

# LECTURAS TERESIANAS

## ORACIÓN INTERIOR CAMINO 26.28.29



Ya tenía ganas la Madre Teresa de decir esto. Lo venía preparando desde que empezó a escribir Camino. Hasta ahora ha puesto cimientos. Ahora lo dice con gozo.

Orar es prestar atención a Cristo en uno/a mismo/a, en lo profundo, allí donde comienza a intuirse la verdad de la vida: lo más íntimo del alma. Escribe estos capítulos en polémica con los que desconfían de las mujeres y no quieren que piensen porque podrían pensar mal.

*Momento de silencio*

*Canción: Veni Sancte Spiritus*

## RECOGIMIENTO EN LA INTERIORIDAD

A esta oración, Teresa, la llama recogimiento, como opuesto a dispersión y a alejamiento de nosotros. Recogerse es acercarse a la propia vida, vivir conscientes de lo que somos. El recogimiento nos enseña a centrar la vida en Cristo. Así lo define: “Llámase recogimiento, porque recoge el ánima todas las potencias y se entra dentro de sí con su Dios, y viene con más brevedad a enseñarla su divino Maestro y a darla oración de quietud, que de ninguna otra manera” (C 28,4). Es “un retirarse los sentidos de estas cosas exteriores y darles de tal manera de mano que, sin entenderse, se le cierran los ojos por no las ver, y porque más se despierte la vista a los del alma” (C 28,6). Despertar los ojos para mirar dentro. El silencio es el camino.

La interioridad es la conciencia viva de que somos amados. Ahí está la dignidad y belleza del ser humano. Vivimos dentro: “El reino está dentro de vosotros” (Lc 17,21). Somos morada de Dios y Dios nos abraza. Orar es vivir “con quien sabemos nos ama” (V 8,5). Somos interioridad habitada, “donde pasan las cosas de mucho secreto entre Dios y el alma” (1M 1,3). Este lugar siempre ha estado dentro de nosotros, pero no siempre hemos sido capaces de entrar y vivir allí de verdad. “Deseaba vivir, que bien entendía que no vivía” (V 8,12). “Sin esta humilde y atenta toma de conciencia de lo que realmente somos, corremos el riesgo de hacernos una idea errónea de nosotros mismos”.

Este estilo de orar se vive en medio de la vida cotidiana, “entre los pucheros” (F 5,8). Para Teresa fue todo un descubrimiento. “El Señor lo enseñe a las que no lo sabéis, que de mí os confieso que nunca supe qué cosa era rezar con satisfacción hasta que el Señor me enseñó este modo” (C 29,7).

## **LA IMAGEN DEL CASTILLO INTERIOR**

Si Dios está en nosotros, solo necesitamos entrar dentro y estar a solas con Dios. Solo Dios basta. La oración es un viaje divino a lo mejor de nosotros mismos. Recogimiento es entrar y mirar dentro de nosotros, donde está Dios. “No nos imaginemos huecas en lo interior” (C 28,10). “Pues hagamos cuenta que dentro de nosotras está un palacio de grandísima riqueza, todo su edificio de oro y piedras preciosas, en fin, como para tal Señor; y que sois vos parte para que este edificio sea tal, como a la verdad es así, que no hay edificio de tanta hermosura como una alma limpia y llena de virtudes, y mientras mayores, más resplandecen las piedras; y que en este palacio está este gran Rey, que ha tenido por bien ser vuestro Padre; y que está en un trono de grandísimo precio, que es vuestro corazón” (C 28,9).

Las personas somos recipientes, “que nos hemos de desocupar de todo para llegarnos interiormente a Dios, y aun en las mismas ocupaciones retirarnos a nosotros mismos. Aunque sea por un momento solo, aquel acuerdo de que tengo compañía dentro de mí es gran provecho. En fin, irnos acostumbrando a gustar de que no es menester dar voces para hablarle, porque Su Majestad se dará a sentir cómo está allí” (C 29,5).

“Reiránse de mí, por ventura, y dirán que bien claro se está esto, y tendrán razón; porque para mí fue oscuro algún tiempo. Bien entendía que tenía alma; mas lo que merecía esta alma y quién estaba dentro de ella, si yo no me tapara los ojos con las vanidades de la vida para verlo, no lo entendía. Que, a mi parecer, si como ahora entiendo que en este palacio pequeñito de mi alma cabe tan gran Rey, que no le dejara tantas veces solo, alguna me estuviera con Él, y más procurara que no estuviera tan sucia. Mas ¡qué cosa de tanta admiración, quien hinchiera mil mundos y muy mucho más con su grandeza, encerrarse en una cosa tan pequeña! A la verdad, como es Señor, consigo trae la libertad, y como nos ama, hácese a nuestra medida” (C 28,11).

*El grupo mira una imagen de Jesús*

*Canción: Mira que te mira*

## LA COMPAÑÍA DEL SEÑOR

La oración no es cuestión de sentimientos, o de emociones. Es una experiencia de fe: estar y vivir con Cristo. La vida es para una presencia, estamos hechos para Cristo. Lo dice Teresa con un texto genial, para enmarcar.

**“Procurad luego, hija, pues estáis sola, tener compañía.  
Pues ¿qué mejor que la del mismo maestro que enseñó  
la oración que vais a rezar?  
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 cabe vos y Él ve  
que lo hacéis con amor y que andáis procurando contentarle,  
no le podréis -como dicen- echar de vos;  
no os faltará para siempre;  
ayudaros ha en todos vuestros trabajos;  
tenerle heis en todas partes:  
¿pensáis que es poco un tal amigo al lado?” (C 26,1).**

Una Presencia nos espera dentro. Con Jesús, la soledad se vuelve soledad sonora; los ruidos, en música callada. Es hora de recorrer el camino del corazón. *¿Con quién vives? ¿Quién te habita?*

### **ACOSTUMBRARSE A ELLO. “LA GRACIA TRABAJADA”**

No nos es fácil caer en la cuenta de este tipo de presencia, acostumbrarse a ella, hacer de ella un hábito. Pero vivir esa presencia es la verdad de nuestra vida. Se requiere más tiempo y esfuerzo del que nos gustaría. “¡Oh hermanas, las que no podéis tener mucho discurso del entendimiento ni podéis tener el pensamiento sin divertirnos!, ¡acostumbraos, acostumbraos! Mirad que sé yo que podéis hacer esto, porque pasé muchos años por este trabajo de no poder sosegar el pensamiento en una cosa, y eslo muy grande. Mas sé que no nos deja el Señor tan desiertos, que si llegamos con humildad a pedírselo, no nos acompañe. Y si en un año no pudiéremos salir con ello, sea en más. **No nos duela el tiempo en cosa que tan bien se gasta.** ¿Quién va tras nosotros? Digo que esto, que puede acostumbrarse a ello, y trabajar **andar cabe este verdadero Maestro**” (C 26,2).

*¿Qué rasgo de la oración has potenciado más?*

*Lectura de noticias del periódico del día*

## EL CONTENIDO DE ESTA ORACIÓN ES LA VIDA

Hablamos con Dios de lo que está más cerca de nosotros, de lo que brota de la vida de cada día. A nadie le interesa más nuestra vida que a Dios. El Dios de la oración teresiana es el Dios que mira con compasión y ternura al ser humano. “El se hace el sujeto, y quiere seáis vos la señora, y andar Él a vuestra voluntad” (C 26,4). “¡Tan profunda es la humildad y dulzura de Dios!” (Cántico 27,1). Y ora Teresa:

**“¡Oh Señor del mundo, verdadero Esposo mío! -le podéis vos decir, si se os ha enternecido el corazón de verle tal, que no sólo queráis mirarle, sino que os holguéis de hablar con Él, no oraciones compuestas, sino de la pena de vuestro corazón, que las tiene Él en muy mucho-, ¿tan necesitado estáis, Señor mío y Bien mío, que queréis admitir una pobre compañía como la mía, y veo en vuestro semblante que os habéis consolado conmigo? Pues ¿cómo, Señor, es posible que os dejan solo los ángeles, y que aun no os consuela vuestro Padre? Si es así, Señor, que todo lo queréis pasar por mí, ¿qué es esto que yo paso por Vos? ¿De qué me quejo? Que ya he vergüenza, de que os he visto tal, que quiero pasar, Señor, todos los trabajos que me vinieren y tenerlos por gran bien por imitaros en algo. Juntos andemos, Señor. Por donde fuereis, tengo de ir. Por donde pasareis, tengo de pasar” (C 26,6).**

## AYUDAS PARA DESPERTAR LA PRESENCIA DEL SEÑOR DENTRO

Hay zonas de nuestro ser que no se satisfacen con menos que con Dios. Y para centrarnos en la oración, además de la soledad y del silencio, Teresa echa mano de una imagen, de un libro.

*Visualiza la imagen del Cristo que más te ayuda en tu oración*

“Lo que podéis hacer para ayuda de esto, **procurad traer una imagen o retrato de este Señor** que sea a vuestro gusto; no para traerle en el seno y nunca le mirar, sino **para hablar muchas veces con Él**, que Él os dará qué le decir. Como habláis con otras personas, ¿por qué os han más de faltar palabras para hablar con Dios? No lo creáis; al menos yo no os creeré, si lo usáis; porque si no, el no tratar con una persona causa extrañeza y no saber cómo nos hablar con ella, que parece no la conocemos, y aun aunque sea deudo, porque deudo y amistad se pierde con la falta de comunicación” (C 26,9).

## Presentación del libro: Así oraba Teresa

“También es gran remedio tomar un libro de romance bueno, aun para recoger el pensamiento, para venir a rezar bien vocalmente, y poquito a poquito ir acostumbrando el alma con halagos y artificio para no la amedrentar. Haced cuenta que ha muchos años que se ha ido de con su esposo, y que hasta que quiera tornar a su casa es menester mucho saberlo negociar, que así somos los pecadores: tenemos tan acostumbrada nuestra alma y pensamiento a andar a su placer, o pesar, por mejor decir, que la triste alma no se entiende, que **para que torne a tomar amor a estar en su casa es menester mucho artificio**, y si no es así y poco a poco, nunca haremos nada” (C 26,10). Todo ha de ir encaminado a crear hábitos positivos, tarea no fácil, que requiere tiempo y esfuerzo, pues “nada se aprende sin un poco de trabajo” (C 29,8). “No se canse de acostumbrarse a señorearse poco a poco de sí mismo” (C 29,7).

*¿Qué estrategias utilizas para orar?*

## EDUCAR LOS SENTIDOS

¿Qué hacemos con los sentidos? No son un estorbo, sino una manera de aprovechar –“ganarse a sí para sí” (C 29,7)-. Podemos educarlos para que sean capaces de recibir una Presencia, para “acostumbrarse a traerle cabe vos” (C 26,1).



“Si hablare, procurar acordarse que hay con quien hable dentro de sí mismo. Si oyere, acordarse que ha de oír a quien más cerca le habla. En fin, traer cuenta que puede, si quiere, nunca se apartar de tan buena compañía, y pesarle cuando mucho tiempo ha dejado solo a su Padre, que está necesitada de él. Si pudiese, muchas veces en el día; si no, sea pocas. Como lo acostumbrare, saldrá con ganancia, o presto o más tarde. Después que se lo dé el Señor, no lo trocaría por ningún tesoro”(C 29,7).

## Educación de la mirada

Algo muy querido para la Madre Teresa: mirar con atención la vida, mirar a Jesús dentro. Somos casa iluminada por una Presencia.

**“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 de presto si no podéis más, a este Señor? Pues podéis mirar cosas muy feas, ¿y no podréis mirar la cosa más hermosa que se puede imaginar? Pues nunca, hijas, quita vuestro Esposo los ojos de vosotras. Ha os sufrido mil cosas feas y abominaciones contra Él y no ha bastado para que os deje de mirar, ¿y es mucho que, quitados los ojos de estas cosas exteriores, le miréis algunas veces a Él? Mirad que no está aguardando otra cosa, como dice a la esposa, sino que le miremos. Como le quisierais, le hallaréis. Tiene en tanto que le volvamos a mirar, que no quedará por diligencia suya” (C 26,3).**



Nuestra mirada viene precedida y provocada por la mirada de Jesús. Él nunca quita los ojos de nosotros. En ella aprendemos a integrar y educar las emociones más humanas:

**“Si estáis alegre, miradle resucitado; que sólo imaginar cómo salió del sepulcro os alegrará. Mas ¡con qué claridad y con qué hermosura! ¡Con qué majestad, qué victorioso, qué alegre! Como quien tan bien salió de la batalla adonde ha ganado un tan gran reino, que todo le quiere para vos, y a sí con él. Pues ¿es mucho que a quien tanto os da volváis una vez los ojos a mirarle? Si estáis con trabajos o triste, miradle camino del huerto: ¡qué aflicción tan grande llevaba en su alma, pues con ser el mismo sufrimiento la dice y se queja de ella! O miradle atado a la columna, lleno de dolores, todas sus carnes hechas pedazos por lo mucho que os ama; tanto padecer, perseguido de unos, escupido de otros, negado de sus amigos, desamparado de ellos, sin nadie que vuelva por Él, helado de frío, puesto en tanta soledad, que el uno con el otro os podéis consolar. O miradle cargado con la cruz, que aun no le dejaban hartar de huelgo. Miraros ha Él con unos ojos tan hermosos y piadosos, llenos de lágrimas, y olvidará sus dolores por consolar los vuestros, sólo porque os vayáis vos con Él a consolar y volváis la cabeza a mirarle” (C 26,4-5).**

El don pasa a ser tarea. “Que quien ahora no se quiere hacer un poquito de fuerza a recoger siquiera la vista **para mirar dentro de sí a este Señor** (que lo puede hacer sin peligro, sino con tantito cuidado), muy menos se pusiera al pie de la cruz con la Magdalena, que veía la muerte al ojo” (C 26,8).

### **La mirada interior**

La costumbre de cerrar los ojos. “Quien va por este camino casi siempre que reza tiene cerrados los ojos, y es admirable costumbre para muchas cosas, porque es un hacerse fuerza a no mirar las de acá. Esto al principio, que después no es menester; mayor se la hace cuando en aquel tiempo los abre” (C 28,6). Ve ya en todo al Señor: “Mi Amado, las montañas, los valles solitarios nemorosos... la música callada, la soledad sonora, la cena que recrea y enamora” (Cántico 14). Esta educación de la mirada apunta ya a la experiencia contemplativa. “Poned los ojos en vos y miraos interiormente, como queda dicho; hallaréis vuestro Maestro, que no os faltará, antes mientras menos consolación exterior, más regalo os hará. Es muy piadoso, y a personas afligidas y desfavorecidas jamás falta, si confían en Él solo. Así lo dice David, que está el Señor con los afligidos. O creéis esto o no. Si lo creéis, ¿de qué os matáis?” (C 29,2).

La mirada interior lleva a descubrirnos habitados. “**No estéis sin tan buen amigo**” (C 26,1). “**Juntos andemos, Señor**” (C 26,6). Esta compañía y presencia están siempre ahí. No hay ninguna separación entre Dios y nosotros. Dios está siempre presente en “este pequeño cielo de nuestra alma” (C 28,5). De ahí que argumente Teresa:

“¿Pensáis que importa poco para un alma derramada **entender esta verdad** y ver que no ha menester para hablar con su Padre Eterno ir al cielo, ni para regalarse con Él, ni ha menester hablar a voces? Por paso que hable, **está tan cerca que nos oirá**. Ni ha menester alas para ir a buscarle, sino **ponerse en soledad y mirarle dentro de sí y no extrañarse de tan buen huésped**; sino con gran humildad hablarle como a padre, pedirle como a padre, contarle sus trabajos, pedirle remedio para ellos, entendiendo que no es digna de ser su hija. Se deje de unos encogimientos que tienen algunas personas y piensan es humildad. Sí, que no está la humildad en que si el rey os hace una merced no la toméis, sino tomarla y entender cuán sobrada os viene y holgaros con ella. ¡Donosa humildad, que me tenga yo al Emperador del cielo y de la tierra en mi casa, que se viene a ella por hacerme merced y por holgarse conmigo, y que por humildad ni le quiera responder ni estarme

con Él ni tomar lo que me da, sino que le deje solo. Y que estándome diciendo y rogando le pida, por humildad me quede pobre, y aun le deje ir, de que ve que no acabo de determinarme! No os curéis, hijas, de estas humildades, sino tratad con Él como con padre y como con hermano y como con señor y como con esposo; a veces de una manera, a veces de otra, que Él os enseñará lo que habéis de hacer para contentarle. Dejaos de ser bobas; **pedidle la palabra**, que vuestro Esposo es, que os trate como a tal” (C 28,2-3).

Lo que dice Teresa de Jesús es tan importante, que sigue insistiendo: “Y tórnoos a certificar que si con cuidado os acostumbráis a lo que he dicho, que sacaréis tan gran ganancia que, aunque yo os la quisiera decir, no sabré. Pues **juntaos cabe este buen Maestro**, muy determinadas a depren-der lo que os enseña, y Su Majestad hará que no dejéis de salir buenas discípulas, ni os dejará si no le dejáis. **Mirad las palabras que dice aquella boca divina, que en la primera entenderéis luego el amor que os tiene, que no es pequeño bien y regalo del discípulo ver que su maestro le ama**” (C 26,10). *¿Entiendes el amor en cada palabra que el Señor te dice?*

## **DE LA ORACIÓN NACEN LAS OBRAS, LAS ENERGÍAS DE COMPASIÓN Y TERNURA QUE ESTÁ ESPERANDO LA HUMANIDAD**

Teresa de Jesús enseña que la oración interior no nos aleja de la vida de cada día, al revés, nos introduce como sujetos activos de la historia. Recordamos unas palabras iluminadoras del Papa Francisco al inicio del Centenario.

“Porque es madre de puertas abiertas, la Iglesia siempre está en camino hacia los hombres para llevarles aquel «agua viva» (cf. Jn 4,10) que riega el huerto de su corazón sediento. La santa escritora y maestra de oración fue al mismo tiempo fundadora y misionera por los caminos de España. Su experiencia mística no la separó del mundo ni de las preocupaciones de la gente. Al contrario, le dio nuevo impulso y coraje para la acción y los deberes de cada día... Hoy Teresa nos dice: Reza más para comprender bien lo que pasa a tu alrededor y así actuar mejor. La oración vence el pesimismo y genera buenas iniciativas. ¡Éste es el realismo teresiano, que exige obras en lugar de emociones, y amor en vez de ensueños, el realismo del amor humilde frente a un ascetismo afanoso! Cuando arde el mundo, no se puede perder el tiempo en negocios de poca importancia. ¡Ojalá contagie a todos esta santa prisa por salir a recorrer los caminos de nuestro propio tiempo, con el Evangelio en la mano y el Espíritu en el corazón!”