristo, se centra en las avemarías que recalán en el misterio mariano de la Anunciación y de la Visitación, para acabar incorporando el grito del pueblo al proclamar a María como valedora de los cristianos.

Nos encontramos casi siempre con un rezo rapidísimo, sin meditación ni reflexión, del Santo Rosario en el que las avemarías se superponen sin respiración, como si el mundo fuese a terminarse antes de que llegase el amén; tal vez no nos damos cuenta de que es una oración para el sosegamiento del alma y de la mente. Los misterios que contempla son de tal calado que si fuésemos capaces de meditar sobre ellos, tan solo dedicarle unos segundos a tomar conciencia de las palabras pronunciadas “el nacimiento”, “los latigazos”, “la venida del Espíritu Santo”..., nuestro corazón se iría transformando ante tanta grandeza, ante la magnitud del mensaje que recalca sobre nuestros oídos y labios, situándonos en mejores condiciones para darle un sentido pleno al padrenuestro, las avemarías y el gloria que a continuación vamos a pronunciar sin pausa pero también sin prisa, otorgándole una música cadenciosa a la decena que llenará con su soniquete el ambiente de la iglesia en la que nos hallamos, que apaciguará nuestro corazón y nuestra

mente de manera especial, alejándonos de los problemas que tenemos y de los ruidos interiores que no nos dejan descansar. Dar sentido al recitado de las diez avemarías a la luz de las palabras del misterio que contemplamos adquiere un significado mayor que nos aparta de la recitación “como loros” (al orar no seáis como los charlatanes, dice el Señor), nos lleva a la identificación por la comprensión del misterio evangélico que reforzamos con cada “... y bendito es el fruto de tu vientre: Jesús” para pedirle a María, la Madre, que ruegue por nosotros pecadores.

Si nos detenemos un instante, vemos que hindúes y budistas ya se iniciaron en esta forma de oración en tiempos inmemoriales con 108 cuentas para la pronunciación de igual número de oraciones (mantras) y de los nombres de la divinidad; posteriormente los musulmanes adoptaron esta forma de orar invocando los 99 nombres de Allah con las 33 ó 99 cuentas, los cristianos hacemos uso de 150 cuentas o de 50 ó de 10. Unos y otros buscamos aquietar la mente, silenciar a “la loca de la casa” (como decía Santa Teresa de Jesús), conseguir que por un tiempo nada nos distraiga de Dios y estemos orientados a Él.

## **Loado seas, mi Señor.**

### **(San Francisco de Asís)**

San Francisco de Asís nos ofrece el magnífico “Cántico de las criaturas”, una oración íntima suya que brota de la experiencia de fe que está viviendo, una oración que es para nosotros la ocasión de realizar grandes descubrimientos, no para recitarla y repetirla como si fuésemos máquinas sino para elevarla a Dios desde lo más profundo del corazón. Francisco nos enseña que fuera del templo, de la capilla conventual, de la iglesia de la parroquia podemos encontrarnos con Dios, con el Creador, y podemos rezarle en cualquier lugar, todo espacio es válido para detenerse y hacer oración, cualquier situación de la vida es buena para darle gracias, incluso por aquello que no entendemos; alabarle y adorarlo en todo momento, en lo bueno y en lo malo, en la dificultad y también en acción de gracias. De la mano de “el pobrecillo de Asís” aprendemos que debemos ser agradecidos a nuestro Padre que está en los cielos, descubrimos que toda la creación forma parte de Su presencia entre nosotros, que en cada animal, en cada planta, en cada amanecer, en los momentos de la vida como son el nacimiento y la muerte, podemos encontrar la presencia Divina y apoyarnos en ellos para descubrirle, para nuestra experiencia de fe, para darle gracias por lo que nos ha dado y para pedirle aquello que nosotros y la humanidad necesitamos.

“Loado seas, por toda criatura, mi Señor...”.

Es un paso más, un paso más en la oración y en la fe, al que somos invitados; pues, en este momento tú, yo, vamos a rezarle a Dios por cada criatura, por cada situación, pero, sobre todo, nos vamos a sentar a rezarle con ella, es tu perrito, son tus flores, es el atardecer que contemplas, es ese mar o esa montaña que tienes delante, es esa persona que pasa a tu lado... la que va a rezar contigo porque tú vas a poner en su boca, en su ser, las palabras de oración que a ti te surgen en este momento. Ellos, las criaturas y

tus vecinos, quizá no sean conscientes de lo que realizas en este momento, sin embargo tú puedes elevar una plegaria de bendición a Dios por todos y cada uno de ellos, tu mascota puede orar así a quien es su creador, al igual que tú, a través de la ventana de tu casa, puedes lanzar una bendición a tu vecindario en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo, para que su protección alcance a cada uno de quienes te rodean, sean amigos o enemigos, sean conocidos o desconocidos, crean o no crean, otorgándoles a todos y a cada una de estas personas el don de la gracia de que el Señor cuide de sus vidas y atienda sus necesidades aun cuando no sepan rezar ni pedirle aquello que necesitan. Así, pues, pones en labios de ellos, de la creación y de la humanidad, tus propias oraciones “loado, seas, mi Señor, por...” y te unes a las miríadas de personas que cada día elevan como tú sus plegarias.



Exposición del Santísimo: los lunes en San Nicolás – Grao de Gandía.  
(Adoración entre Misas, Oración del Cofre y Caminata de San Nicolás)

Los Jueves: Adoración Eucarística, Vísperas y Oración por las vocaciones.

## **Antes de seguir:**

No nos damos cuenta pero el Espíritu Santo va haciendo su camino dentro de nosotros, poco a poco va transformando nuestra realidad y forma de rezar, nuestra oración va tomando otras formas, sin estridencia, con normalidad, sin que lo percibamos casi.

Cuando llegamos aquí, sin ser casi conscientes, hemos dado un salto cualitativo. Vamos a analizarlo antes de continuar.

Hemos comenzado pidiéndole al Señor que nos enseñe a rezar, esto solo ocurre cuando el Espíritu Santo ha tocado nuestro corazón, dice Jesús a sus discípulos “nadie va al Padre si no es por Mí”, y solo cuando Él llama a nuestra puerta y decidimos abrirla aunque sea un poco, un resquicio, es cuando en nosotros surge esta necesidad de aprender “Señor, enséñanos a orar”; tal vez hasta este momento estamos muy ocupados en hablar sin escuchar, centrados en nuestros problemas sin atender los de los demás, algo despistados, o simplemente no sabemos rezar y por ello nos unimos a la petición de los discípulos.

Una vez hemos dado este primer paso, nos damos cuenta de que somos poca cosa, de que no somos dignos, como el centurión, de que nuestra vida está llena de egoísmos, de sinsabores, de creernos más que los demás, de que sabemos muy poco de Él aunque es cierto que en Él hemos puesto la mirada, por primera o por enésima vez, pero en esta ocasión hemos sido capaces de salir de nosotros mismos, de ser atrevidos, de hablarle para decirle “Señor, no se rezar, no soy nada, me encuentro con dificultades para hablarte y sé que tú lo puedes todo, tú puedes cambiarme, tú puedes enseñarme a orar y también puedes sanarme, curar mis heridas, mis enfermedades, mi falta de fe, porque me respetas y no miras quién soy ni cómo soy, porque me acoges aunque no soy digno, porque me permites estar ante tu presencia.”

Entonces es cuando uno se da cuenta de que la propia vida personal está llena de errores, de pecado, también de cosas buenas, agradables, de regalos; pero, en este momento sobre todo, percibimos que nuestro corazón ha estado alejado de ÉL, no ha sido lo suficientemente humilde, quizá ha sido demasiado pecador, nos hemos alejado de Dios una y otra vez, con palabras, con acciones, con pensamientos, con faltas de caridad, sin misericordia.

Misericordia es lo que le imploramos, lo que nace de nuestros labios en este momento cuando nos dirigimos a ÉL, que tenga misericordia de nosotros, de cuantos nos rodean, que cambie nuestro corazón y nuestra mente. Hemos entrado en una fase nueva: “volveré junto a mi Padre”.

Y acudimos a María, nuestra madre, sabiendo que ella intercederá por nosotros; como hacía nuestra madre cuando nuestro padre nos regañaba, como tu mamá o la mía que siempre nos protegían ante las travesuras, que nos daban ese calor acurrucándonos entre sus brazos, sobre todo ante la mirada paterna o porque algo había sucedido en nuestro entorno de niños primero o en nuestra vida de adultos luego, siempre comprensiva aunque no entendiese lo que ocurría, siempre atenta, mimándonos aunque a nosotros nos resulte difícil aceptarlo. La madre... María, como la tuya y la mía, surge en este momento del camino para acompañarnos, “ruega por nosotros”.

Así es como un día nos sentamos en el parque, mientras paseamos, miramos las flores, los árboles, a los niños jugando, a los ancianos paseando, oímos los ladridos de los perros y el trino de los pájaros... y nos encontramos de repente dándole gracias a Dios por todo ello, por cada una de las personas que está alrededor nuestro, por los animalitos. Sí, sorpresivamente nuestro corazón va cambiando, no nos hemos hecho mejores, físicamente estamos igual, poco o nada ha cambiado nuestra vida entre este minuto y el anterior, lo que ha cambiado ha sido nuestro corazón, nuestra mente, nuestra forma de relacionarnos con Dios. Sí, la naturaleza, la vida que nos rodea, comienza a importarnos, hemos salido de

nuestro ombligo para iniciar una nueva fase en este camino: el encuentro con el otro.



## **Tomad, Señor, y recibid.**

### **(San Ignacio de Loyola)**

Este capítulo es un paso intermedio entre el capítulo anterior y el que sigue, una especie de puente que enlaza la transformación de la oración en la iglesia y nuestra propia transformación interior, la tuya y la mía, en este proceso de fe en el cual aprendemos a rezar confiados en la Virgen María y en la acción del Espíritu Santo. Como los discípulos, le decimos al Señor “enséñanos a orar” y Él nos indica el camino.

Las oraciones vocales más habituales entre nosotros fueron en su día hechas, rezadas y divulgadas por San Ignacio de Loyola; ¿cuántas veces hemos dicho aquello de “alma de Cristo, santifícame...” o “tomad, Señor, y recibid...” por poner dos ejemplos de los más comunes? y que fueron la base para otras oraciones creadas por jesuitas, como es la dedicada a la Virgen “Oh Señora mía, oh Madre mía, yo me entrego del todo a vos...” del P. Zucchi.

Así vamos adentrándonos en nuevo misterio de la oración sin darnos cuenta, se nos va impregnando la piel, poco a poco –como es el tiempo de Dios- y resulta que en el momento menos inesperado del día, en casa, al levantarte o al acostarte, te encuentras consagrandote tu día y tu vida a quien es el Dador de todas las gracias, al mismo Señor y a nuestra Madre.

Hemos ido pasando lentamente, a lo largo de los días, del tiempo, de aquella primera oración en la que le pedimos al Señor que nos enseñe a rezar (y hoy seguimos pidiéndoselo), como los charlatanes nos hemos llenado de oraciones vocales, hemos repetido una y otra vez oraciones sin dejar un minuto de silencio en nuestra mente y en nuestro corazón, hasta que un día nos hemos dado cuenta de que había que dejar los libritos y las oraciones repetitivas por un momento para descansar y hacer ese silencio que tanto nos cuesta. Sin rechazar la tradición de la oración repetitiva

nos hemos adentrado en una nueva forma de rezar: callando por un momento, haciendo un instante de silencio.

Al detenernos de este modo, nos damos cuenta de que hay un libro que apenas leemos, aunque escuchamos su contenido a diario en la Santa Misa, te hablo del Evangelio. Y entonces caemos en la cuenta de que el Santo Rosario y el Via Crucis que rezamos sin prestar excesiva atención a los misterios que contemplamos mientras repetimos velozmente tanta avemaría tienen su extensión en la Misa diaria y su conexión con el libro de los Evangelios. Sí, acabamos de descubrir que el Evangelio está más cerca de nosotros y de nuestra cabeza, solo hay que detenerse un segundo, callarse ante el Santísimo, parar de todos nuestros quehaceres un momento en casa.

Ahora podemos abrir el Evangelio, al albur, por cualquier página y leer el pasaje; si lo volvemos a leer ahora, sin prisa, pensando que estamos allí mismo, donde está Jesús, en medio de la escena o donde creamos que es nuestro sitio adecuado (a un lado, detrás, escondida...), y recreamos el paisaje, nos imaginamos los gestos y la voz de Jesús de Nazaret, las caras de quienes le escuchan o le ven. ¿Te imaginas allí, cerca de Él? ¿qué harías? ¿qué le dirías? ¿te quedarías en silencio, sin abrir la boca, sin un gesto? ¿Dejarías que pasase de largo sin prestarle atención o sin intentar preguntarle o pedirle algo? Vuelve a leer el pasaje evangélico, sí, una vez más. Y dime, ¿qué le has contado en este momento de silencio? Mientras estabas callada ¿qué pasaba por tu cabeza y por tu corazón? ¡A que le has hablado al Señor y le has contado tu preocupación, tu problema, el de un ser querido mientras Él te miraba con compasión!; por un momento os habéis detenido los dos: el Señor y tú, tú y el Señor, Él te ha mirado y tú le has mirado a Él, seguro que incluso has intentado tocar su manto.

Es un momento mágico, la naturaleza está en su esplendor, no importa si es de noche y brillan las estrellas junto al resplandor de la luna o si es de día y suenan los trinos de los pájaros, la gente

va y viene, están ajetreados, en sus trabajos, pendientes de sus hijos.

En este momento tenemos ocasión de imaginar a Jesús, a María, a los discípulos por allí actuando, su rostro, su sonrisa o su gesto de preocupación, atentos o dispersos ante las palabras del Maestro que te habla a ti en este mismo momento.

## **A solas con solo Dios.**

### **(Santa Teresa de Ávila)**

Hablar con Dios como si este fuese un amigo, el mejor amigo que tengo, es lo que nos enseña Santa Teresa de Jesús. La amistad no es algo que surge así de repente y al cien por cien, tú y yo sabemos que la amistad es una cosa de tiempo, primero coincidir con la otra persona, luego ir encontrándose con ella, hablar de cosas triviales y de cosas que nos interesan, profundizar en la conversación, así con el tiempo vamos haciendo un lugar en nuestro corazón y en nuestra vida para la otra persona, para la amiga o el amigo que se instala en nuestra vida. Así es la relación con Dios, va creciendo con el tiempo y con el trato, tal vez al principio nos resulte extraña, quizá en algún momento se haga difícil o aburrida, entonces habrá llegado el momento de preguntarte si has creado una relación de amigo a amigo con Dios o si solo era una charla de palabras tras palabras con Él pero sin escucharle, ¿nunca has oído aquello de te estoy hablando pero no me escuchas ni prestas atención?

Si nuestra amistad con Dios ha ido fraguando, como ocurre con los verdaderos amigos terrenos, puede que un día te separes de Él, te vayas lejos de Él, como nos ocurre también en la vida “real”; sin embargo cuando sea la hora y vuelvas tendrás la misma sensación que tienes con ese amigo o amiga a quien hacía tanto tiempo que no veías y le dirás ¡Cuánto tiempo sin verte y parece ayer! Y te darás cuenta de que, como el amigo más fiel, siempre ha estado ahí, siempre ha pensado en ti, nunca se ha olvidado de ti y ahora está feliz y dichoso de haberse reencontrado nuevamente contigo, sin reproche, sin atadura, sin desprecio... con todo el cariño que tú puedes sentir por aquella persona a la que un día tanto quisiste y a la que creías que nunca más volverías a ver. Entonces el Padre vuelve a celebrar una gran fiesta en el cielo, ¿recuerdas la Parábola del hijo pródigo? Pues para ti también tiene

el mejor cordero preparado, las mejores vestiduras y su anillo, volverás a sentarte en su mesa, como con tu amistad, y pasarán las horas contándoos intimidades, aquello que te ocurre, todo lo que ocurrió durante el tiempo en que no os visteis.

“A solas con solo Dios”... Una de las frases preferidas cuando hablamos de Santa Teresa de Jesús, la que encontró a Dios entre los pucheros, haciendo su faena de cada día, la mujer que supo enamorar su alma mientras trajinaba en la cocina, mientras hacía sus labores.

“A solas con solo Dios”... nos invita a entrar en nuestra habitación del corazón, a detenernos un momento, a sentarnos sin nada entre las manos, a mirar por la ventana de nuestra casa.

“A solas con solo Dios”... nos indica que hemos de vivir cada momento del día con el pensamiento puesto en Él, cosa que como nos resultará muy difícil porque el afán de cada día nos distrae con el trabajo, deberemos ejercitar para poder revivir el reencuentro de la amistad.

Ahora tienes ocasión de ir creando tu espacio para encontrarte con Él, con Jesús tu amigo, ¿le has enseñado la casa que tienes? Sí, debes enseñársela, ¿o a tus amistades de más confianza no les has enseñado tu casa? El comedor, la cocina, el baño, las habitaciones, la terraza, incluso les hablas de tus proyectos, de la decoración o los cambios que quieres hacer... Dicho de otro modo, dile a Dios que venga a tu casa, que pase dentro y enséñale tu morada: cómo te encuentras tú, cómo está tu salud, cual es la relación que tienes con tu marido o esposa, con tus hijos, con tus nietos, cómo te va en el trabajo, qué cosas te gustaría hacer, si sueñas con ir de viaje o de peregrinación, qué cosas quieres cambiar en ti y qué ves que necesitan quienes te rodean. Dile que es bienvenido, que tu casa es Su casa, un día se quedará a comer contigo, partirá el pan y tu corazón se llenará de alegría.

## **La música callada, la soledad sonora.**

### **(San Juan de la Cruz)**

¿Te has enamorado alguna vez? ¿Recuerdas aquellas canciones que te recitaba tu pretendiente? Cuando os cogíais a hurtadillas la mano, la primera mirada... ¿recuerdas la primera mirada? y las posteriores ¿las recuerdas? El primer amor, el amor prohibido, la persona a la que has entregado tu vida y con la que te prometiste el amor eterno, la persona amada con la que compartiste tu vida con todos sus gozos y dolores...

San Juan de la Cruz nos lleva por ese camino hacia Cristo, hacia Dios. Nos dice en su poema “ha entrado la esposa en el ameno huerto... y reposa el cuello reclinado sobre los dulces brazos del amado”, nos recuerda así el amor humano reflejo del amor divino. Con San Juan de la Cruz aprendemos a descubrir que nuestro amor de todo amor es Dios, que nuestros ojos pueden estar puestos en Cristo y podemos amarlo con todas nuestras fuerzas y, sobre todo, con todos nuestros sentimientos.

Caminar hacia el encuentro con Jesús de Nazaret, mirar a Cristo en la Eucaristía, es enamorarse y dejarse enamorar, no puede ser de otra manera. Quizá te extrañe este comentario o lo veas muy lejano a ti, pero creo que solo cuando llegamos a este punto somos capaces de entregarnos y donarnos a Él como somos capaces de hacerlo con la persona a la que amamos o hemos amado.

Siempre hemos aprendido a dirigirnos a un Ser Supremo y realmente lejano e inalcanzable que nos ha puesto unas metas tan difíciles que, en unas ocasiones, no logramos quitarnos de encima el sentimiento de pecado y, en otras ocasiones, preferimos no comprometernos o limitar nuestra oración a un continuo pedir favores y recitar oraciones aprendidas en la niñez. Como puedes imaginar, comprendo una y otra actitud, sin embargo sé que

podemos dar un paso más, podemos quitarnos el miedo, podemos callar nuestros pensamientos, podemos ponernos delante de Él, ante el Santísimo Sacramento, callados, sin decir nada, mirándole y mirando cómo Él nos mira. Has pensado en ello alguna vez, seguramente lo habrás hecho e incluso te habrás aburrido pero eso no es más que un primer paso para andar en amor. Detente por un momento y piensa cómo mirabas en la distancia a la persona de la que te habías enamorado, cómo no te atrevías a decirle nada y recurrías a tus amistades –en este caso, nuestros santos y santas-, aquí nos ocurre lo mismo, como entonces podrás aburrirte mirando embelesadamente a la Custodia, podrás dibujar en la Sagrada Hostia los ojos de quien es Amor de todo amor.

Así es como podrás pasar largos ratos de intimidad con nuestro Señor Jesucristo, que busca enamorarnos en estos ratos de soledad con Él, momentos en los que, como con la persona amada, disfrutaremos del silencio, de tiempos en los que permaneceremos callados mirando la Santa Hostia, mirando cómo me mira.



Exposición del Santísimo y Bendición individual de los Enfermos  
(Misa de Sanación en Iglesia de San Nicolás del Grao de Gandía)



## Adorar al Dios vivo en medio de nosotros.

El Evangelio (de San Juan 20) que sigue está dentro del contenido pascual, en los momentos posteriores a la muerte y resurrección del Señor. Si dejamos que la palabra del Señor descienda a nuestro corazón, podremos descubrir varios aspectos significativos y actuales en nuestra vida.

En aquel tiempo estaban reunidos y encerrados por miedo a los judíos los discípulos y las discípulas de Jesús con la Virgen María, Magdalena y los Apóstoles...

*"24. Tomás, uno de los Doce, llamado el Mellizo, no estaba con ellos cuando vino Jesús. Los otros discípulos le decían: «Hemos visto al Señor.» 25. Pero él les contestó: «Si no veo en sus manos la señal de los clavos y no meto mi dedo en el agujero de los clavos y no meto mi mano en su costado, no creeré.» 26. Ocho días después, estaban otra vez sus discípulos dentro y Tomás con ellos. Se presentó Jesús en medio estando las puertas cerradas, y dijo: «La paz con vosotros.» 27. Luego dice a Tomás: «Acerca aquí tu dedo y mira mis manos; trae tu mano y métela en mi costado, y no seas incrédulo sino creyente.» 28. Tomás le contestó: «Señor mío y Dios mío.» 29. Dícele Jesús: «Porque me has visto has creído. Dichosos los que no han visto y han creído.»"*

“Dichosos los que no han visto y han creído”. Detengámonos un momento en esta última frase de Jesús y repitámosla para nuestros adentros “dichosos los que no han visto y han creído”.

Señor ¿y cuando te hemos visto? ¿Cuándo te hemos visto para creer en Ti? Es la primera pregunta que acude a mi mente, ¿Yo creo en Ti, Señor? Tú nos dices “dichosos los que no han visto y han creído”, sin embargo tú nos has dejado maneras de verte, de verte para encontrarte, de verte para creer en Ti. Incluso tu reproche, dicho con tanta ternura y misericordia como un amigo o una madre pueden decirlo, hace que cierre mis ojos y te diga:

Señor, aumenta mi fe, robustece mi fe, que pueda verte con los ojos del corazón y amarte desde mis entrañas aun cuando mi mente te niegue o no te perciba.

Pero tú nos has dejado signos.

Volviendo a las palabras de Jesús en este Evangelio, vemos que le dice a Tomás “trae tu mano y métela en mi costado”; sí, Tú le enseñas las heridas de tus manos, como llagados estaban también tus pies, pero le insistes “trae tu mano y métela en mi costado”.

Cada vez que veo un Cristo crucificado busco siempre la llaga de su corazón, sí, los clavos en pies y manos, la corona, las rodillas castigadas, la sangre que puede apreciarse están ahí; sin embargo yo siempre busco el costado que muestra la llaga en el corazón. No siempre está representado, no es quizá lo que más llame la atención de la imagen pero es lo que mis ojos y mi ser buscan en cualquier representación, algo que en el Cristo de nuestro altar está remarcado en esas ropas sacerdotales que lo envuelven y que ofrecen un marco especial a la llaga del costado, miradlo.

Cristo ha resucitado, en este Evangelio nos dice que apenas hace una semana, y ha resucitado con sus llagas, Jesús mantiene sus heridas, transfiguradas, pero visibles, su resurrección no lo ha convertido ni en un fantasma ni en un alienígena ni ha borrado el sufrimiento y sus consecuencias; la resurrección ha transfigurado el dolor y la muerte, ha transfigurado la Pasión. “Trae tu mano y métela en mi costado”. El corazón de Cristo, del Jesús de Nazaret resucitado, es un corazón llagado, traspasado, no lo olvidemos cada vez que miremos a su Sagrado Corazón.

Volvamos al final del texto: “Dichosos los que han creído sin haber visto”.

Señor, soy torpe, sí y te vuelvo a preguntar ¿Cuándo te he visto?

Y me doy cuenta, Señor, de que has dejado innumerables muestras de tus llagas alrededor mío. Cada ser humano, cada persona, que sufre, que pasa hambre, que tiene sed, que es perseguido o maltratado, que es humillado, cada hombre o mujer que es despojado de las ropas de su dignidad, de aquellos que están enfermos, de los que están abandonados, de los que han sido encarcelados por la justicia injusta o que viven encarcelados en su propio cuerpo, cada niño que es vejado en su inocencia o abortado, cada mujer prostituida, cada trabajador que no es tratado respetuosamente, cada persona que no es aceptada por nosotros a causa de su forma de pensar, de vivir, de su sexualidad, de su dinero, de su religión o de su origen... Todos y cada uno de ellos son una de tus llagas, sí, Señor, tus llagas de las manos y de los pies, las de tu cabeza coronada de espinas, las de tu cuerpo lacerado... todas son la llaga de tu corazón traspasado.

Y ahí es donde yo te veo, como te vio Tomás, llagado y resucitado.

Tú, Señor, has sabido tender tu mano. (Bueno, Señor, has sido un poco tramposo y ya no sé si me has tendido la mano o me has tendido la trampa). Tomás te pidió entrar en tus llagas y yo te he preguntado cuándo te he visto, como siempre Tú has tenido la respuesta amorosa y me has dicho *si quieres entrar en mis llagas, si quieres verme, lo tienes fácil: cada vez que se lo haces a uno de estos mis pequeños, a mí me lo has hecho*.

Y entonces descubro que estoy invitado a adorar al Dios vivo, al Dios que hace tanto por mí y por sus hijos. Aprendo que el amor, la caridad, no tiene medida, abraza a todos los que abrazan al Corazón de Jesús, al corazón traspasado. Y al mirarnos en el Sagrado Corazón de Jesús podemos ver en él un alma rescatada por su sangre y amada por Él, y ver el rostro de tantas personas amadas por su Corazón, como podemos ver a tantas personas que nos muestran las heridas de la Pasión.

Querido hermano, querida hermana, Tomás hoy nos dice que es posible tocar con nuestras propias manos las llagas de Jesús, que es posible besar con nuestros labios las manos llagadas por los clavos que tan poco nos gustan, que es posible abrazar a Jesús en cada ser humano sufriente, en aquellos que nos desagradan y en aquellos que amamos, que podemos entrar en el corazón de Cristo si somos capaces de entrar en el corazón del hermano, si somos capaces de perdonar, de comprender, de aceptar al otro tal como es, en su propia realidad y momento personal.

A nosotros nos queda tomar una decisión, una decisión que Tomás –ante los apóstoles, las santas mujeres y el mismo Jesús– tomó y le llevó a decir “¡Señor mío y Dios mío!”. A nosotros hoy nos toca decidir si queremos ser transfigurados y configurados en Jesús de Nazaret, podemos venir y adorarle, podemos reconocerle en la Eucaristía pero... ¿queremos ser transfigurados en Él? ¿queremos ser configurados en Jesús, el Cristo?

Al llegar a este punto, siento que mi alma cae arrodillada, que solo desea permanecer postrada y callada, sin pronunciar ni una sola palabra mas que aquella que el mismo apóstol “Señor mío y Dios mío” y decirte “Padre me pongo en tus manos, haz de mí lo que quieras, sea lo que sea te doy las gracias...”.

## **Me abandono en tus manos.**

### **(Beato Carlos de Foucauld)**

Poco queda ya por decir, hemos ido recorriendo juntos nuestro propio camino de oración, la experiencia orante de la Iglesia es nuestra misma experiencia, gracias a Dios, vamos atravesando a lo largo de nuestra vida todas y cada una de las formas de encontrarnos con Dios, de hablar con Él, de entablar un diálogo que no ha de ser una conversación de sordos ni un monólogo, sino la expresión de amor entre el Dios al que amas y el Dios que te ama.

Descubrimos que el mayor acto de amor que podemos llevar a cabo es confiar en Él plenamente, amarle sin medida, como Jesús hizo hasta el último segundo de vida en que exclamó “Padre, a tus manos encomiendo mi espíritu”, mostrándonos así su espíritu de amor.

Hemos aprendido que la oración no es solo un continuo pedir, también es alabarle, también es darle gracias, pero sobre todo es poner en sintonía con Dios nuestra voluntad, nuestra vida, buscar su Rostro para identificarnos plenamente con Él y configurar nuestra vida en Jesús de Nazaret.

Cuando somos capaces de verdad, no de boquilla, de abandonarnos en sus manos, encontramos una medicina para nuestra salud, un remanso de paz para nuestro cansancio, una nueva mirada que nos permite ver con sus ojos a cada hermano, a cada situación. Sanar nuestra alma, nuestro espíritu, nuestro cuerpo, sanar el mundo, sanar la sociedad que nos rodea requiere de esta confianza de nuestro corazón en sus manos, en los brazos amorosos del Padre, en el pecho de quien nos dice que es el Camino, la Verdad y la Vida, de quien nos dice “venid a mí los que estáis cansados y agobiados que Yo os aliviaré”; en Él ponemos nuestra esperanza y a Él confiamos las necesidades de las personas y del mundo, a Él sea la gloria por los siglos.

Te propongo que reces conmigo esta oración del espíritu de amor y de confianza, de abandono en las manos del Dios al que amamos.

***“Padre mío, me abandono a tí,  
me pongo en tus manos, haz de mí lo que quieras,  
sea lo que sea te doy las gracias.  
Estoy dispuesto a todo,  
lo acepto todo  
con tal que tu voluntad se cumpla en mí  
y en todas tus criaturas.  
No deseo nada más, Dios mío.  
Pongo mi vida en tus manos,  
te la doy, Dios mío,  
con todo el amor de que soy capaz,  
porque para mí amarte es darme,  
entregarme en tus manos sin medida,  
con infinita confianza,  
porque tú eres mi Padre.”***

## **En el desierto de la vida.**

El Profeta Elías nos muestra una realidad y es que nos encontramos con Dios en el silencio, en la brisa, aunque nosotros tenemos tendencia a buscarle en el ruido, en lo maravilloso, en lo milagroso. Elías se retiró en la cueva del Monte Horeb para encontrarse con Dios, se hizo la tormenta, llegaron los vientos huracanados, tembló la tierra, el fuego apareció y en nada de todo ello oyó la voz de Dios, de repente, cuando menos lo esperaba, en medio del silencio se oyó el silbo de la suave brisa, en ese momento Elías salió corriendo cubriéndose la cabeza y reconoció el paso de Dios en su vida.

San Juan de la Cruz nos dice en su cántico espiritual “ni cogeré las flores ni temeré las fieras”, es decir, ante Dios y con Dios puedo vagar por este mundo, lo reconoceré en la sencillez, en la música callada, en la soledad sonora, y no son ni las grandes cosas que me ocurran ni aquellas que me produzcan miedo las que me lleven o aparten de Él sino su amor que me basta.

Dice el Beato Carlos de Foucauld que “adorar la Hostia Santa debería ser el centro de la vida de todo hombre” y añade que cuanto más se ama mejor se reza. Es decir, que cuando seguimos con fidelidad a Jesús, cuando nos llamamos ante Él y le adoramos, cuando lo veneramos en los hermanos, cuando las demás personas son para nosotros Rostro de Dios y vemos en ellas al Señor, entonces nuestra vida se transforma y la oración se convierte en una actitud de vida, dejamos de separar oración del resto de acontecimientos y de cosas que tenemos a diario, todo y cada minuto son oración, son presencia de Dios en nuestras vidas, son presencia nuestra en Dios.

¿Y qué ocurre con nuestra vida de pecado? Jesús nos dice como a la pecadora “mujer, nadie te ha condenado; vete y no peques más”. Él no nos juzga y el Padre tampoco, pues esperan nuestra conversión, ya que siendo muy pecadores –algunos lo

somos mucho, mientras que otras personas viven con mayor virtud sus días de vida-, una conversión que es volver la mirada a Él y para ello necesitamos poner en Él nuestros ojos y pedirle que nos mire en su infinito amor. Pero no olvidemos que contamos con una gran dicha y es que nos envía a su Paráclito, al Espíritu Defensor, para que con el Santo Espíritu caminemos y nos transfiguremos. Así, al llegar el final de nuestros días podremos ser examinados del amor y nosotros responderle “Señor mío y Dios mío, tú eres el Amor de todo amor, en Ti puse mi confianza y hoy te bendigo y alabo” porque le habremos reconocido en cada mano tendida, en cada niño, hombre, mujer, anciano, pobre, enfermo, marginado, necesitado... pues en ellos se nos habrá hecho presente nuestro Dios y Salvador.





Capilla de la Casa de Oración del Desierto de la Paz

Fraternidades del Beato Carlos de Foucauld

## **Ven, dulce huésped del alma.**

Llega el momento del silencio, sí. Poco a poco hemos ido recorriendo toda la tradición de la Iglesia que ora al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo con María y las miríadas de ángeles y santos.

Silencio.

Es el momento de acompasar nuestra respiración, nuestra mente y nuestro corazón. Rezamos con todo nuestro ser, nuestra oración se hace callada para que el Espíritu Santo pueda entregarnos sus dones y nos prepare para el encuentro con el Amado.

Dejemos en este momento de rezar oraciones que conocemos, dejamos sobre el banco los libritos que nos hemos traído para llenar el tiempo de adoración, mantener quieto el rosario entre nuestras manos nos ayudará a dar ese salto que nos conduce al encuentro de la contemplación silenciosa.

¿Oyes el ruido de la calle, los coches, a tus vecinos, la televisión o la música con el volumen elevado...?

Son también la música de Dios, en ellos Dios te habla pero para ello tienes que silenciar tu alma, tu espíritu ha de silenciarse y así podrás ir sentado en el autobús o en el tren y rezar presentando a Dios tu plegaria y tu silencio por los que viajan contigo. Al desplazarte con tu coche, tal vez con la radio puesta, cruzándote con peatones, ciclistas y conductores mientras te diriges al trabajo o a casa o a tus quehaceres puedes mandar la bendición de Dios para todos ellos, cuyos rostros no conoces y con los que te cruzas en muchas ocasiones.

Al amanecer o en la noche puedes alabar a Dios silenciosamente, contemplando ese sol, esa luna, esos colores y sonidos de la naturaleza, y lo puedes hacer sin mezclar más

pensamientos ni palabras, como lo puedes hacer en ese santuario que es tu casa.

Calla, calla y escucha; deja que tus pensamientos pasen y no te distraigas con ellos, déjalos pasar sin detenerte en los pensamientos bonitos (ni cogeré las flores) y sin enfrentarte a los malos (ni temeré la fieras). Deja que pasen hasta que tu mente se serene, así podrás encontrarte con el susurro de Dios. Es verdad que te costará, que querrás entretenerte o enfrentarte a tus pensamientos, tú como el atleta que busca alcanzar la meta y ganar el premio sé constante, espera –como hizo María-, pídele al Espíritu Santo que riegue la tierra en sequía, que sane el corazón enfermo, que lave las manchas, que infunda calor de vida en el hielo, que dome el espíritu indómito, que te guíe por el sendero. Abandónate.

¿Oyes ahora tu respiración? Déjala pasar como si fuera el soplo del Espíritu, el aliento de Dios. Deja que se convierta en brisa.

El Espíritu Santo renueva la faz de la tierra, renueva tu rostro, tu persona, tu interior... de manera que puedes mirar hacia la Custodia y la Sagrada Hostia con otros ojos.

Y ahora, levanta tus ojos y mírale, mira cómo te mira.

Allí donde está la Santa Hostia está Dios vivo.

Mírale.

Mira cómo te mira.

Dile: Señor, mi Dios: ¡Mírame!



Adoración en la Vigilia de la Asunción en San Nicolás del Grao de Gandía

Cuando los pobres, necesitados e indigentes nos enseñan a orar.

*Él iba enseñando en sus sinagogas, alabado por todos. Vino a Nazaret, donde se había criado y, según su costumbre, entró en la sinagoga el día de sábado, y se levantó para hacer la lectura. Le entregaron el volumen del profeta Isaías y desenrollando el volumen, halló el pasaje donde estaba escrito: El Espíritu del Señor está sobre mí, porque me ha unguido para anunciar a los pobres la Buena Nueva, me ha enviado a proclamar la liberación a los cautivos y la vista a los ciegos, para dar la libertad a los oprimidos y proclamar un año de gracia del Señor.*

## Epílogo.

A Dios no se le conoce con elevados pensamientos y muchos estudios, sino con la pequeñez de un corazón humilde y confiado.

Cuando le comenté a mi madre que iba a escribir un libro sobre la oración, ella se alegró muchísimo y me dijo “hace mucha falta”; comencé la redacción de este libro y, tuve una parada, lo dejé en *stand by* unos meses. Pasado el tiempo, en el cual publiqué mi novela y los relatos, mi madre me abordó preguntándome qué estaba escribiendo en este momento, le manifesté los proyectos que llevaba en danza y me requirió sobre este libro de la adoración, a lo que le referí que lo tenía temporalmente aparcado, esperando a que los santos me iluminasen un poco más, su respuesta fue tácita “lo dejas todo y te dedicas al de la oración, que hace mucha falta”, así es como se repite una vez más el milagro de las bodas de Canaán, cuando la Virgen María le dice a Jesús “no tienen vino” y Él le responde que aún no ha llegado su hora, a María parece que eso le da igual y dirigiéndose a los servidores les indica “haced lo que Él os diga”, las madres siempre tienen ese poder de convicción y de decisión, no importa la situación, ellas la activan.

Con la bienaventurada siempre Virgen María, nuestra madre, podemos unirnos a la plegaria vespertina de la Iglesia y junto a los miles y miles de voces que en coro o en soledad cantan desde el corazón podemos decir:

***Proclama mi alma la grandeza del Señor, se alegra mi espíritu en Dios, mi salvador; porque ha mirado la humillación de su esclava.***

***Desde ahora me felicitarán todas las generaciones, porque el Poderoso ha hecho obras grandes por mí: su nombre es santo, y su misericordia llega a sus fieles de generación en generación.***

***El hace proezas con su brazo: dispersa a los soberbios de corazón, derriba del trono a los poderosos y enaltece a los humildes, a los hambrientos los colma de bienes y a los ricos los despide vacíos.***

***Auxilia a Israel, su siervo, acordándose de la misericordia -como lo había prometido a nuestros padres- en favor de Abrahán y su descendencia por siempre.***

***Gloria al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo, como era en el principio, ahora y siempre, por los siglos de los siglos. Amén.***



Capilla de Adoración Perpetua en Gandía

-Real Monasterio de Santa Clara-



“Mare de Deu de Gràcia”

Virgen de Gracia

Capilla del Real Monasterio de Clarisas de Gandía



“Cuadernos de Espiritualidad del Horeb – Carlos de Foucauld” es editado por la Comunidad Ecuménica Horeb – Carlos de Foucauld.

Contacto [\*\*foucauld.horeb@gmail.com\*\*](mailto:foucauld.horeb@gmail.com)

Responsable General: José-Luís Vázquez Borau

[\*\*jlvarez.borau@gmail.com\*\*](mailto:jlvarez.borau@gmail.com)

Director de los Cuadernos de Espiritualidad: Víctor-José Viciano Climent

[\*\*vjviciano@gmail.com\*\*](mailto:vjviciano@gmail.com)