

Santa María
madre de Dios

Una tradición milenaria

Grupo oración contemplativa

"Cuando vayas a orar, entra en tu habitación, cierra la puerta y reza a mi Padre que está en lo secreto. Y al hacerlo, no te pierdas en palabras como los paganos, que piensa que Dios los va a escuchar por hablar mucho. Ya sabe vuestro Padre lo que necesitáis antes de que se lo pidáis"


Jesús de Nazaret, en Mt 6,5-8

Durante los siglos II y III de nuestra era tuvieron lugar las persecuciones contra los cristiano. En ellas éstos morían en los circos devorados por las fieras, muchos de ellos sin miedo, cantando y con alegría, lo que llamó mucho la atención a los propios romanos y paganos de entonces. Los cristianos estaban dispuestos a dar su vida por su Dios. Quedan recogidas profundas experiencias espirituales de muchos de ellos observadas por terceros.



En el siglo IV con Constantino y el Edicto de Milán se permitió a los cristianos vivir y practicar su religión. En el 380 con Teodosio, se convirtió todo el imperio romano.

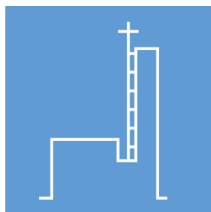
A la finalización del periodo de persecuciones y de la frecuente exigencia del máximo sacrificio, la entrega de la vida por Dios se tornó en la búsqueda de una profunda experiencia sagrada personal, y para ello muchos de los que sintieron inquietud se desplazaron a los desiertos de Siria y Egipto alejados de toda civilización y contacto humano para sobrevivir en la más absoluta pobreza y entregando su vida a Dios. Y una vida ascética y de oración conducía a esta experiencia. Ese era su aprendizaje. Llego a haber unos 10.000 monjes eremitas. Pasado un tiempo empezaron a agruparse en torno a algún padre especialmente dotado o con

 Dirección: Avenida de Viñuelas 18. Tres Cantos. Madrid. 28760

 Teléfono: 91 421 37 45  E-mail: parroquiasantamaria3c.org

Síguenos en





especial sabiduría. La fuente de nuestra práctica es precisamente este tiempo. Son los padres del Desierto.

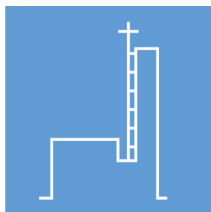
Orígenes, nacido en Alejandría en el año 185 es considerado un padre de la Iglesia oriental, muy destacado por su erudición y, junto con San Agustín y Santo Tomás, uno de los tres pilares de la teología cristiana. Propuso como método de oración la Lectio Divina, cuyo desarrollo correspondía a cuatro momentos, que son los siguientes:

1. Lectio

Se trata de una lectura atenta, pausada y creyente de la Palabra del Dios, con corazón abierto y disponible, buscando conocer y profundizar en el texto. Esta lectura es imprescindible, aun cuando se tenga la sensación de que es un texto conocido o escuchado muchas veces. Tras la lectura, conviene reconstruir mentalmente lo que se ha leído, tratando de recordarlo. Si no se recuerda bien, se vuelve a leer. Si es una historia o una parábola, se identifican los personajes, precisando qué hace y dice cada uno, intentando descubrir por qué hacen y dicen lo que cuenta el texto. Las notas a pie de página, los lugares paralelos indicados en nuestras Biblias o que se recuerden espontáneamente pueden ayudar a comprender mejor. No leemos para "conocer" el acontecimiento que narra el texto, sino para hacer presente el misterio de Dios, la presencia del Señor en su Palabra.

2. Meditatio

Con la meditación nos adentramos en el texto, profundizándolo, yendo más allá de la lectura mediante una relectura atenta, tratando de descubrir el sentido del pasaje, el mensaje que transmite, recordando y leyendo otros textos del Antiguo y del Nuevo Testamento que nos evoque el texto que hemos leído, actualizando ese mensaje a nuestra realidad personal, familiar, comunitaria, parroquial, social... Se trata de ponerse en la presencia de Dios que quiere hablarme hoy a mí, tratando de descubrir qué quiere decirme el Señor con ese texto. Si se trata de un relato, a ese objetivo puede ayudar identificarse con alguno de los personajes del mismo, precisando por qué me siento identificado con él, en qué se parece mi vida a la suya.



mis actitudes a las suyas. Se puede elegir además alguna frase que haya llamado la atención de manera especial y detenerse en ella. Luego en la actitud de silencio de que hablábamos al principio y que se habrá ido identificando, dejamos que Dios hable en nuestro interior.

3. Oratio

Ahora se pretende iluminar nuestra vida personal o comunitaria a la luz de esa Palabra pidiendo la gracia necesaria para vivirla, dando gracias por el don que ella significa, o alabando al Señor. Nos dirigimos a Dios con sencillez, dejando aflorar nuestros sentimientos, diciéndoselos a Dios: dolor, pena, deseo de cambiar, alegría, paz, gozo, etc. Se puede pedir perdón, fuerza, valor, ayuda para afrontar alguna situación de nuestra vida sobre la que el texto nos ha hecho reflexionar; podemos prometer cambiar algo en la vida, según nos haya inspirado el texto, o a hacer algo concreto: pedir perdón a alguien, hacer algo por otros, dejar de hacer algo que nos daña o daña a otros... Podemos poner en manos de Dios alguna situación difícil que no podemos cambiar. Hablamos con Dios como lo haría con un amigo cercano con quien tengo plena confianza. Y escuchamos a Dios...

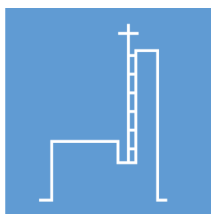
4. Contemplatio

Dejamos que el corazón se aquiete, callamos y, simplemente, "estamos" con Dios. Sentimos, como diría san Pablo: "Vivo, pero no yo; es Cristo quien vive en mí". O experimentamos como el salmista: "Señor, tú me sondeas y me conoces, / me conoces cuando y me levanto [...] Aún no ha llegado la palabra a mi lengua, / y tú, Señor, ya la conoces por entero" (Salmo 138).

El Señor hace llegar a nuestros labios, las palabras que él ya conoce, nos las da para que se las digamos a él y, en lugar de escuchar nuestra oración, la pronuncia para que nosotros podamos oírla.

5. Actio

En este último paso, vuelvo a mi realidad, a mi vida. La palabra de Dios es una propuesta de vida, es Buena Noticia para ser asumida y vivida. ¿Cómo me identifico y asumo ese nuevo es-



tilo de vida evangélico? ¿Qué cambio o acción concreta me pide Dios en este día?

¿Por dónde tengo que comenzar, qué puedo hacer?

La 'lectio divina' termina asumiendo un compromiso concreto ante el Señor.

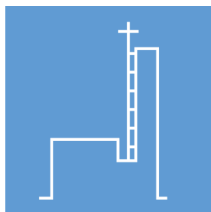
Juan Casiano, nacido en el año 360, fue un sacerdote, asceta y Padre de la Iglesia. Vivió durante siete años como eremita en el desierto de Egipto. Posteriormente recibió el diaconado en Constantinopla de manos de san Juan Crisóstomo, y fue ordenado sacerdote en Roma por el papa Inocencio I.

Hacia 415 fundó la Abadía de San Víctor de Marsella, formada por dos monasterios, uno masculino y otro femenino, para los que escribió sus escritos más importantes.

Tal y como cuenta John Main, el camino de Casiano comenzó con la búsqueda de un maestro, de un experto en la oración, alguien que no encontraba en su monasterio de Belén. Al igual que miles de personas peregrinan hoy a Oriente buscando sabiduría y un guía con autoridad, Casiano y su amigo Germano viajaron hasta los desiertos de Egipto, donde habitaban los maestros espirituales más santos y famosos de la época. En los dos libros principales de Casiano, titulados Instituciones y Conversaciones, apenas se encuentran referencias de tipo personal sobre su autor. Algo parecido sucederá años después con san Benito y su famosa Regla de los monjes, tan deudora de Casiano. Con todo, en la obra de este último, al igual que en la de san Benito, se percibe un espíritu que prueba que el objetivo de su enseñanza se ha cumplido, a saber: trascenderse a sí mismo.



Las particulares cualidades de Casiano, que le dotaron de autoridad y conocimiento para guiar, fueron su capacidad de escucha y el don de comunicar lo que había aprendido y asimilado. Cuando Casiano escuchó con perfecta atención la enseñanza del santo abad Isaac, surgió en él por primera vez el entusiasmo por la oración y decidió firmemente perseverar en ella. El abad Isaac hablaba con elocuencia y sabiduría, sin embargo -confiesa Casiano al concluir su primera conferencia-, «hasta entonces solo se nos había hablado de la



Santa María
madre de Dios

excelencia de la oración. Pero por qué procedimiento y virtud íntima podía llegar a ser continua, seguía siendo para nosotros un enigma que este primer encuentro no nos había aclarado del todo». Llama la atención que su experiencia se parezca a la de tanta gente de hoy que, si bien ha podido oír relatos atractivos y motivadores sobre la oración, no han sido instruidos en el método práctico que les ayude a descubrir al Espíritu que ora en su corazón.

Pasados algunos días, Casiano y Germano acudieron de nuevo al abad Isaac y le plantearon con humildad una sencilla pregunta: «¿Cómo hemos de orar? Te rogamos que nos enseñes, que nos muestres el modo». Su respuesta a esta cuestión ha ejercido un influjo decisivo en la manera de entender la oración en Occidente hasta nuestros días. En primer lugar, muestra que la oración consiste en reconocer y tomar conciencia de nuestra pobreza, de nuestra completa dependencia de Dios, la única fuente de nuestro ser. En segundo lugar, consiste en experimentar nuestra redención, el enriquecimiento que nos proporciona el amor de Dios en Jesús. Estos aspectos relacionados de la oración -el de la pobreza y el de la redención llevan a Casiano a denominar el estado del que disfrutamos en la oración como «pobreza eminente». Casiano escribe: «Persista el alma en la rumia constante de estas palabras. Hasta que, meditándolas sin cesar, encuentre el coraje suficiente para rechazar otros pensamientos, viendo que estos no son más que riquezas y bienes deleznable. Además, limitándose a esta sola oración y versículo, llegará de una manera connatural y rápida a aquella bienaventuranza de la que habla el evangelio y que tiene la primacía entre todas: "Bienaventurados los pobres de espíritu"».

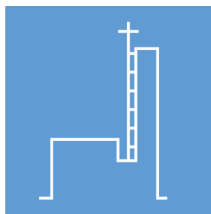
Para Casiano, la vida espiritual, el perseverar con seriedad en la pobreza de orar con un único versículo, es similar a una pascua. Mediante la fidelidad pasamos de la tristeza a la alegría, de la soledad a la comunión. Y a diferencia de muchos ascetas egipcios que consideraban la mortificación como un fin en sí misma, Casiano enseña con claridad que ella es simplemente un medio para lograr una meta: la ininterrumpida conciencia de la vida del Espíritu que nos renueva sin cesar, vivificando nuestros cuerpos mortales. Al mismo tiempo, considera que la comunidad es un medio para llevar a cada individuo a reconocer su comunión con todos en Jesús. De igual modo que la palabra sagrada, el versículo que se repite, es el sacra-

 Dirección: Avenida de Viñuelas 18. Tres Cantos, Madrid. 28760

 Teléfono: 91 421 37 45  E-mail: parroquiasantamaria3c.org

Síguenos en





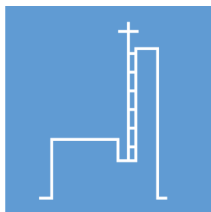
mento de nuestra pobreza en la oración. Formar parte de una comunidad donde se promueven relaciones de justicia y de sinceridad plena con los otros, constituye el signo y el medio de pasar del miedo al amor.

Pero ¿cómo lograremos cumplir el mandato de Jesús de “Velad y Orad” (Mt 26, 41)? Casiano trajo a Occidente la respuesta que daba la antigua tradición oriental de la oración cristiana: reconociendo que somos pobres y profundizando en la experiencia de nuestra pobreza, renunciando a nosotros mismos por completo. El sencillo medio práctico que enseña es el recitado incesante de una palabra sagrada. Casiano escribió que el objetivo principal del cristiano es realizar el reino de Dios, la fuerza del Espíritu de Jesús en nuestro corazón. Ahora bien, esto no podemos lograrlo con nuestro esfuerzo ni pensar que cada uno puede conseguirlo a su manera. Para Casiano, nuestra meta es más sencilla e inmediata: alcanzar la “pureza de corazón”. Para él, esto es lo único que debería preocuparnos; lo demás nos vendrá por añadidura. Y el camino hacia la pureza de corazón, hacia una percepción plena y nítida, es el de la pobreza, la «eminente pobreza» de la palabra sagrada.

Se adjunta el capítulo X de la segunda conferencia del abad Isaac, del método de la oración continua:

“El símil que has tomado, de la oración continua que admirablemente has comparado con la enseñanza a los niños, está plenamente justificado. Los niños sólo pueden tomar las primeras lecciones del alfabeto y reconocer las formas de las letras, y dibujar sus figuras con una mano firme si la tienen, mediante la copia de formas cuidadosamente impresas en cera. Así, se acostumbran a expresar sus figuras, por la constante mirada e imitación diaria. Análogamente en la ciencia del espíritu, es preciso que tengamos un modelo hacia el cual orientar con insistencia nuestra mirada. Tenemos que darle la forma de esta contemplación espiritual, en la que siempre se puede fijar la mirada con la máxima firmeza, y aprender a considerarlo beneficioso en la continuidad ininterrumpida, así como lograr por la práctica de la misma y por la meditación subir a una conciencia aún más elevada.

Esta fórmula debe entonces ser propuesta tomándola de este sistema de oración, que tú quieres y que todo monje está acostumbrado a considerar en su progreso hacia el conti-



nuo recogimiento en Dios, renovándola sin cesar en su corazón, dejando de lado todo tipo de pensamientos, porque no podría sostenerla si no se ha liberado a sí mismo de todos los cuidados y ansiedades.

Y así como esto fue entregado a nosotros por unos pocos de los más antiguos padres que quedaron, es sólo divulgado por nosotros a muy pocos y a aquellos que están realmente interesados.

Y así, para mantener el recogimiento continuo de Dios, esta fórmula piadosa debe estar siempre puesta delante de ti. "Oh Dios, ven pronto en mi ayuda: Oh Señor, date prisa en socorrerme".

Este versículo no ha sido tomado de todas la Escritura para este fin injustificadamente. Porque contiene todos los sentimientos que pueden ser implantados en la naturaleza humana, y puede ser bien adaptado a cualquier condición, y a todos los peligros, dado que contiene una invocación a Dios en contra de todos los peligros, una piadosa y humilde confesión, y una vigilancia sobre la ansiedad y el miedo continuo. Contiene la conciencia de la propia debilidad, la confianza en la respuesta, y la certeza de una ayuda presente y siempre disponible.

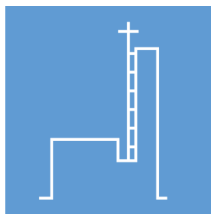
Para quien está constantemente llamando a su protector, es la certeza de que Él está siempre a mano.

Contiene el resplandor del amor y la caridad, es como la exclamación del alma a la vista de las acechanzas que la rodean, que tiembla ante los enemigos que la asedian día y noche, y de quienes sabe que no puede librarse sin la ayuda de su defensor.

Este versículo es un muro inexpugnable y protector, una coraza impenetrable y un escudo firmísimo contra todos los embates.

Este versículo será útil y provechoso a cada uno de nosotros en cualquier condición en que podamos encontrarnos.

Sea, pues, este versículo el alimento constante de nuestra oración. En la adversidad, para vernos libres de ella; en la prosperidad, para mantenernos firmes y precavidos contra la soberbia. Que el pensamiento de este versículo sea repetido sin cesar en tu pecho. Cualquiera-



ra sea el trabajo que estés haciendo, o el oficio de tus manos, o el viaje que estés haciendo, no dejes de entonar esto. Cuando vas a la cama, o a comer, y en las últimas necesidades de la naturaleza, piensa en esto.

Este pensamiento en tu corazón vendrá a ser para ti una fórmula de salvación, y no sólo mantenerte sano y salvo de todos los ataques de los demonios, sino también purificarte de todas las faltas y las manchas terrenales, llevándote a la contemplación celestial e invisible, a aquel ardor inefable de oración de los cuales muy pocos tienen experiencia.

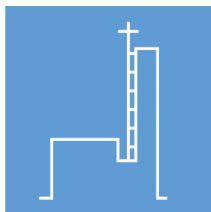
Que el sueño venga sobre ti mientras pronuncias este versículo, hasta que, a fuerza de repetirlo, adquieras el hábito de decirlo incluso hasta en el sueño.

Cuando te despiertes que sea lo primero que venga a tu mente, deja que anticipe todos tus pensamientos de vigilia, al levantarte ponte de rodillas y que desde entonces a lo largo de tus acciones no te abandone durante todo el día.

Esto deberías escribir en el umbral y la puerta de tu boca, esto deberías colocar en las paredes de tu casa y en el fondo de tu corazón para que cuando caes de rodillas en oración este pueda ser tu canto mientras te pones de rodillas, y cuando te levantes para atender todas las ocupaciones necesarias de la vida, pueda ser tu oración constante"

Unos años después San Benito, nacido en 480 en Montecasino, fue un presbítero y religioso cristiano, considerado el iniciador de la vida monástica en Occidente. Fundó la orden de los benedictinos cuyo fin era establecer monasterios basados en la autarquía, es decir, autosuficientes. Es considerado patrón de Europa y patriarca del monacato occidental. Benito escribió una regla para sus monjes, conocida luego como la «Santa Regla», que fue inspiración para muchas de las otras comunidades religiosas, con la que pretendía regular la vida de estos monjes alrededor de un padre espiritual. En ella San Benito recomienda "repetir constantemente un versículo de la escritura para hacerse del bullicio y las distracciones de la mente".

Se produce la época de la gran expansión de los monasterios por toda Europa, fundándose miles de ellos y de diversas órdenes, aunque la regla de San Benito con más o menos reforma era la que triunfaba.



En el siglo XIV aparece un libro anónimo que se denomina "la nube del no saber". Libro que un maestro espiritual escribe a su alumno para darle consejos sobre la manera en la que tiene que rezar. Allí se dice que repetir una sílaba en silencio y quietud perfecciona al hombre y le acerca a Dios.

En el siglo XVI tiene lugar la Reforma y el Concilio de Trento, la contrarreforma, el resurgimiento de la inquisición, el nacimiento de místicos como Santa Teresa de Jesús o San Juan de la Cruz, o los ejercicios espirituales de San Ignacio de Loyola.

San Ignacio de Loyola, nacido en 1491 fue un militar y luego religioso español, surgido como un líder religioso durante la Contrarreforma. Su devoción a la Iglesia católica se caracterizó por la obediencia absoluta al papa. Fundador de la Compañía de Jesús de la que fue el primer general, la misma prosperó al punto que contaba con alrededor de mil miembros en más de cien casas —en su mayoría colegios y casas de formación— repartidas en doce provincias al momento de su muerte. Sus Ejercicios espirituales, publicados en 1548, ejercieron una influencia proverbial en la espiritualidad posterior como herramienta de discernimiento. La Iglesia católica lo canonizó en 1622, y Pío XI lo declaró patrono de los ejercicios espirituales en 1922



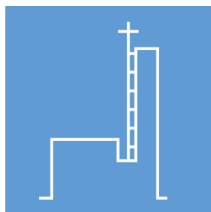
En sus Ejercicios establecía tres fases:

La primera consistía en las meditaciones discursivas, en el que se involucra la memoria el entendimiento y la voluntad en la reflexión con las sagradas escrituras. La segunda parte era la oración afectiva, donde se valoraban las emociones que sentía el orante en su interior una vez finalizada la primera parte. Y la tercera, la oración de los cinco sentidos, que terminaba en el silencio.

Unos decenios más tarde el General de los Jesuitas suprimió esta segunda y tercera partes y todo quedó en la primera parte que se ha descrito.

Con lo cual las fases que preparaban para la contemplación fueron suprimidas.

Desde entonces se perdió la tradición de contemplación.



Santa María
madre de Dios

En este siglo surge también el movimiento religioso de los iluministas o alumbrados, que fue perseguido por la Inquisición, ya que defendían la posibilidad de alcanzar la perfección sólo con la oración sin necesidad de liturgia.

Después, en el S. XVII, apareció el quietismo, que consideraba que el estado de quietud retirando la voluntad sin razonar ni ejercer funciones mentales, podía provocar que Dios hablase. Fue también perseguido.

Con el concilio Vaticano II, en la Declaración *Nostra Aetate* "Sobre las relaciones de la iglesia con las religiones no cristianas" punto nº 2, se decía: Ya desde la antigüedad y hasta nuestros días se encuentra en los diversos pueblos una cierta percepción de aquella fuerza misteriosa que se halla presente en la marcha de las cosas y en los acontecimientos de la vida humana y a veces también el reconocimiento de la Suma Divinidad e incluso del Padre. Esta percepción y conocimiento penetra toda su vida con íntimo sentido religioso. Las religiones a tomar contacto con el progreso de la cultura, se esfuerzan por responder a dichos problemas con nociones más precisas y con un lenguaje más elaborado. Así, en el Hinduismo los hombres investigan el misterio divino y lo expresan mediante la inagotable fecundidad de los mitos y con los penetrantes esfuerzos de la filosofía, y buscan la liberación de las angustias de nuestra condición mediante las modalidades de la vida ascética, a través de profunda meditación, o bien buscando refugio en Dios con amor y confianza. En el Budismo, según sus varias formas, se reconoce la insuficiencia radical de este mundo mudable y se enseña el camino por el que los hombres, con espíritu devoto y confiado pueden adquirir el estado de perfecta liberación o la suprema iluminación, por sus propios esfuerzos apoyados con el auxilio superior. Así también los demás religiones que se encuentran en el mundo, es esfuerzan por responder de varias maneras a la inquietud del corazón humano, proponiendo caminos, es decir, doctrinas, normas de vida y ritos sagrados.

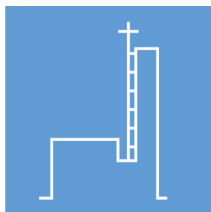
La Iglesia católica no rechaza nada de lo que en estas religiones hay de santo y verdadero. Considera con sincero respeto los modos de obrar y de vivir, los preceptos y doctrinas que, por más que discrepen en mucho de lo que ella profesa y enseña, no pocas veces reflejan un destello de aquella Verdad que ilumina a todos los hombres. Anuncia y tiene la obliga-

 Dirección: Avenida de Viñuelas 18. Tres Cantos, Madrid. 28760

 Teléfono: 91 421 37 45  E-mail: parroquiasantamaria3c.org

Síguenos en





ción de anunciar constantemente a Cristo, que es "el Camino, la Verdad y la Vida" (Jn., 14,6), en quien los hombres encuentran la plenitud de la vida religiosa y en quien Dios reconcilió consigo todas las cosas.

Por consiguiente, exhorta a sus hijos a que, con prudencia y caridad, mediante el diálogo y colaboración con los adeptos de otras religiones, dando testimonio de fe y vida cristiana, reconozcan, guarden y promuevan aquellos bienes espirituales y morales, así como los valores socio-culturales que en ellos existen.

Muchos sacerdotes como el benedictino Willigis Jaeger o el Jesuita Enomiya Lassalle y otros muchos, marcharon a la India, Japón, etc, y trajeron la práctica del zen y el yoga a Europa.

En este tránsito, otros monjes y sacerdotes con profundas experiencias espirituales, investigaron en el pasado de la Iglesia Cristiana en la búsqueda de la propia tradición contemplativa. Y la encontraron.

En la actualidad existen tres corrientes o movimientos a nivel mundial relacionados con la meditación cristiana:

a) El primero de ellos fundado y dirigido por el padre Tomás Keating, monje cisterciense, y denominado extensión contemplativa, Su gran aportación es la oración centrante que tiene cierto parecido con la que se practica en esta parroquia.

b) El segundo, el iniciado por el sacerdote benedictino John Main, ya fallecido, que fundó la comunidad mundial de meditación, repartida por más de 100 países.

c) Y por último el jesuita Fran Jalics, quien fundó el movimiento contemplativos en acción y propuso una metodología que es la que se realiza en esta Comunidad Parroquial.

Pero el grupo de meditación cristiana de la Parroquia de Santa María, no pertenece a ninguno de ellos y está incluida como una actividad más dentro de la Pastoral de adultos de la misma, aunque sí se sigue la metodología del Padre Jalics y se estudian textos de todos ellos.