

“EL ESPÍRITU DEL HIJO CLAMA EN NOSOTROS: ¡ABBA! ¡PADRE!”

3ª Carta Pascual 2022

San Francisco, domingo 12 de junio de 2022
Solemnidad de la Santísima Trinidad

“Mi corazón sabe que dijiste: «Busquen mi rostro». Yo busco tu rostro, Señor, no lo apartes de mí.” (Sal 26, 8-9).

“Y la prueba de que ustedes son hijos, es que Dios infundió en nuestros corazones el Espíritu de su Hijo, que clama a Dios llamándolo» ¡Abba!, es decir, ¡Padre!” (Gal 4, 6).

“Igualmente, el mismo Espíritu viene en ayuda de nuestra debilidad porque no sabemos orar como es debido; pero es Espíritu intercede por nosotros con gemidos inefables.” (Rom 8, 26).

A los fieles y comunidades de la Diócesis de San Francisco.

Queridos hermanos:

1. Había prometido esta **tercera Carta Pascual** sobre la **oración cristiana** para Pentecostés. No ha podido ser. Lo hago ahora, cuando todavía sentimos el impulso del Espíritu en la vida de nuestra Iglesia y en el marco tan sugestivo de la solemnidad de la Santísima Trinidad.
2. Les propongo algunos **senderos de oración** para transitar cada día. Se inspiran en la enseñanza sólida de la Iglesia, también en mi experiencia personal. Yo, como ustedes, soy un peregrino de la fe. Busco el Rostro de Dios, iluminada mi noche por la sed de la fe. Y eso es caminar la oración.

I. Silencio y soledad, tiempo y recogimiento

3. Orar es tratar a Dios como Amigo. La oración es amor hecho tiempo, trato frecuente, silencio que ama y se deja amar. Requiere **silencio, soledad, tiempo prolongado y recogimiento**.
4. El silencio exterior es expresión del **silencio interior**, el más importante y difícil. Y lo es para todos. La **soledad** no es encierro sobre sí mismo. Expresa que la oración (como la fe) es un encuentro de personas que se buscan, se aman y se comprometen. Orar es tratar de “vos” a Jesús. Y dejarse tratar así por Él. La figura del amigo le da la mano ahora a la del enamorado.
5. La oración de amistad requiere **tiempo**. No bastan unos pocos minutos. Este es un desafío que debe asumirse con paz y con decisión: tengo que aprender a incorporar al ritmo cotidiano de mi vida **tiempos generosos, determinados y fijos** de oración. No ceder a la improvisación, las ganas o a los estados de ánimo. ¿A qué hora puedo rezar mejor? ¿Qué tiempo establezco para ello?
6. La oración requiere **recogimiento**. Aquí recurrimos a la gran maestra de la oración cristiana que es Santa Teresa de Jesús (1515-1582).
 - a. El recogimiento es **centrarnos en la persona del Señor Jesús**. La oración tiene a Cristo en el centro. Nos ayudan los evangelios, las imágenes o los íconos. Mirar a Jesús y dejarnos mirar por Él. Volver a Él cuando nos pueden las distracciones, el sueño o las preocupaciones.
 - b. El recogimiento requiere que estemos en **paz**. Si esto no se da (me duele la panza o estoy inquieto), mejor dejar la oración para cuando recuperemos estabilidad. No atormentarse, ni forzar las cosas; orar como se pueda, dedicarse a obras buenas, tener paciencia.
 - c. Por eso, es necesario **cuidar la posición corporal**. Oramos como somos: alma y cuerpo. Las posturas corporales expresan nuestro interior. Se puede orar sentado, de rodillas, postrado, con las palmas de las manos hacia arriba, con las manos juntas (entrelazando los dedos o con los dedos hacia arriba), con los ojos cerrados, en cuclillas, de pie, con las manos en alto. O

alternando esos gestos según sea el momento de la oración. Consejo: ser muy naturales; huir de posturas artificiosas.

- d. La palabra recogimiento indica que, al entrar en la oración, vamos **paulatinamente recogiendo todas nuestras potencias** (sentidos, cuerpo, facultades, etc.) centrándolas en Cristo. Por ejemplo, invocamos al Espíritu Santo al ritmo de nuestra respiración, para calmar lentamente el corazón, la mente y nuestra persona.
- e. En ocasiones, nos ayuda la oración vocal, la lectura de un pasaje de la Biblia (un salmo, por ejemplo), la recitación de alguna oración que nos es más querida, la lectura de un libro espiritual, mirar un icono que nos inspira. A muchos nos ayuda el **Rosario**.
- f. Es muy importante **el ambiente que nos rodea**. Se puede orar en cualquier lugar, tanto en casa, en un templo, como al aire libre o yendo en un colectivo. Pero, para la oración cotidiana, es importante el lugar que nos ayuda más. Normalmente, en la propia habitación (como dice Jesús). Es costumbre tener un "altarcito" con la Biblia, una imagen sagrada, un cirio, el Rosario. La belleza y armonía son importantes para el recogimiento. Dios es Belleza.
- g. Un consejo clave: **ponerse en la Presencia del Señor y dejarse mirar por Él**. A diferencia de los métodos orientales que son impersonales, la experiencia cristiana no consiste en quedarnos vacíos ante la nada. Es serenar el corazón para entrar en comunión con el Señor. Así crecemos en nuestra identidad personal. La oración es encuentro de personas libres.

II. El sendero de la *Lectio divina*

7. Un sendero precioso e imprescindible de oración es la ***lectio divina*** o "lectura orante" de las Escrituras o, la "lectura de Dios". Es la oración del pueblo de Israel que ha pasado a la tradición cristiana. La oración es nuestra respuesta a Dios que nos habla. Como enseñaba san Agustín: escuchamos a Dios cuando leemos las Escrituras; le respondemos cuando oramos.
8. Se trata de algo más que leer un texto y entenderlo. La lectura cotidiana de las Escrituras - enseñaba san Gregorio Magno- persigue una finalidad exquisita: aprender a sentir el corazón de Dios en la lectura asidua de su Palabra (*Disce cor Dei in verbis Dei*). Por eso hablamos de "lectura de Dios". **La *lectio* nos hace leer el corazón de Dios**. Nuestro Maestro es el Espíritu que nos incorpora a la vida trinitaria, a su gozo, consuelo y paz. Cuando nos entregamos a la *lectio* con sencillez de corazón y perseverancia, las Escrituras exhalan al Espíritu que da vida.
9. **"Busquen en la lectura, encontrarán en la meditación; llamen en la oración, se les abrirá en la contemplación"**. Un monje del siglo XII, Guigo el Cartujano, acuñó esta frase que nos indica el camino de la *lectio divina*. Se inspiró en estas palabras del Señor: "Pidan y se les dará; busquen y encontrarán; llamen y se les abrirá." (*Mt 7, 7*). Podemos añadir: al entrar en la *lectio* pedimos el Don del Espíritu Santo. Solo si estamos llenos del Espíritu -como María- podremos beber de Cristo, como dice San Efrén.
10. Después de la invocación al Espíritu, la *lectio divina* tiene estos tres momentos fundamentales: ***lectio*, *meditatio* y *contemplatio*** (lectura, meditación y contemplación).

Lectio (busco leyendo)

11. Sea que sigamos el Leccionario (ferial o dominical) o un libro completo de la Biblia, tenemos que aplicarnos a esa lectura. La *lectio* debe tener un **tiempo fijo** para leer un **texto fijo**, no al azar, improvisando o por casualidad. También aquí el recogimiento es importante. Orar supone este acto de confianza: "Estoy en tu Presencia, Vos me mirás con amor y me querés dirigir una palabra a mí, aquí y ahora."

12. Cuando vamos a la *lectio* también tenemos que estar dispuestos a leer un texto oscuro, exigente, extraño. Hay que leer el texto **tal como está escrito**. Puede ser que la respuesta más adecuada sea un silencio aparentemente sin sentido. Nuevamente resuena el consejo más importante a todo aprendiz de orante: **perseverar**... En la oración, no hay otro secreto.
13. Cuando hago la *lectio* tengo que llegar al texto, despreocupado de la eficacia espiritual o pastoral de esa lectura: preparar una charla, por ejemplo. La *lectio divina* es un **encuentro gratuito** con Dios en su Palabra. Esta "gratuidad" en la lectura es una actitud clave, pero también ardua y difícil.
14. Si la meta es comprender las Escrituras para escuchar la Voz de Dios, no podemos dejar de lado una **adecuada formación bíblica**. No es que tengamos que llevar a la *lectio* algún comentario. Eso lo hacemos o antes o después. También es importante la paciencia de ir, poco a poco, haciéndose de una suficiente cultura bíblica: con lecturas, cursos u otros medios adecuados.

Meditatio (encuentro meditando)

15. Si con este espíritu caminamos la *lectio*, casi sin darnos cuenta, entraremos en la *meditatio*. Aquí la imagen es la **rumia**. Meditar significa "rumiar" una palabra, un versículo, un pasaje de la Escritura. ¿Qué es "rumiar" un texto bíblico? No es hacer reflexiones, hilando ideas, imágenes, pensamientos. Eso se puede hacer en otro momento, como fruto de la *lectio divina*. Rumiar es detenerse en la palabra o versículo que ha tocado nuestro corazón cuando hemos leído y releído el texto. Quedarnos ahí, repetirlo y memorizarlo. Es como sacarle el jugo a la Palabra de Dios, que es inagotable, siempre sabrosa y sorprendente.
16. A la imagen de la "rumia" ahora añadimos dos verbos: **repetir** y **memorizar**. Repetimos para memorizar, memorizamos para asimilar y, de esa manera, hacer pasar por el corazón la Palabra que hemos escuchado. Es el **modo mariano** de leer las Sagradas Escrituras.

Contemplatio (llamo orando y contemplando recibo)

17. Si la *lectio* nos lleva a la *meditatio*, esta, normalmente desemboca en la *contemplatio*. Es la etapa más difícil de definir, aunque se puede describir un poco. La contemplación es el fruto maduro de la *lectio*. Oramos desde que tomamos la Biblia en las manos. En la *contemplatio*, sin embargo, la oración llega a su momento pleno.
18. La *contemplatio* es para **todos los bautizados**, no para algunos elegidos. En el bautismo, el Espíritu nos da a todos la gracia de la oración contemplativa. Algunos alcanzan alturas especialmente extraordinarias. No las han buscado ni es lo más importante en su vida de fe. A la mayoría de nosotros, la contemplación se nos da de forma ordinaria, fatigosa y fugaz. Unos y otros, sin embargo, contemplamos al mismo Dios, en la oscuridad de la fe y no en la plena visión del cielo. Pero esa contemplación bienaventurada comienza ya en la tierra, por la gracia y la fe.
19. En la *lectio* recibimos de Dios su Palabra; en la *contemplatio*, la Palabra nos hace ir hacia Dios. La contemplación es fruto de la *lectio*. Suscita en nosotros el quedarnos mirando a Dios (a Cristo y sus misterios, a María, a la Trinidad...) con una fe viva y esperanzada, iluminada por el fuego ardiente de la caridad derramada en nuestros corazones por el Espíritu Santo.
20. La **liturgia de la Iglesia** es, en este punto, una gran maestra de contemplación. La Misa del domingo, por ejemplo, es el modelo de lo que tenemos que vivir en la oración personal: reunirnos, invocar al Espíritu, elevar el corazón, cantar, dirigir la mirada al Señor, unirnos a Él. Los **salmos** son escuela de contemplación, porque ponen en nuestros labios y en nuestro corazón, las palabras que Dios mismo ha inspirado para que hablemos con Él. ¿Rezás con los salmos? Jesús, María y José, como todos los grandes orantes, han aprendido a orar con ellos.

21. En realidad, en la contemplación, más que hacer nosotros algo, es la Trinidad la que ilumina su Rostro sobre nosotros. **Contemplar es dejarnos mirar por el Dios amor, Padre, Hijo y Espíritu Santo.** Y entrar en su dinamismo de amor. Hacia esa experiencia bienaventurada nos lleva el Espíritu cuando viene en ayuda de nuestra oración pobre, frágil y sedienta.
22. Más adelante les hablaré de otro modo muy evangélico de orar: la **oración del Nombre de Jesús** u **oración del corazón.** Ella nos ayuda a cumplir el mandato del Señor: "Hay que orar siempre sin desanimarse" (Lc 18, 1). Espero hacerlo pronto.
23. Querido amigo, querida amiga: esta Carta resultó larga. Solo me queda hacerte una invitación: entregate a la aventura de la oración con toda tu alma y corazón, con paciencia y perseverancia. Con mucho amor. Dios te está buscando y te espera en el silencio. Quiere darte todo. Quiere darse a Sí mismo a vos, como Padre, Hijo y Espíritu Santo. Es el Espíritu el que, en nosotros, ora, suplica y alaba. El Padre escucha el grito del Espíritu de su Hijo en nosotros. Dejate entonces llevar.
- Somos peregrinos de la oración, llenos de santa nostalgia del Divino Rostro. Están siempre en mi plegaria de cada día. Con mi bendición.



+ Sergio O. Buenanueva
Obispo de San Francisco