



EJERCICIOS ESPIRITUALES CON TEXTOS DE SANTA TERESA¹

dispuestos según el método de los
EJERCICIOS ESPIRITUALES DE SAN IGNACIO DE LOYOLA
30 días Vida Cotidiana

Introducción	Primera Semana	Segunda Semana (cont.)	Tercera Semana
Día 01 Ejercicios cada año	Día 07 Reglas Disc. 1ª Sem 1	Día 15 Llamada Rey Eterno	Día 24 Ult Cena Getsemaní
Día 02 Que son los Ejercicios	Día 08 Tres Pecados	Día 16 Encarnación	Día 25 Flagelación
Día 03 Oración en Ejercicios	Día 09 Pecados Propios	Día 17 Reglas Disc. 1ª Sem 2	Día 26 La Eucaristía
Día 04 Principio y Fund 1	Día 10 Adiciones Penitencia	Día 18 Dos Banderas	Día 27 Crucifixión y Muerte
Día 05- Principio y Fund 2	Día 11 Muerte	Día 19 Tres Binarios	Día 28 Soledad de la Virgen
Día 06 Principio y Fund 3	Día 12 Infierno	Día 20 Tres Man. Humildad	Cuarta Semana
	Día 13 La mujer adúltera	Día 21 Reglas Elección	Día 29 Resurrección
	Día 14 Examen-Confesión	Día 22 Tempestad calmada	Día 20 Contemp AMOR
		Día 23 Reforma de Vida	

¹ Extraídos de las Obras de Santa Teresa, y los Libros “Ejercicios Espirituales con Santa Teresa” (Eliseo García Rubio) y “Ejercicios Ignacianos acompañados por Santa Teresa” (Luis Espina Cepeda)



Índice

Día 01 - Y así comencé a hacer mudanza en muchas cosas	3
Día 02 - Esperar la gracia que Dios nos tiene reservada en Ejercicios	5
Día 03 - Santa Teresa nos enseña a hacer oración mental	8
Día 04 - No pongamos obstáculos a la siembra de la Palabra de Dios	11
Día 05 - Siempre estamos a tiempo para dejarnos cambiar	12
Día 06 - Vuestra soy	14
Día 07 - Hagamos propósito, de hacer «eso poquito que yo puedo»	16
Día 08 - Pecado, por chico que sea, Dios nos libre de él	18
Día 09 - El peligro de haber perdido el sentido de pecado	19
Día 10 - Hagamos propósito, no cometer pecado, «por chico que sea»	21
Día 11 - Por una parte, me llamaba Dios; por otra, yo seguía al mundo	22
Día 12 - Hagamos propósito de no hacer esperar más al Señor, «que si quiero dar disculpa, ninguna tengo»	25
Día 13 - Hagamos propósito, de tratar cada día más, a «quien tanto amamos y nos ama»	27
Día 14 - Una grande y muy determinada determinación de no parar hasta llegar	29
Día 15 - Llamamiento de Jesús	32
Día 16 - Quiso caber en el vientre de su Sacratísima Madre	35
Día 17 - Hagamos propósito de hacer obras de caridad, «no a los rincones, sino en mitad de las ocasiones»	36
Día 18 - Peleaba poniendo los ojos en Cristo	39
Día 19 - Algunos descuidos que retrasaron la conversión de Teresa	41
Día 20 - Una síntesis práctica de la caridad cristiana	45
Día 21 - Las exigencias del seguimiento de Jesús y los obstáculos en el camino de la santidad	47
Día 22 - El Señor nos ha elegido como amigos suyos	50
Día 23 - Trabajar y determinarse y disponerse ... a hacer su voluntad conforme con la de Dios	52
Día 24 - Hagamos propósito de ni un solo día, «se deje las horas de oración»	55
Día 25 - Las cruces se pueden llevar de distinta manera	58
Día 26 - Compañero nuestro en el Santísimo Sacramento	61
Día 27 - Nos traslademos mentalmente al Calvario	66
Día 28 - Hagamos propósito de subir con Él al Calvario, y, «muévanos a compasión»	69
Día 29 - ¿quién nos quita de estar con ÉL después de resucitado?	72
Día 30 - Hagamos propósito al final de ejercicios de aprobar el examen, «porque si persevera, no se niega Dios a nadie»	76

Día 01 - Y así comencé a hacer mudanza en muchas cosas

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

Los escritos de Santa Teresa recogen mucho de lo que está contenido en el itinerario de los Ejercicios de San Ignacio. Aunque la Santa mantuvo siempre una saludable independencia espiritual y aunque su relación fundamental era con las tradiciones carmelitanas, el mucho trato que tuvo también con sus confesores jesuitas y, sobre todo, el enraizamiento común en la persona de Jesucristo, le dejó un poso y una base de coincidencias con el pensamiento ignaciano, que explica que muchos textos de sus escritos parezcan casi un comentario expreso de los distintos pasajes de los Ejercicios. Aunque, según los expertos, no parece que llegase a hacer personalmente los Ejercicios, su espiritualidad coincide en muchos aspectos con la ignaciana.

Su primer biógrafo Francisco de Ribera señala varios aspectos en los que hay un acercamiento mayor entre ambas espiritualidades: la lucha contra las afecciones desordenadas, la unión de oración y mortificación, la consideración de la Humanidad de Cristo y el discernimiento espiritual.

Acudimos a Santa Teresa pues nos proporciona un espléndido acompañamiento para los Ejercicios de San Ignacio. [...] Busquemos hacernos los contradizos con ella. Lógicamente, el encuentro que buscamos es con el Señor, pero, sí que nos puede ayudar la Santa a mejor disponernos a ello. [...] como nos lo dice Fray Luis de León: «Yo no conocí, ni vi, a la madre Teresa de Jesús mientras estuvo en la tierra, más ahora que vive en el cielo la conozco y veo casi siempre en dos imágenes vivas que nos dejó de sí que son; sus hijas y sus libros, que a mi juicio son también testigos fieles y mejores de toda excepción de la gran virtud»². Al leer sus escritos, que son inspirados por Dios para nosotros, nos podemos hacer el contradizo con ella. Ella dice, que el Señor le mandó escribir:

«Ya sabes que te hablo algunas veces; no dejes de escribirlo; porque, aunque a ti no aproveche, podrá aprovechar a otros» (Cuentas de conciencia 53).

Ella nos puede ayudar al igual que lo hizo con quienes se hizo el contradizo, ayudó a sacerdotes, religiosos y religiosas, a sus familiares, a tantos amigos, tantas y tantas personas que Dios puso en su camino. Y a otros muchos que han leído sus escritos.

Edith Stein, de familia judía, nació en Breslau, Alemania, en 1891. Estando de vacaciones en casa de una amiga, esta le llevó al armario de los libros y le rogó que escogiese a placer. «Todos están a su disposición». Edith refiere: «Sin elegir, tomé al azar el primer libro que cayó en mis manos. Era un grueso volumen cuyo título era "Vida de Santa Teresa de Ávila", escrita por ella misma. Comencé a leer, y quedé al punto tan prendida que no lo dejé hasta el final. Al cerrar el libro, dije para mí: ¡Esto es la verdad!»³

A raíz de leer los escritos de Santa Teresa, Dios la había cautivado y ella ya no se pudo separar de Él. [...] la Santa tenía un carisma especial para guiar almas, así lo pudo experimentar varias veces. Ella confirma la eficacia de su intercesión, Dios le hacía ver:

² FRAY LUIS DE LEÓN, Obras completas. BAC 1967, p. 1349.

³ FLORENCIO GARCÍA MUÑOZ, Benedicta de la Cruz. Ed. San Pablo, Madrid, 2007. p. 129.



«Siento mucho la perdición de tantas almas. Veo muchas aprovechadas, que conozco claro ha querido Dios que sea por mis medios, y conozco que por su bondad va en crecimiento mi alma en amarle cada día más» (Cuentas de conciencia 3,8).

Conociendo este aspecto, no podemos por menos de esperar que nos ayude también a nosotros que nos vamos a hacer los encontrados con ella en estos ejercicios, para dejar que la luz divina que ella bebió a raudales y ha sabido comunicar a través de sus escritos, llegue hoy también a nuestros corazones, cualquiera que sea nuestro estado interior, para inundarnos. [...] la lectura de estos mismos textos ha cambiado a muchas almas, [...] porque son textos tan expresivos, que no suelen dejar indiferente a nadie [...]. La Santa, nos servirá sin duda, como muy buen guía en los ejercicios.

Y siempre con la Virgen María [...] que favorece a quienes se ponen bajo su amparo.

«La Virgen nuestra Señora...; no quiso que a quien tanto la deseaba servir le faltase ocasión..., porque es su costumbre favorecer a los que de ella se quieren amparar» (Fundaciones 23,4).

Dios quiere que estemos cerca de la Virgen en ejercicios. Porque durante su vida, cuando Dios quiso realizar algo extraordinario en orden a la salvación de los hombres se sirvió de Ella. Cuando quiso santificar el alma del Precursor y llenar del Espíritu Santo a Isabel, fue María el instrumento: «*Así que oyó Isabel el saludo de María, saltó el niño en su seno e Isabel se llenó del Espíritu Santo*» (Lc 1,41). Cuando quiso Dios revelarse por primera vez a los judíos en los pastores, y a los gentiles en los Magos: «*Hallaron al Niño con María su madre*» (Mt 2,11). Cuando el Espíritu Santo quiso colmar los deseos del anciano Simeón y Ana, la Virgen le puso en sus brazos al Niño (Lc 2,22-40). Cuando empezó Jesús la vida pública, la Virgen fue quien le incitó a hacer el primer milagro en Caná (Jn 2,112). Cuando al final de su vida mortal consumó el misterio de la salvación en la cruz, quiso que estuviese su Madre para ofrecerse juntos: «*junto a la cruz de Jesús estaba María, su madre*» (Jn 19,25). Ella le ofreció muerto en sus brazos como le ofreció en el Templo. Cuando el Espíritu descendió sobre los Apóstoles en el Cenáculo, allí estaba María (Hch 1).

En ejercicios, es muy necesario estar junto con María por el papel tan importantísimo que tiene en la santificación de las almas, es decir, en nuestra llamada a la santidad. La Virgen es la verdadera discípula de Jesús. María aparece como la imagen perfecta del cristiano, el modelo para quien quiera vivir el Evangelio. La vida cristiana tiene como norma última el seguimiento e imitación de Jesús, y María fue la que le siguió de la manera más inmediata. Imitar a Ella es imitar a Jesús, por eso ella dice: «*Haced lo que Él os diga*» (Jn 2,5).

Traicionar es muy fácil, y a Dios aún más fácil, porque en su misericordia sabe respetar nuestra libertad y no se acelera para castigarnos como merecemos. Los apóstoles traicionan a Jesús, uno le vende, otro le niega, otros se esconden cobardemente. Solo Juan que estaba con la Virgen, permanece al lado de Jesús. Qué necesario es estar con Ella para no traicionar, la Santa invita a los tentados o vencidos a recurrir a Ella.

«Fácilmente estas almas son vencidas, aunque anden con deseos de no ofender a Dios, y hagan buenas obras. Las que se vieren en este estado han menester acudir a menudo, a Su Majestad, tomar a su bendita Madre por intercesora» (1Moradas 2,12).

¡Ojalá! que lo podamos experimentar.



Día 02 - Esperar la gracia que Dios nos tiene reservada en Ejercicios

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

San Ignacio siempre le va a proponer al ejercitante, pedir a Dios su gracia para que todo lo que haga sea ordenado para el servicio y alabanza de Dios. La primera oración preparatoria que pone en los ejercicios (E.E. n° 46) es: «*pedir gracia a Dios nuestro Señor, para que todas mis intenciones, acciones y operaciones (toda mi actividad interior y exterior) se ordenen puramente al servicio y alabanza de su divina majestad*». Esta debe ser también nuestra petición.

Nosotros debemos querer determinarnos a ello, por lo que vamos a comenzar esperando la gracia que Dios nos tiene reservada. Como antes se determinó la Santa. El jesuita Diego de Cetina se hace cargo de los problemas que ella tenía. Habla en el Libro de la Vida de la intervención de este buen sacerdote que le ayuda en sus dudas interiores y en sus grandes confusiones. Parece que le dio instrucciones basadas en los ejercicios de San Ignacio para ordenar su vida espiritual.

«Llevóme por medios que parecía del todo me tornaba otra. [...] Quedé determinada de no salir de lo que me mandase en ninguna cosa, y así lo hice hasta hoy. Alabado sea el Señor, que me ha dado gracia para obedecer a mis confesores, aunque imperfectamente; y casi siempre han sido de estos benditos hombres de la Compañía de Jesús; aunque imperfectamente, como digo, los he seguido. Quedó mi alma de esta confesión tan blanda, que me parecía no hubiera cosa a que no me dispusiera; y así comencé a hacer mudanza en muchas cosas» (Vida 23,17-18.24,1).

[...] la Santa se dispuso después de un tiempo «*a hacer mudanza en muchas cosas*». Con esta misma actitud nos hemos de disponer nosotros a quitar de nuestra alma todo lo que estorba y buscar solamente lo que Dios quiere, es decir, su voluntad.

San Ignacio en la primera anotación para hacer ejercicios (E.E. no 1) dice: «*Por este nombre de ejercicios espirituales se entiende todo modo de examinar la conciencia, de meditar, de contemplar, de orar..., todo modo de preparar y disponer el alma para quitar de sí todas las afecciones desordenadas, y después de quitarlas, buscar y hallar la voluntad divina*». La palabra “mudanza” hace referencia a un cambio en nuestra vida, y el cambio que nos propone Santa Teresa es el mismo que propone san Ignacio: quitar los afectos desordenados. Debemos entrar en Ejercicios dispuestos a esto.

Lo que nos sugiere son días de retiro destinados a la oración, al examen de la conciencia y a la reforma de la vida, para buscar y hallar en todo hacer siempre la voluntad de Dios. El Señor, en medio de las fatigas de la predicación y después de un constante trabajo apostólico, acostumbraba a invitar a sus Apóstoles a retirarse al silencio, a la soledad, a descansar y orar. La Santa dice, que Dios lo quiere,



«No es menester buscar razones para lo que Vos queréis, porque... hacéis las cosas tan posibles que dais a entender bien que no es menester más de amaros de veras y dejarlo de veras todo por Vos, para que Vos, Señor mío, lo hagáis todo fácil» (Vida 35,13).

[...] Desde que se reunieron los doce apóstoles en el Cenáculo para prepararse a recibir al Espíritu Santo el día de Pentecostés, se ha hecho de uso frecuente en la Iglesia que busquemos días de retiro, de descanso en el Señor y de lucha, de ejercicios espirituales para prepararnos bien a recibir la visita del Señor en nuestras almas. [...] Como nos indica San Ignacio, «*Quitar de sí todas las afecciones desordenadas, y después de quitarlas, buscar y hallar la voluntad divina*». Y la Santa lo dice de esta manera:

«Despegue el corazón de todas las cosas, y busque y hallará a Dios» (Avisos 35).

Para esta experiencia de Dios, este encuentro con Él y este deseo de corregirnos, hace falta poner los medios que estén a nuestro alcance. Es el Espíritu Santo el que transforma al cristiano. Dice la Santa que se comienza a aprovechar de los medios; uno de ellos son estos días de ejercicios,

«Entonces comienza a tener vida, cuando con el calor del Espíritu Santo se comienza a aprovechar del auxilio general que a todos nos da Dios y cuando comienza a aprovecharse de los remedios que dejó en su Iglesia, así de continuar las confesiones, como con buenas lecciones y sermones, que es el remedio que un alma que está muerta en su descuido y pecados y metida en ocasiones puede tener. Entonces comienza a vivir y se va sustentando en esto y en buenas meditaciones, hasta que está crecida, que es lo que a mí me hace al caso, que estotro poco importa» (5Moradas 2,3).

La Santa se lo tomaba muy en serio, buscaba los mejores medios.

«En este tiempo sólo la movía el deseo de salvarse y de buscar los mejores medios; que le parecía que, metida más en las cosas del mundo, se olvidaría de procurar lo que es eterno, que esta sabiduría le infundió Dios en tan poca edad, de buscar cómo ganar lo que no se acaba» (Fundaciones 10,16).

Incluso si estamos haciendo Ejercicios Espirituales en la Vida Cotidiana, sin dejar nuestras actividades del día a día, en el tiempo que dediquemos a estos Ejercicios, busquemos el mayor recogimiento posible y silencio para profundizar en nuestra oración, y con estos textos permitir que la Santa nos ayude a acercarnos más al Señor.

a) recogimiento.

[...] San Ignacio en la vigésima anotación (E.E. nº 20) dice: «*Al que está más desocupado y en todo lo posible desea aprovechar... tanto más se aprovechará, cuanto más se apartare de todos amigos y conocidos y de toda solicitud terrena, así como dejando la casa donde moraba y tomando otra casa o habitación, para habitar en ella cuanto más secretamente pudiere... sin temor de que los conocidos le pongan impedimento*».

«Así me parece debe ser un alma que, aunque no está en mal estado, está tan metida en cosas del mundo y tan empapada en la hacienda u honra o negocios que no le dejan ni parece que



puede descabullirse de tantos impedimentos. Y conviene mucho, que procure dar de mano a las cosas y negocios no necesarios, cada uno conforme a su estado, que si no comienza a hacer esto lo tengo por imposible» (1Moradas 2,14).

«*Apartarse de todos amigos y conocidos*», dice San Ignacio, y «*dar de mano las cosas y negocios no necesarios*», dice la Santa, que serían las actitudes ideales para un verdadero recogimiento. El Señor de vez en cuando se alejaba de sus muchas ocupaciones. Había enfermos que curar, muchedumbres que instruir, pecadores que convertir, pobres que ayudar... Sin embargo, aunque todos le buscaran, Él sabía retirarse fuera de la ciudad, a la montaña, para estar solo con el Padre.

El recogimiento aleja de nosotros muchas tentaciones. Un alma disipada sale continuamente al exterior por todas las ventanas de los sentidos. Siempre se la encuentra distraída entre las cosas terrenas, en busca de alguna satisfacción natural. Quiere verlo todo, oírlo todo, se llena de vanas ideas, de falsos juicios, se mete imprudentemente en mil ocasiones peligrosas. ¿No es esto ir en busca de las tentaciones? No es fácil afrontar la soledad y el silencio dentro y fuera de nosotros, sin embargo, son condiciones necesarias para escuchar la voz de Dios.

«Bien es procurar más soledad para dar lugar al Señor y dejar a Su Majestad que obre como en cosa suya» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 31,7).

El recogimiento nos acerca a Dios. Es el primer paso, por así decirlo, de un alma que retorna del pecado a la gracia o de la tibieza al fervor. Es el caso del hijo pródigo, «*y entrando en sí mismo dijo...*» (Lc 15,17). Se abren nuestros ojos al mundo y nos damos cuenta de los errores, descubrimos el daño que con ellos hemos acarreado. De grandes pecadores nos podemos convertir en santos, porque en el recogimiento del alma. comienza esta tremenda transformación.

«Estaba una vez recogida con esta compañía que traigo siempre en el alma y parecióme estar Dios en ella. También entendí algunas cosas, que Dios se deleita con las almas más que con otras criaturas» (Cuentas de conciencia 54).

En este recogimiento vivía la Virgen, «*guardaba todas estas cosas y las meditaba en su corazón*» (Lc 2,19).

b) silencio. [...] El silencio es un gran medio de perfección y ha sido practicado con amor por las almas de profunda vida interior. Uno de nuestros mayores defectos es el de hablar más que escuchar.

[...] Estos días de Ejercicios, y en el tiempo que hemos planificado para hacerlos, debemos crear el clima a propósito para el recogimiento interior, porque es ahí donde habla Dios. Silencio para oír la voz de Dios. Los ejercicios no son días de convivencias, ni de estudios de la Sagrada Escritura, ni de cursillos de formación religiosa y cristiana, sino que son días de encuentro con Dios. Lo que importa más, no es lo que diga la meditación o lo que se lea, sino, lo que diga Dios a cada uno, y esto requiere silencio. Quizás nos quiera señalar algún detalle que haya que poner o quitar en nuestra vida.

«En este templo de Dios, en esta morada suya, sólo Él y el alma se gozan con grandísimo silencio. No hay para qué bullir ni buscar nada el entendimiento, que el Señor que le crió le quiere sosegar aquí» (7Moradas 3,11).



Hay que confiar en Dios que nos quiere hablar. [...] y buscar el silencio para escuchar su voz. [...] Seguro que si nos esforzamos un poco encontraremos la solución a los problemas, porque la tentación es dejarnos envolver por ellos y apartarnos del silencio. A veces el silencio asusta. Sin embargo, gustar y saborear el silencio es condición previa para poder experimentar «*qué bueno es el Señor*» (Sal 33,9).

«Cuando por sus secretos caminos parece que entendemos que nos oye, entonces es bien callar, pues nos ha dejado estar cerca de Él, pidamos y consideremos estar en su presencia, que Él sabe lo que nos cumple» (4Moradas 3,5).

c) oración. [...] Jesucristo nunca se dispensó de orar, ni buscó pretextos para no hacerlo. Oró en el Cenáculo, en el Huerto, en la Cruz. Orando encontró el ángel a la Virgen en su Anunciación. Los Apóstoles, por indicación de la Virgen, se retiran a orar. [...] En ejercicios, debemos orar mucho y pedir la presencia continua del Espíritu en nuestra vida. La Santa habla de esta necesidad.

«Para estas mercedes tan grandes que me ha hecho a mí, es la puerta la oración. Cerrada ésta, no sé cómo las hará, porque, aunque quiera entrar a regalarse con un alma y regalarla, no hay por dónde, que la quiere sola y limpia y con gana de recibirlos. Si le ponemos muchos tropiezos y no ponemos nada en quitarlos, ¿cómo ha de venir a nosotros? ¡Y queremos nos haga Dios grandes mercedes!» (Vida 8,9).

Día 03 - Santa Teresa nos enseña a hacer oración mental

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

Además de la oración vocal, y la oración de meditación, hay otra forma de contacto con Dios más simple: la oración mental. El alma, a medida que va progresando en la oración, va disminuyendo el número de oraciones y la diversidad de los afectos, y esto es fácil.

«No es otra cosa, oración mental, a mi parecer, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama» (Vida 8,5).

Ella tenía una oración muy especial, que le había enseñado el mismo Señor. No nos tiene que asustar, al contrario.

«Pensar y entender qué hablamos, y con quién hablamos y quién somos los que osamos hablar con tan gran Señor, pensar esto y otras cosas semejantes de lo poco que le hemos servido y lo mucho que estamos obligados a servir, es oración mental; no penséis es otra algarabía, ni os espante el nombre» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 25,3).

[...] lo que importa no es sobrecargarse con muchas prácticas de piedad, que muchas veces va en detrimento de la devoción interior, sino que vale más calidad que cantidad. Llamamos oración



mental, al tiempo en que el alma se desentiende de todas las ocupaciones, y se está recogida en Dios, dándose cuenta de que está con Él, y Dios con el alma, y eso, con mucho amor. [...] «orad sin cesar» (1 Tes 5,17). Nuestra oración no tiene que ser algo complicado, sino, cada vez más sencillo, más simple, que lo hagamos con gusto y facilidad. Porque si oramos de una manera cada vez más costosa, más complicada, lo seguro será que nos cansemos y lo dejemos, o en el peor de los casos, que cojamos manía. La Santa, con este modo, se alargaba mucho.

«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. Y siempre he hallado tantos provechos de esta costumbre de recogimiento dentro de mí, que eso me ha hecho alargar tanto» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 29,7).

No siempre, pero el Señor a las almas que tratan de intimidad con Él les suele regalar algunas veces momentos especiales de su presencia, sobre todo en esta clase de oración mental, como a la Santa.

«Comenzó el Señor a regalarme tanto por este camino, que me hacía merced de darme oración de quietud, y alguna vez llegaba a unión, aunque yo no entendía qué era lo uno ni lo otro y lo mucho que era de preciar, que creo me fuera gran bien entenderlo» (Vida 4,7).

¿Es difícil hacer oración mental? Sí, porque se necesita entregarse a ese tiempo tan especial con decisión, con empeño, con ganas de tratar con Dios. No siempre es fácil que consigamos el recogimiento, y esto a veces es una dificultad, pero cuando se supera, el gozo es grande. Y como todo en lo que hay parte humana, hay que trabajar para conseguirlo; y en la oración, para tratar de amistad, hay dos personas, Dios y el hombre. De parte nuestra, puede ser trabajoso.

«Pues nada se desprende sin un poco de trabajo, por amor de Dios, que deis por bien empleado el cuidado que en esto gastareis. Y yo sé que, si le tenéis, en un año y quizá en medio, saldréis con ello, con el favor de Dios. Mirad qué poco tiempo para tan gran ganancia como es hacer buen fundamento» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 29,8).

Hay aspectos que la hacen muy agradable, la hacen muy fácil, la hacen muy descansada, como son: recordar que Dios está presente, los silencios en su presencia, las miradas al Señor en la custodia, al sagrario, los gestos llenos de significado. Todos estos aspectos, hechos en la presencia de Dios, en el tiempo que le dedicamos a la oración, enriquecen mucho nuestra vida espiritual, y nuestro trato de amistad. Con Dios, todo es agradable, y más al tratarlo como amigo, al recordar su compañía. La Santa lo percibía vivamente.

«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» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 29,5).

Lo principal es estar amando, más que hablando, o reflexionando, o incluso pensando. Sin amor, nada vale: «*si no tengo amor, de nada me sirve*» (1 Cor 13,1-3). ¡Qué fácil es orar, cuando hay amor!



San Ignacio en la segunda anotación (E.E. nº 2) dice, que el ejercitante no discurra mucho «*porque no el mucho saber harta y satisface al alma, sino el sentir y gustar de las cosas internamente*». Que nos vale para esta clase de oración, sentir y gustar...

a) Orar recordando, pensando que Dios está presente. Hay veces que, en nuestra vida, incluso lo más fácil, que es la oración vocal, nos puede resultar cansado, y en este momento también debemos rezar. Pensar solamente nos hace estar en contacto con Dios de una forma fácil. Sencillamente, porque Dios está en todas partes.

«Ahora entenderéis la diferencia que hay de la contemplación a la oración mental, que consiste en pensar y entender lo que decimos y con quién hablamos, y quiénes somos los que osamos hablar con tan gran Señor» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 25,3).

Debemos caer en la cuenta de que, en este momento, estamos juntos Dios y yo. Yo, un pobre pecador, en presencia del Dios bondadoso y misericordioso que me ama. Y yo, con el pensamiento, acompañándole.

«Tenía este modo de oración: que, como no podía discurrir con el entendimiento, procuraba representar a Cristo dentro de mí. Estábame allí lo más que me dejaban mis pensamientos con Él» (Vida 9,4).

b) Orar escuchando a Dios en el silencio. Hay temporadas en las que ni pensar nos resulta fácil. Será también una buena forma de estar en presencia de Dios en silencio. Orando como cuando lo hacemos hablando con Él, o meditando en su vida, pero ahora, en silencio. [...] La Santa cuenta en algunos momentos de debilidad que, aun queriendo pensar, no se puede.

«Los que no podéis tener mucho discurso del entendimiento ni podéis tener el pensamiento... Mirad qué sé yo que podéis hacer esto, porque pasé muchos años por este trabajo de no poder sosegar el pensamiento en una cosa. Mas sé que no nos deja el Señor tan desiertos, que si llegamos con humildad a pedírselo, no nos acompañe» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 24,4).

c) Oración de simple mirada. Este tipo de oración surge de la oración en silencio, porque a veces nos cuesta el silencio, entonces, ¡qué mejor que mirar!.

«Puesta en la presencia del Señor el alma mire que le mira» (Vida 13,22).

El santo Cura de Ars, por su consejo en este sentido, muchos campesinos se acostumbraron a visitar todos los días a Jesús sacramentado al ir y venir del trabajo del campo. Contaba el mismo padre Vianney: «*En los primeros tiempos que yo estaba en Ars, había un hombre (Luis Chaffangeon) que no pasaba nunca delante de la iglesia sin entrar. Por la mañana, cuando iba a trabajar, por la tarde, cuando venía del trabajo. El dejaba a la puerta sus aperos y estaba largo tiempo en adoración delante del Santísimo sacramento. Un día le pregunté qué le decía a Nuestro Señor durante sus largas visitas. ¿Sabían lo que me respondió? "Señor cura, yo no le digo nada, yo lo miro y él me mira"*»,⁴. Como decía la Santa a sus monjas.

⁴ Esprit Esprit du curé d'Ars del padre Monnin, edición de Tequi, París, 1975. p. 96.



«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?» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 26,3).

«Lo mejor es acordarse de que está delante de Dios y tomar conciencia de quién es este Dios» (4Moradas 3,8).

Día 04 - No pongamos obstáculos a la siembra de la Palabra de Dios

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

Dios quiere hablarnos. Por eso nos trae a un lugar tranquilo, para que, «*la Palabra de Cristo abunde en vuestros corazones*» (Col 3,16). Al estar dispuestos a hacer ejercicios, es necesario caer en la cuenta de las disposiciones que tenemos para recibir la palabra de Dios en el alma. No todos están igual de dispuestos, luego, no todos reciben el mismo fruto.

[...] Esto es muy importante, aunque todos escuchan lo mismo, según la disposición, unos sacan más provecho, otros, menos, y quizás otros, nada, «*uno cien, otro sesenta, otro treinta*».

En la Introducción al libro de Las Moradas, Santa Teresa explica el ánimo con el que se pone a escribir el libro, con una actitud humilde y no exenta de su humor más característico:

«Bien creo he de saber decir poco más de lo que he dicho en otras cosas que me han mandado escribir, antes temo que han de ser todas las mismas; porque así como los pájaros que enseñan a hablar no saben más de lo que les muestran u oyen, y esto repiten muchas veces, soy yo al pie de la letra. Si el Señor quiere diga algo nuevo, Su Majestad lo dará o será servido de traerme a la memoria lo que otras veces he dicho, que aun con esto me contentaría, por tenerla tan mala» (Moradas, Introducción, 2).

Santa Teresa expresa a su modo la confianza que tiene San Ignacio en que Dios se puede comunicar a la criatura.

«Creo que quien no creyere que puede Dios mucho más y que ha tenido por bien y tiene algunas veces comunicarlo a sus criaturas, que tiene bien cerrada la puerta para recibir las gracias y comunicaciones de Dios. Por eso, hermanas, nunca os acaezca (*el no creer el que Dios puede hacerlo*), sino creed de Dios mucho más y más, y no pongáis los ojos en si son ruines o buenos a quien las hace, que Su Majestad lo sabe» (Moradas 5, 1, 8).



El Principio y Fundamento es la primera página de los Ejercicios, en la que San Ignacio expone las principales convicciones que el ejercitante debe tener para comenzar bien los Ejercicios, para situarse bien ante Dios estos días.

No tiene el formato de las meditaciones y contemplaciones que siguen en el Libro, sino un tono expositivo, con los enunciados muy bien trabados de las verdades que conviene tener en cuenta para arrancar bien la experiencia.

Los Ejercicios son para situarse adecuadamente ante Dios, para «saber estar» ante Dios, tal como lo expresa también Santa Teresa:

«[...] sin ninguna fuerza ni ruido [...] se acuerde que está delante de Dios y quién es este Dios»
(Moradas 4, 3, 7)

Santa Teresa se lamenta de que frecuentemente no sepamos situarnos adecuadamente ante Dios, que desconozcamos cuál es nuestra relación real con Dios:

«No es pequeña lástima y confusión que, por nuestra culpa, no entendamos a nosotros mismos, ni sepamos quién somos. ¿No sería gran ignorancia, hijas mías, que preguntasen a uno quién es y no se conociese ni supiese quién fue su padre ni su madre ni de qué tierra? Pues si esto sería gran bestialidad, sin comparación es mayor la que hay en nosotras, cuando no procuramos saber qué cosa somos, sino que nos detenemos en estos cuerpos, y así a bulto, porque lo hemos oído y porque nos lo dice la fe sabemos que tenemos almas. Mas qué bienes puede haber en esta alma o el gran valor de ella, pocas veces lo consideramos; y así se tiene en tan poco procurar con todo cuidado conservar su hermosura. Todo se nos va en la grosería del engaste o cerca de este castillo, que son estos cuerpos» (Moradas 1, 1, 2).

El hombre es criado, es la primera frase del texto ignaciano, que Santa Teresa explica también muy a su modo al hablar de la primera Morada:

«Dios mismo dice que nos crió a su imagen y semejanza (Gn 1,26). Pues si esto es, como lo es, no hay para qué cansarnos en querer comprender la hermosura de este castillo, porque puesto que hay la diferencia de él a Dios que del criador a la criatura, pues es criatura, basta decir Su Majestad que es hecho a su imagen para que apenas podamos entender la gran dignidad y hermosura del ánima» (Moradas 1,1,1).

Día 05 - Siempre estamos a tiempo para dejarnos cambiar

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

Los Ejercicios son una llamada que nos está haciendo el Señor, como hizo con los apóstoles: «Llamó a los que Él quiso para que estuvieran con Él» (Mc 3,10). El Señor va a pasar por nuestra vida en estos



días: «Donde dos o más se reúnen en mi nombre, allí en medio de ellos estoy Yo» (Mt 18,20). Son momentos especiales de encuentro con Dios y de acción del Espíritu Santo, por lo que debemos tomarlo muy en serio desde el principio, ya que en el encuentro con Dios la iniciativa siempre es de Él, porque «Él nos amó primero» (1Jn 4,10).

Son momentos para estar y escuchar al Señor: «Habla, Señor, que tu siervo escucha» (1Sam 3,10), y no de los que dice San Juan de la Cruz «muchos de estos querrían que quisiese Dios lo que ellos quieren y se entristecen de querer lo que quiere Dios, con repugnancia de acomodar su voluntad a la de Dios» (Noche Oscura. Libro I cap. 6,3).

Lo mismo que San Ignacio en el Principio y Fundamento. (E.E. nº 23) dice: «El hombre es creado para alabar, hacer reverencia y servir a Dios nuestro Señor, y mediante esto salvar su alma, y las otras cosas de la faz de la tierra son creadas para el hombre y para que le ayuden a conseguir este fin para el que es creado. De donde se sigue que el hombre tanto ha de usar de ellas cuanto le ayuden para su fin, y tanto debe privarse de ellas cuanto para ello le impiden... solamente deseando y eligiendo lo que más nos conduce al fin para el que hemos sido creados».

La gratuidad con la que Dios da sus dones la expresa Santa Teresa con una afirmación muy rotunda, y destacando también que Dios dispone de los bienes suyos y que no hace agravio a nadie haciendo lo que puede y quiere hacer:

«Da el Señor cuando quiere y como quiere y a quien quiere, como bienes suyos, que no hace agravio a nadie» (Moradas 4, 1, 2).

San Ignacio lo expresa con el tanto...cuanto, y Santa Teresa lo afirma también diciendo que el alma venturosa, que ha alcanzado la unión con Dios, se sitúa más allá de las preocupaciones que los demás tienen:

...el alma venturosa... «vivirá esta vida con descanso y en la otra también: porque ninguna cosa de los sucesos de la tierra le afligirá [...], ni enfermedad, ni pobreza, ni muertes [...], que ve bien esta alma que Él sabe mejor lo que hace que ella lo que desea» (Moradas 5, 3, 3).

El Espíritu Santo tiene como misión principal preparar a los hombres y atraerlos hacia Dios, y nunca se cansa de santificar, de empujarnos a la conversión. Necesitamos que venga sobre nosotros en estos ejercicios, y transforme nuestras almas y el mundo en el que vivimos: «Envía tu Espíritu y renueva la faz de la tierra» (Sal 104,30). Si es capaz de renovar la faz de la tierra, cuánto más nuestro pobre corazón, por muy endurecido que pueda estar, por muchos años que podamos tener. Y disponerse a recibir al Espíritu Santo, es sin duda porque queremos cambiar: «Otro corazón, un espíritu nuevo» (Ez 11,19). Incluso habiendo perdido el tiempo, como la Santa.

«¡Señor!, confieso vuestro gran poder. Si sois poderoso, como lo sois, ¿qué hay imposible al que todo lo puede? Quered Vos, Señor mío, quered, que aunque soy miserable, firmemente creo que podéis lo que queréis... Recuperad, Dios mío, el tiempo perdido con darme gracia en el presente y porvenir, para que parezca delante de Vos con vestiduras de bodas, pues si queréis podéis» (Exclamaciones del alma a Dios 4,2).



El secreto para recibir al Espíritu Santo, la gracia que Dios nos tiene reservada en ejercicios, está, en las disposiciones que hemos visto, en prepararnos, y también pedirlo: «*Si vosotros, aun siendo malos, sabéis dar cosas buenas a vuestros hijos, ¡cuánto más el Padre del cielo dará el Espíritu Santo a los que se lo pidan!*» (Lc 11,13). En unión con la Virgen, como lo hicieron los Apóstoles en el Cenáculo, pidamos al Señor que nos envíe su Espíritu, y con sus siete dones, nos transforme como transformó a los Apóstoles. Pidámosle al Señor que transforme nuestro corazón de piedra en corazón de carne. Queremos dar frutos para que Él sea glorificado. Pero ¡con qué facilidad nos cansamos! ¡Qué pronto nos desanimamos! La Santa nos previene de las dificultades.

«Porque si persevera, no se niega Dios a nadie. Poco a poco va habilitando él el ánimo para que salga con esta victoria. Digo ánimo, porque son tantas las cosas que el demonio pone delante a los principios para que no comiencen este camino» (Vida 11,4).

Los ejercicios deben ser siempre una oportunidad para abrir el corazón a esos buenos deseos, propósitos con los que queremos ser mejores, aunque a veces no lo consigamos. Pero, si no es por culpa nuestra, de deseirlo muchas veces, el Espíritu Santo producirá en nosotros ese cambio total que deseamos con todas nuestras fuerzas. Debemos empezar con ánimo, deseándolo de verdad como dice la Santa.

«Conviene mucho no apocar los deseos, sino creer de Dios que, si nos esforzamos, poco a poco, aunque no sea luego, podremos llegar a lo que muchos santos con su favor, que si ellos nunca se determinarían a deseirlo y poco a poco a ponerlo por obra, no subieran a tan alto estado. Quiere Su Majestad y es amigo de ánimas animosas... Y no he visto a ninguna de éstas que quede baja en este camino, ni ninguna alma cobarde, con amparo de humildad, que en muchos años ande lo que estotros en muy pocos. Espántame lo mucho que hace en este camino animarse a grandes cosas, aunque luego no tenga fuerzas el alma, da un vuelo y llega a mucho» (Vida 13,2-2).

Día 06 - Vuestra soy

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

El espíritu que dimana del Principio y Fundamento, y más concretamente de la indiferencia que se deriva de esta reflexión ignaciana, está bellamente expresado en una poesía de Santa Teresa⁵, larga y llena de imágenes bíblicas y de todo tipo, con algunas frases que recuerdan casi literalmente el texto de San Ignacio (**pág siguiente**)

⁵ Obras Completas, BAC, 504-505



Vuestra soy, para vos nació,
¿Qué mandáis hacer de mí?

Soberana Majestad,
Eterna sabiduría,
Bondad buena al alma mía,
Dios, alteza, un ser, bondad,
la gran vileza mirad
que hoy os canta amor así.
¿Qué mandáis hacer de mí?

Vuestra soy, pues me criasteis,
vuestra, pues me redimisteis,
vuestra, pues me sufristeis,
vuestra, pues me llamasteis,
vuestra, pues me conservasteis,
vuestra, pues no me perdí.
¿Qué mandáis hacer de mí?

¿Qué mandáis, pues, buen Señor,
que haga tan vil criado?
¿Cuál oficio le habéis dado
a este esclavo pecador?
Veisme aquí, mi dulce Amor,
Amor dulce, veisme aquí,
¿Qué mandáis hacer de mí?

Veis aquí mi corazón,
yo le pongo en vuestra palma,
mi cuerpo, mi vida y mi alma,
mis entrañas y afición,
dulce Esposo y redención,
pues por vuestra me ofrecí,
¿Qué mandáis hacer de mí?

Dadme muerte, dadme vida:
dad salud o enfermedad,
honra o deshonra me dad,
dadme guerra o paz cumplida,
flaqueza o fuerza a mi vida,
que a todo diré que sí.
¿Qué queréis hacer de mí?

Dadme riqueza o pobreza,
dad consuelo o desconsuelo,
dadme alegría o tristeza,
dadme infierno o dadme cielo,
vida dulce, sol sin velo,
pues del todo me rendí.
¿Qué queréis hacer de mí?

Si queréis dadme oración,
si no, dadme sequedad,
si abundancia y devoción,
y si no esterilidad.
Soberana Majestad,
sólo hallo paz aquí.
¿Qué mandáis hacer de mí?

Dadme, pues, sabiduría,
o por amor ignorancia.
Dadme años de abundancia
o de hambre y carestía,
dad tiniebla o claro día,
revolvedme aquí o allí
¿Qué mandáis hacer de mí?

Si queréis que esté holgando,
quiero por amor holgar,
si me mandáis trabajar,
morir quiero trabajando.
Decid, dónde, cómo y cuándo.
Decid, dulce Amor, decid.
¿Qué mandáis hacer de mí?

Dadme Calvario o Tabor,
desierto tierra abundosa,
sea Job en el dolor,
o Juan que al pecho reposa;
sea viña fructuosa
o estéril, si cumple así.
¿Qué mandáis hacer de mí?

Sea José puesto en cadenas
o de Egipto Adelantando,
o David sufriendo penas,
o ya David encumbrado.
Sea Jonás anegado,
o libertado de allí.
¿Qué mandáis hacer de mí?

Esté callando o hablando,
haga fruto o no le haga,
muéstreme la Ley mi llaga,
goce de Evangelio blando,
esté penando o gozando,
sólo Vos en mí vivid.
¿Qué mandáis hacer de mí?

Vuestra soy, para vos nació,
¿Qué mandáis hacer de mí?



Lo contrario de la indiferencia es la atadura a las criaturas, que impide la libre elección y la libre actuación en toda la vida. Santa Teresa lo explica con la metáfora de las fieras y bestias que rodean al alma en las primeras Moradas:

«Habéis de notar que en estas moradas primeras aún no llega casi nada la luz que sale del palacio donde está el Rey [...] y no por culpa de la pieza, sino porque con tantas cosas malas de culebras y víboras y cosas ponzoñosas que entraron con él, no le dejan advertir la luz. Como si uno entrase en una parte a donde entra mucho sol y llevase tierra en los ojos, que casi no los puede abrir. Clara está la pieza, mas él no lo goza por el impedimento o cosas de estas fieras y bestias que le hacen cerrar los ojos para no ver sino a ellas. Así me parece debe ser un alma, que aunque no está en mal estado, está tan metida en cosas del mundo y tan empapada en la hacienda u honra o negocios como tengo dicho, que aunque en hecho de verdad se querría ver y gozar de su hermosura, no le dejan, ni parece que puede escabullirse de tantos impedimentos» (Moradas 1, 2, 14).

La oración es trato de verdadera amistad-amor desinteresado, que se fija únicamente en los deseos del amigo. De ahí el fundamento tercero puesto por la Santa en el mismo Camino de Perfección para llegar a la oración perfecta, o lo que es lo mismo, amistad perfecta con Dios: el amor, desprendimiento de los propios querer. También el amor verdadero, desinteresado, al prójimo, prepara el abandono de los propios querer y dispone, por lo tanto, directamente para recibir el querer de Dios.

Día 07 - Hagamos propósito, de hacer «eso poquito que yo puedo»

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

San Ignacio en la quinta anotación (E.E. nº 5) dice: «*al que recibe los ejercicios, mucho aprovecha entrar en ellos con gran ánimo y liberalidad con su Criador y Señor, ofreciéndole todo su querer y libertad para que su divina majestad, así de su persona como de todo lo que tiene, se sirva conforme a su santísima voluntad*».

Es decir, con disponibilidad y deseo de darle todo lo que esté de nuestra parte al Señor. Como la Santa, nos podemos preguntar, cómo se preguntó ella un día qué podría hacer, y se comprometió de una vez:

«Así determiné a hacer eso poquito que yo puedo y es en mí, que es seguir los consejos evangélicos con toda la perfección que yo pudiese, confiada yo en la gran bondad de Dios que



nunca falta de ayudar a quien por él se determina a dejarlo todo» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 1,2).

Qué buena lección nos da la Santa para estos ejercicios, ella era monja, pues eso poquito era seguir los consejos evangélicos, y cada uno en nuestro estado, pero haciéndolo con toda la perfección que yo pudiese, y no solo a medias, y no de cualquier manera.

San Juan de la Cruz, nos recuerda algo necesario: «*Porque eso me da que un ave esté asida a un hilo delgado que a uno grueso, porque, aunque sea delgado, tan asida se estará a él como al grueso en tanto que no le quebrare para volar. Verdad es que el delgado es más fácil de quebrar, pero, por fácil que es, si no le quiebra, no volará. Y lo que peor es que no solamente no van adelante, sino que por aquel asimiento vuelven atrás, perdiendo lo que en tanto tiempo con tanto trabajo han caminado y ganado; porque ya se sabe que en este camino el no ir adelante es volver atrás, y el no ir ganando es ir perdiendo*» (1Subida 11).

¿No será necesario que empiece a cortar todo aquello que me separa de Él? Es decir, ¡Ojalá!, quiera Dios que no queramos volver atrás, sino adelante, y que todo lo que nos vaya inspirando el Espíritu Santo en estos días de ejercicios, nos sirva para cortar hilos, quizás no haya muchos hilos gruesos, pero seguro que hilos delgados, hay un sinfín.

Reconoce la Santa con sinceridad haberlo deseado tarde, como lo podemos reconocer con honradez muchos de nosotros, pero, para el Señor aun con tiempo perdido, nunca es tarde:

«Parece, Señor mío, que descansa mi alma considerando el gozo que tendrá, si por vuestra misericordia le fuere concedido gozar de Vos. ¿Qué haré, Señor mío? ¡Oh, qué tarde se han encendido mis deseos y qué temprano andabais Vos, Señor, granjeando y llamando para que me emplease en Vos! Poderoso sois, gran Dios. Ahora se podrá entender si mi alma se entiende así mirando el tiempo que ha perdido y cómo en un punto podéis Vos, Señor, que le torne a ganar. ¡Bendito sea mi Dios!» (Exclamaciones del alma a Dios 4,1).

Santa Teresa, a través de consejos, ofrece todo un planteamiento de discernimiento espiritual, que recoge tanto lo que ella ha recibido de varios maestros (la escuela ignaciana, S. Juan de Ávila, S. Pedro de Alcántara, S. Juan de la Cruz, varios Padres...) como lo que ha elaborado personalmente, que se refleja en un vocabulario propio, en el que cabe destacar el uso de los términos *entenderse*, *entender*, *avisado* u *aviso* para referirse al discernir.

«Solas a las almas que entendieren las necesidades que tienen de quien les declare algunas cosas de lo que pasa entre el alma y nuestro Señor, podrán ver el trabajo que se padece en **no tener claridad**» (Conceptos del amor de Dios, pról., 1)

«y estase el alma por ventura toda junta con Él en moradas muy cercanas, y el pensamiento en el arrabal del castillo padeciendo con mil bestias fieras y ponzoñosas y mereciendo con este padecer, y así, ni nos ha de turbar, ni lo hemos de dejar, que es lo que pretende el demonio. Y por la mayor parte, todas las inquietudes y trabajos vienen de este no nos **entender**» (4Moradas, 1,9)



Día 08 - Pecado, por chico que sea, Dios nos libre de él

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

Al pecado San Ignacio le dedica dos grandes meditaciones de la Primera Semana de los Ejercicios, añadiendo además varias repeticiones y resúmenes sobre la misma materia. La intención es que el ejercitante sienta la gravedad del pecado —como dice San Ignacio, “vergüenza y confusión de mí mismo”—, pero que se sienta también perdonado y acogido por el Dios misericordioso.

La consideración del pecado —nuestra bajeza y miseria—, el no dejar de prestar nuestra atención a esta realidad, es para Santa Teresa fuente de una gran iluminación interior:

«Oh, hijas, qué mucho veremos si no queremos ver más que nuestra bajeza y miseria» (Moradas 5, 1, 13).

En tercera persona, como si hablase de otro, Santa Teresa explica que se retiraría siempre del pecado el que fuese consciente de su realidad:

«Yo sé de una persona a quien quiso nuestro Señor mostrar cómo quedaba un alma cuando pecaba mortalmente. Dice aquella persona que le parece, si lo entendiesen, no sería posible ninguno pecar, aunque se pusiese a mayores trabajos que se pueden pensar por huir de las ocasiones» (Moradas 1, 2, 2).

Es necesaria la Luz del Amor de Dios, para distinguir el pecado. Santa Teresa dice que, para conocernos a nosotros mismos, tenemos primero que conocer a Dios:

«Jamás nos acabamos de conocer si no procuramos conocer a Dios», por esto, «mirando su grandeza, acudamos a nuestra bajeza, y mirando su limpieza, veremos nuestra suciedad» (Moradas 1, 2, 9).

Santa Teresa hace referencia al pecado, tanto original como mortal, venial, imperfecciones, etc. Aparece extendido a lo largo de todos sus libros. Es una referencia continua al dolor que sentía por los pecados cometidos, en contraposición al amor que Dios nos muestra. Aunque llega a decir que, en los peores tiempos que vivió alejada de Dios, nunca le ofendió mortalmente.

«En el peligro que andaba... en ninguna manera sufriera andar en pecado mortal sólo un día, si yo lo entendiera» (Vida 6,4).

Muchos piensan que no son pecadores. «Si decimos: no tenemos pecado nos engañamos» (1Jn 1,8). La Santa no caía en este error.

«Nunca oí decir cosa mala de mí que no viese se quedaban cortos, porque, aunque no era en las mismas cosas, tenía ofendido a Dios en otras muchas... Nunca nos culpan sin culpas, que siempre andamos llenas de ellas, pues cae siete veces al día el justo, y sería mentira decir no tenemos pecado» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 15,3-4).



El pecado es sin duda una realidad muy cercana a nosotros, es el mayor obstáculo para ser santos: es lo que se opone a Dios, a la vida de la gracia, a la vocación a la santidad. Y lo meditamos en ejercicios desde el principio para caer en la cuenta.

San Ignacio en la meditación de los pecados (E.E. nº 59) dice: «*considera quién es Dios, contra quien he pecado, según sus atributos, comparándolos con sus contrarios en mí: su sabiduría comparándola con mi ignorancia, su omnipotencia con mi debilidad, su justicia con mi iniquidad, su bondad con mi malicia*».

Nos propone la Santa lo siguiente:

«Hagamos ahora cuenta que es Dios como una morada o palacio muy grande y hermoso, y que este palacio, como digo, es el mismo Dios. ¿Por ventura puede el pecador, para hacer sus maldades, apartarse de este palacio? No, por cierto, sino que dentro en el mismo palacio, que es el mismo Dios, pasan las abominaciones y deshonestidades y maldades que hacemos los pecadores» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 41,3).

Si meditamos sobre el pecado, es para evitarlo, y no para obsesionarnos con él. Tenemos que tener muy claro que el pecado es algo que tiene arreglo, si no, no merecería la pena ni hablar de ello. Meditar sobre ello es meditar sobre el amor que Dios nos tiene, pero desde nuestros fallos, desde nuestra falta de correspondencia a ese amor que nosotros le debemos a Él.

El amor de Dios a cada uno es un amor que se nos ofrece otra vez, con su perdón, después de que lo hemos rechazado anteriormente. Tenemos que hablar del pecado, hay que hacerlo desde esta perspectiva, desde el amor de Dios, que está dispuesto a perdonar hasta las situaciones más límites y extremas que nos podamos imaginar. Hablar del pecado hoy no está de moda, es un tema que suele molestar a los pecadores, no cae bien. San Pablo VI decía: «*El pecado es un tema antipático, como son las enfermedades y las desgracias en la vida de los hombres, pero es muy importante, porque de él depende nuestro ser de cristianos y el destino final, eterno*»⁶.

Día 09 - El peligro de haber perdido el sentido de pecado

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

¿Hay pecado entre nosotros? Claro que lo hay, aunque no lo veamos. Solo los santos se han aproximado, iluminados por Dios, al conocimiento del pecado, por eso, no nos debe extrañar que la Santa hable del pecado a cada paso. Para hablar de este tema, sabiendo que es una zona oscura, tenebrosa, tenemos que empezar pidiendo luz a Dios para poder captar el pecado, su horror, y así poderlo evitar.

⁶ s. PABLO VI, Audiencia. 28 de marzo de 1973



Si nosotros no vemos con claridad el pecado, tendremos que ponernos, por lo menos, a la escucha de lo que Dios quiere decirnos, que nos demos cuenta de lo que es el pecado y de que lo hay en nosotros, y que causa estragos. La Santa vio la situación del pecador.

«Mostróme cómo está el alma que está en pecado, sin ningún poder, sino como una persona que estuviese del todo atada y liada y tapados los ojos, que, aunque quiere ver, no puede, ni andar ni oír y en gran oscuridad. Hiciéronme tanta lástima las almas que están así, que cualquier trabajo me parece ligero por librar una» (Cuentas de conciencia 24).

El misterio que encierra el pecado casi nunca llegaremos a entenderlo, es de tal calibre, que no tenemos capacidad para captarlo, si no es con la ayuda de Dios. Como tampoco tenemos capacidad para entender lo que es el perdón realmente. La Santa algo pudo captar.

«No hay tinieblas más tenebrosas ni cosa tan oscura y negra, que el pecador no lo esté mucho más... Si lo entendiesen, no sería posible a ninguno pecar. Todo el hombre se ve profundamente trastornado: ¡Qué turbados quedan los sentidos! Y las potencias ¡con qué ceguera, con qué mal gobierno!» (1Moradas 2,1-4).

Hace años el Papa Pío XII pronunció aquella frase proverbial: «Quizás el mayor pecado del mundo de hoy consiste en el hecho de que los hombres han empezado a perder el sentido del pecado»⁷. Esta misma idea es repetida por San Juan Pablo II: «El hombre contemporáneo experimenta la amenaza de una impasibilidad espiritual y hasta de la muerte de la conciencia, y esta muerte es algo más profundo que el pecado: es la eliminación del sentido del pecado. Concurren hoy muchos factores para matar la conciencia en los hombres de nuestro tiempo»⁸. Por el pecado, el hombre se sitúa en el centro y norma de su vida. Y el pecado es el mal uso de la libertad, que, desde que somos pequeños, nos está acechando continuamente, porque queremos hacer siempre lo que nos apetezca. Algo de sensibilidad se ve cuando el pecado es contra otra persona a la que puedo ofender, y puede llegar a la venganza, o me dé vergüenza encontrármela. Pero la sensibilidad de que el pecado ofende a Dios se va perdiendo. La Santa advierte de ello.

«Cuando comienza a relajarse en unas cosas que en sí parecen poco, y perseverando en ellas mucho y no les da remordiendo la conciencia, es mala paz, y de aquí puede el demonio traerla a mil males; cosillas muchas que se ofrecen, que en sí no parecen pecado y, en fin, hay faltas y halas de haber, que somos miserables. No digo yo que no. Lo que digo es que sientan cuando se hacen, y entiendan que faltaron, porque si no como digo de éste se puede el demonio alegrar, y poco a poco ir haciendo insensible al alma de estas cosillas. Yo os digo, hijas, que cuando esto llegare a alcanzar, que no tenga poco, porque temo pasará adelante» (Conceptos del amor de Dios 2,2).

Las cosas no son buenas o malas porque muchos las hagan: sería un error pensar que el aborto, el adulterio, las mentiras..., porque sean frecuentes son algo bueno. Es malo porque va contra Dios y contra los hombres, y además, aumenta el problema porque nos insensibilizamos. San Juan Pablo II

⁷ Pío XII, Radiomensaje al Congreso Catequístico Nacional de Boston. 26-10-1946.

⁸ JUAN PABLO II, Ángelus. 1-4-1979.



dice: «Incluso en el terreno del pensamiento cristiano y de la vida eclesial, algunas tendencias favorecen inevitablemente la decadencia del sentido del pecado. Algunos, por ejemplo, tienden a sustituir actitudes exageradas del pasado con otras exageraciones; pasan de ver pecado en todo a no verlo en ninguna parte; de acentuar demasiado el temor de las penas eternas a predicar un amor de Dios que excluirá toda pena merecida por el pecado, de la severidad en el esfuerzo por corregir las conciencias erróneas a un supuesto respeto a la conciencia que suprime el deber de decir la verdad... La pérdida del sentido del pecado es una forma o fruto de la negación de Dios»⁹

Nos recuerda la Santa:

«Cuando uno de los del mundo anda muy quieto, andando metido en grandes pecados y tan sosegado en sus vicios que en nada le remuerde la conciencia, esta paz ya habéis leído que es señal que el demonio y él están amigos» (Conceptos del amor de Dios 2,1).

Día 10 - Hagamos propósito, no cometer pecado, «por chico que sea»

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

Cuenta Chesterton, anglicano converso, periodista, novelista: «Cuando la gente me pregunta ¿Por qué ha Ingresado usted en la Iglesia de Roma?, la primera respuesta es: "Para desembarazarme de mis pecados". Pues no existe ningún otro sistema religioso que haga realmente desaparecer los pecados de las personas... El sacramento de la penitencia concede vida nueva y reconcilia al hombre con todo cuanto vive, pero no lo hace como suelen hacerlo los optimistas, los hedonistas y los predicadores paganos de la felicidad. El don se concede mediante un precio y está condicionado por una confesión»¹⁰

Hay que empeñarse, hay que querer salir del pecado. Tenemos que querer llevar a la práctica lo que decimos a Jesucristo en el acto de contrición: «Ayudado de vuestra divina gracia, propongo firmemente nunca más pecar, confesarme y cumplir la penitencia que me fuere impuesta». No pecar, porque si queremos ganarnos la amistad de alguien al que anteriormente le hemos robado algo, y él lo sabe, lo primero que tendremos que hacer, y de prisa, será devolver lo robado. El pecado tiene arreglo, cuando así lo quiere el pecador. Porque de no quererlo, es muy difícil salir de ese estado.

⁹ JUAN PABLO II, Exhortación Apostólica. Reconciliación y Penitencia. nº 18. 1984.

¹⁰ CHESTERTON, Autobiografía. Ed. Espasa Calpe, Buenos Aires, 1939, p. 298-299.



Cuenta Santa Faustina Kowalska, que el Señor le dijo: «*Proclama que la misericordia es el atributo más grande de Dios. Todas las obras de Mis manos están coronadas por la misericordia. Antes de venir como juez justo, abro de par en par la puerta de Mi misericordia. Quién no quiere pasar por la puerta de Mi misericordia, tiene que pasar por la puerta de Mi justicia*»¹¹. Y Santa Teresa nos habla de dejarse resucitar de la muerte del pecador:

"Oh cristianos verdaderos!, ayudad a llorar a vuestro Dios, que no es por solo Lázaro aquellas piadosas lágrimas, sino por los que no habían de querer resucitar, aunque Su Majestad los diese voces. ¡Oh bien mío, qué presentes teníais las culpas que he cometido contra Vos! Sean ya acabadas, Señor, sean acabadas, y las de todos. Resucitad a estos muertos, sean vuestras voces, Señor, tan poderosas que, aunque no os pidan la vida, se la deis para que después, Dios mío, salgan de la profundidad de sus deleites» (Exclamaciones del alma a Dios 10,2).

Dice el Profeta: «*Son vuestras culpas las que crean separación entre vosotros y vuestro Dios*» (Is 59,2). No queramos por nada del mundo esta separación por nuestras culpas, por nuestros pecados, tenemos que romper con toda posibilidad de poder volver a ofenderle. Hagamos la comparación con las ofensas hechas a nuestros padres, por pequeñas que sean, nos remuerde, nos pesa, y ahora, habríamos hecho lo posible por haberlo evitado. Lo hagamos con Nuestro Señor, lo evitemos todo, por chico que sea el pecado, no le queramos ofender en nada. Esperemos infinito en su misericordia, como experimentó la Santa.

«La misericordia de Dios que nunca falta a los que en él esperan» (6Moradas 1,13).

Día 11 - Por una parte, me llamaba Dios; por otra, yo seguía al mundo

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

La conversión del hombre a Dios tiene una gran importancia en la doctrina de Santa Teresa. Ella es consciente de ser una pecadora que se ha convertido, y, además, tarde. Ella misma nos cuenta, y como hace siempre en sus escritos, es muy honesta al hablar de las debilidades y pecados, y se sincera al contar sus errores. Lo que más le cuesta es hablar de lo bueno que hay en ella, pero de sus defectos no le importa y se considera ruin. Nos da a conocer cuáles fueron los descuidos que retrasaron su conversión durante tanto tiempo. [...] Aunque había empezado bien en sus primeros años en la Encarnación, pero se fue frenando poco a poco, y fue en gran parte por culpa suya, y son, posiblemente cuando pasó los años más duros de su vida, llevando esta vida disipada:

¹¹ Diario de Santa María Faustina Kowalska. Ed. Marian Press. 2005, p. 421.



«Pasaba una vida trabajosísima, porque en la oración entendía más mis faltas. Por una parte, me llamaba Dios; por otra, yo seguía al mundo. Dábanme gran contento todas las cosas de Dios; teníanme atada las del mundo. Parece que quería concertar estos dos contrarios tan enemigo uno de otro como es vida espiritual y contentos y gustos y pasatiempos sensuales. En la oración pasaba gran trabajo, porque no andaba el espíritu señor sino esclavo; y así no me podía encerrar dentro de mí (que era todo el modo de proceder que llevaba en la oración) sin encerrar conmigo mil vanidades. Por no estar arrimada a esta fuerte columna de la oración, pasé este mar tempestuoso casi veinte años, con estas caídas y con levantarme y mal pues tornaba a caer y en vida tan baja de perfección, que ningún caso casi hacía de pecados veniales, y los mortales, aunque los temía, no como había de ser, pues no me apartaba de los peligros. Sé decir que es una de las vidas penosas que me parece se puede imaginar, porque ni yo gozaba de Dios ni traía contento en el mundo. Cuando estaba en los contentos del mundo, en acordarme lo que debía a Dios era con pena; cuando estaba con Dios, las aficiones del mundo me desasosegaban. Ello es una guerra tan penosa, que no sé cómo un mes la pude sufrir, cuánto más tantos años. Más de dieciocho años pasé esta batalla y contienda de tratar con Dios y con el mundo» (Vida 8,2-3).

Es aquí donde la Santa nos cuenta su vida dividida entre los caminos de Dios y las ataduras del mundo, una «*vida trabajosísima*», y de «*mar tempestuoso*», de «*guerra tan penosa*», y una verdadera «*batalla y contienda*»: No una temporada, sino años y muy duros.

«Pasé así muchos años, que ahora me espanto qué sujeto bastó a sufrir que no dejase lo uno o lo otro. Bien sé que dejar la oración no era ya en mi mano, porque me tenía con las suyas el que me quería para hacerme mayores mercedes» (Vida 7,17).

Se encontraba entre el mundo y Dios, con deseos de bien, pero sin determinarse a cambiar.

San Ignacio lo llama desolación. En las reglas para sentir lo que sucede en el alma, en la tercera (E.E. nº 317) dice: «*Llamo desolación... así como oscuridad del alma, turbación en ella, inclinación por las cosas bajas y terrenas, inquietud de varias agitaciones y tentaciones, moviendo a desconfianza, sin esperanza, sin amor, hallándose el alma toda perezosa, tibia, triste y como separada de su Criador y Señor*».

¡Muy importante! Esto creaba Santa Teresa verdadera angustia, insatisfacción de vida, no estaba a gusto, ella tenía deseo de salir, de reformarse definitivamente, anhelaba abandonar esta enojosa situación:

«Quisiera yo saber figurar la cautividad que en estos tiempos traía mi alma, porque bien entendía yo que lo estaba... Suplicaba al Señor me ayudase» (Vida 8,11-12).

Esta situación no era de pecado mortal, sino de lucha por ser mejor, luego, no va dirigida solo a quienes pudieran estar en pecado mortal, sino a quienes trabajan por ser santos. En este estado o parecido, nos podemos encontrar nosotros. Y si es esta, o parecida nuestra experiencia, durante los ejercicios es el momento de pararnos a buscar soluciones como la Santa nos propone:



«Miré los grandes talentos que tenía para aprovechar mucho, si del todo se diese a Dios» (Vida 34,7).

Con los talentos que tengamos cada uno, todos podríamos aprovechar mucho, «*si del todo nos diésemos a Dios*». Y con este fin hacemos ejercicios espirituales, para salir de la tibieza, y buscar siempre lo que Dios quiere de nosotros, su voluntad.

«Deseo grandísimo... siento en mí, que tenga Dios personas que con todo desasimiento le sirvan y que en nada de lo de acá se detengan... porque veo yo que haría más provecho una persona del todo perfecta, con hervor verdadero de amor de Dios, que muchas con tibieza» (Cuentas de conciencia 3,7).

La Santa nos avisa, porque cada uno tenemos talentos para ser santos, a cada uno los que Dios nos ha dado, de no ser así, no nos lo pediría a todos, luego, por eso nos advierte:

«Querríales mucho avisar que miren no escondan el talento..., en especial en estos tiempos que son menester amigos fuertes de Dios para sustentar los flacos» (Vida 15,5).

Todos tenemos experiencia que al principio en la vida espiritual suele ser un camino de rosas, se goza bastante porque se hacen fáciles las cosas de Dios, la oración, la mortificación, la lectura espiritual, las demás virtudes, la confesión, etc. Pero por regla general, esto se acaba en un momento concreto, a unos antes y otros más tarde, pero suele suceder, y es cuando nos metemos en un estado de aridez de la que tanto han hablado los santos, algo que puede depender de causas muy distintas.

a) Unas veces, la más frecuente, suele ser por falta de fidelidad de nuestra parte. Cosas del mundo, sin ser muy graves, pero que son deseos de gustar de pequeñas satisfacciones, vanidades, pasatiempos, curiosidades, en definitiva amor propio. Y poco a poco se va perdiendo el gusto por la oración, se va aflojando en la mortificación. Y ¿qué hacer?, solo queda el remedio de «*volver al amor primero*», del que nos habla el Apocalipsis, cuando reprocha a la Iglesia de Éfeso: «*Tengo contra ti que has perdido tu amor de antes*» (Ap 2,4). Esto hay que hacerlo deprisa, antes de que sea demasiado tarde para el fervor, sabiendo que el Señor está dispuesto a perdonarnos, por lo que no cabe desánimo sino fortaleza.

b) Otras veces, este estado de aridez, puede ser por el cansancio, la mala salud, el nerviosismo por los problemas que nos acechan, es decir, no querido por nosotros. Y esto, puede hacer desaparecer el gusto por las cosas espirituales, ni se siente consuelo, ni atractivo por rezar, y menos por mortificarnos. El avance en la vida espiritual, no podemos valorarlo si sentimos consuelos o aridez, nos podemos equivocar, porque la verdadera devoción se mide únicamente por la prontitud de nuestra voluntad de amar intensamente a Dios. Aquí, sobre todo, mucho amor a Dios. Nada podemos solos. Pero, «*todo lo podemos en Aquel que nos conforta*» (Flp 4,13). Cuando hay montañas de dificultades hay que entender que así el Señor permite probar nuestra confianza en él.

Lo que no debemos dudar nunca es que Dios nos quiere santos, es decir, convertidos. Y Dios lo quiere ahora, no vayamos a caer en el error de pensar que con que podamos convertirnos a la hora



de morir sería suficiente. Esto es muy grave, porque puede ser que nos sorprenda la muerte y no hayamos hecho el trabajo: «*Sed perfectos como vuestro Padre celestial es perfecto*» (Mt 5,48). Dios lo quiere ahora y es momento de meditarlo en ejercicios, porque se acaba la vida, y no habrá tiempo.

«¡Oh almas redimidas por la sangre de Jesucristo! ¡Entendeos y habed lástima de vosotras! ¿Cómo es posible que entendiendo esto no procuráis quitar esta pez de este cristal? Mirad que, si se os acaba la vida, jamás tornaréis a gozar de esta luz. ¡Oh Jesús, qué es ver a un alma apartada de ella!» (1Moradas 2,4).

Día 12 - Hagamos propósito de no hacer esperar más al Señor, «que si quiero dar disculpa, ninguna tengo»

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

San Ignacio en la meditación del infierno, en el primer preámbulo (E.E. nº 65) dice: «*pedir interno sentimiento de la pena que padecen los condenados, para que si del amor del Señor eterno me olvidare por mis faltas, a lo menos el temor de las penas me ayude para no caer en pecado*». Al menos lo tenemos que pensar, porque hay castigo.

Cuando por fin la Santa, vive de verdad y es toda para Dios, ella trae a memoria su larga lucha purificadora, tantas ansias que tenía de salir de aquel infierno en que vivía, atada y tan desasosegada.

«Muchas veces he pensado espantada de la gran bondad de Dios, y regaládose mi alma de ver su gran magnificencia y misericordia. Sea bendito por todo, que he visto claro no dejar sin pagarme, aun en esta vida, ningún deseo bueno. Por ruines e imperfectas que fuesen mis obras, este Señor mío las iba mejorando y perfeccionando y dando valor, y los males y pecados luego los escondía. Aun en los ojos de quien los ha visto, permite Su Majestad se cieguen y los quita de su memoria. Dora las culpas. Hace que resplandezca una virtud que el mismo Señor pone en mí casi haciéndome fuerza para que la tenga» (Vida 4,10).

Desde esta experiencia y desde este momento, Teresa de Ahumada es otra. Se ha abierto ya definitivamente a la conversión. De hecho ella misma se cambió de nombre y se puso Teresa de Jesús. Ya desde esta experiencia, en la que pudo haberse perdido, y al ser rescatada por Dios, va a seguirle llena de agradecimiento, ya no se entendería su vida sin estar junto a Él, porque apartarse, será perderse:



«Llegada a Vos, subida en esta atalaya adonde se ven verdades, no os apartando de mí, todo lo podré; que si os apartáis, por poco que sea, iré adonde estaba, que era al infierno» (Vida 21,5)

La visión del infierno le hizo a la Santa tomarse esto muy en serio, y con el fin de ayudar a salvar otras almas que veía se iban aquel lugar tenebroso, y en el que podía acabar ella si no cambiaba de vida:

«Estando un día en oración me hallé en un punto toda, sin saber cómo, que me parecía estar metida en el infierno. Entendí que quería el Señor que viese el lugar que los demonios allá me tenían aparejado, y yo merecido por mis pecados. Ello fue en brevísimo espacio, mas aunque yo viviese muchos años, me parece imposible olvidárseme» (Vida 32,1).

Después de esta visión, no hizo esperar más al Señor, no ponía disculpas, todo le parece más fácil, al comprobar el gran amor que Dios le tuvo sacándola de allí, le va a doler cada vez más que otros vayan al infierno, que se condenen. No permitamos por no decidirnos de una vez, por culpa nuestra que vayamos al castigo merecido, al infierno. A ella la disposición que le queda es de hacer lo que pueda en adelante:

«Una de las mayores mercedes que el Señor me ha hecho, porque me ha aprovechado muy mucho» (Vida 32,4).

El Espíritu Santo no se contenta con invitarnos a que hagamos el bien, sino que quiere tomar las riendas de nuestra vida para empujarnos con más fuerza hacia Dios. Sin embargo, Él respeta nuestra voluntad y por eso no se adueñará de nuestra voluntad si nosotros libremente no estamos dispuestos a dársela. Y este es un obstáculo muy fuerte frente a la acción del Espíritu Santo. Tal vez correspondemos en parte a lo que Dios quiere y le damos algo de lo que nos pide, pero no llegamos a dárselo todo. Por eso es muy necesario hacer propósito de no poner límites a nuestra entrega, de no resistir en nada a las inspiraciones de parte de Dios. No pongamos demasiados obstáculos a su tarea. Dejemos que libremente obre en nosotros, que hoy lo sigue haciendo: El Cardenal J. Ratzinger decía: *«Algunos piensan que Dios, después de la creación, se ha "retirado" y ya no muestra interés alguno por nuestro asunto de cada día. Según este modo de pensar, Dios no podría intervenir en el tejido de nuestra vida cotidiana, sin embargo, en las palabras de Jesucristo encontramos la respuesta contraria. Un hombre abierto a la presencia de Dios se da cuenta de que Dios obra siempre y de que también actúa hoy, por eso debemos dejarle entrar y facilitarle que obre en nosotros. Es así como nacen las cosas que abren el futuro y renuevan la humanidad»*¹².

Al leer estos textos de la Santa, el Señor nos puede dar señales de su presencia, invitándonos a acercarnos más a Él desde ahora mismo, sin hacerle esperar más. Si Teresa hubiera continuado en este estado, no hubiera sido nunca Teresa de Jesús, habría seguido siendo Doña Teresa de Ahumada, y nunca Santa Teresa de Jesús. Ella estaba necesitada de conversión. ¿No lo estamos también nosotros?

¹² CARDENAL. J. RATZINGUER, L'Osservatore Romano. 7 de octubre de 2002.



«¿En quién, Señor, pueden así resplandecer como en mí, que tanto he oscurecido con mis malas obras las grandes. mercedes que me comenzasteis a hacer? ¡Ay de mí, Criador mío, que si quiero dar disculpa, ninguna tengo! Ni tiene nadie la culpa sino yo. Porque si os pagara algo del amor que me comenzasteis a mostrar, no le pudiera yo emplear en nadie sino en Vos, y con esto se remediaba todo. Pues no lo merecí ni tuve tanta ventura, válgame ahora, Señor, vuestra misericordia» (Vida 4,4).

Día 13 - Hagamos propósito, de tratar cada día más, a «quien tanto amamos y nos ama»

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

[...] Quizás, en estos ejercicios estemos consiguiendo poner ante nosotros, con más claridad que antes, la figura del Señor. Ver cuánto ha hecho Él por cada uno de nosotros y que pocas veces hemos correspondido como esperaba de nosotros. Es necesario que en nuestras vidas, con los ejercicios, suceda algo semejante a lo que tantas veces hemos podido comprobar en los jóvenes enamorados: el cambio que ocurre en ellos. Ya no piensan en otra cosa, se transforman, y con mucha luz comienzan a ver todo bueno en la persona que les ha enamorado.

Esto [...] es lo que nos debe sucedernos a nosotros con relación a Jesucristo. Es una persona capaz de enamorar nuestro corazón. No tengamos miedo de decirlo. Con facilidad nos enamoramos de personas o de cosas que se nos pueden cruzar de una u otra forma en nuestra vida. La persona es capaz de enamorarse, y también podemos y debemos enamorarnos de Jesucristo.

Santa Maravillas de Jesús está enamorada del Señor, así lo decía: «¿No sabe que me enamoré del Hijo de María, y cada día y cada segundo me gusta más, le quiero más y más y más?»¹³. Enamorarse significa que esa persona se constituye en el centro de mi vida, y que todo lo que hago gira en torno a ella. Si nos enamoramos de Jesucristo cambiaremos. Nos dice la Santa.

«Puede representarse delante de Cristo y acostumbrarse a enamorarse mucho de su sagrada Humanidad y traerle siempre consigo y hablar con Él, pedirle para sus necesidades y quejarse de sus trabajos, alegrarse con El en sus contentos... Es excelente manera de aprovechar y muy en breve; y quien trabajare a traer consigo esta preciosa compañía y se aprovechar mucho de ella y de veras cobrare amor a este Señor a quien tanto debemos, yo le doy por aprovechado» (Vida 12,2).

¹³ Cartas de la Madre Maravillas. Ed. EDIBESA. Madrid, 2005. p. 248.



Si nos enamoramos de Jesucristo cambiaremos del todo, será quien más nos interese. «*Mirando a su alrededor, no vieron a nadie más sino solo a Jesús con ellos*» (Mt 17,8). Santa Teresa, cuando se enamoró del Señor, ya no encontraba a nadie comparable con él:

«Después que vi la gran hermosura del Señor, no veía a nadie que en su comparación me pareciese bien ni me ocupase; que, con poner un poco los ojos de la consideración en la imagen que tengo en mi alma, que después acá todo lo que veo me parece hace asco en comparación de las excelencias y gracias que en este Señor veía» (Vida 37,4).

Merece la pena conocerlo, enamorarnos de Él para que ya nadie se cruce en nuestro camino y nos distraiga, porque «*solo Dios basta*». Él es quien más nos quiere y debe ser correspondido.

Al final del camino compareceremos ante Él: Sabemos por la fe, que después de la muerte hay un juicio para dar cuentas a Dios. Pero la Santa nos llena de consuelo:

«Será gran cosa a la hora de la muerte ver que vamos a ser juzgados de quien habemos amado sobre todas las cosas. Seguros podremos ir con el pleito de nuestras deudas. No será ir a tierra extraña, sino propia, pues es a la de quien tanto amamos y nos ama. Acordaos, hijas mías, aquí de la ganancia que trae este amor consigo y de la pérdida no le tener» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 40,8).

Qué fácil resulta presentarse a un exámen cuando nos examina alguien de confianza, un amigo, en este caso el mejor de ellos. Debemos empezar desde ahora mismo a prepararnos.

Contaba Benedicto XVI en las catequesis de los santos: «*La vida y la enseñanza de santo Tomás de Aquino se podría resumir en un episodio recogido por los antiguos biógrafos. Mientras el santo, como era su costumbre, estaba en oración ante el crucifijo, por la mañana temprano en la Capilla de San Nicolás en Nápoles, el sacristán de la iglesia, sintió desarrollarse un diálogo. Tomás preguntaba, preocupado, si cuanto había escrito sobre los misterios de la fe cristiana era correcto. Y el Crucifijo respondió: "Tú has hablado bien de mí, Tomás. ¿Cuál será tu recompensa?". Y la respuesta que Tomás dio es la que también nosotros, amigos y discípulos de Jesús, quisiéramos decir siempre: "¡Nada más que a Ti, Señor!"*»¹⁴. ¡Qué expresión tan maravillosa!

No le hagamos esperar, como dice la Santa.

«¿Hasta cuándo seréis duros de corazón y le tendréis para ser contra este mansísimo Jesús? ¿Qué es esto? ¿Por ventura permanecerá nuestra maldad contra Él? No, que se acaba la vida del hombre como la flor del heno y ha de venir el Hijo de la Virgen a dar aquella terrible sentencia. ¡Oh poderoso Dios mío! Pues, aunque no queramos, nos habéis de juzgar, ¿por qué no miramos lo que nos importa teneros contento para aquella hora? Mas ¿quién no querrá Juez tan justo?» (Exclamaciones del alma a Dios 3).

El deseo ardiente de Santa Teresa es que nosotros la queramos imitar.

¹⁴ Plaza de San Pedro. Catequesis de los santos. Miércoles, 2 de Junio de 2010.



«Juntos andemos, Señor, por donde fuereis tengo de ir, por donde pasareis, tengo de pasar»
(Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 26,4-6).

Vivamos para el Señor. Resuenan con fuerza sus palabras en sus Meditaciones de los Cantares:

«¡Oh, quién pudiera dar a entender la ganancia que hay en arrojarnos en los brazos de este Señor nuestro y hacer un concierto con su Majestad: que mire yo a mi Amado y mi amado a mí, y que mire El por mis cosas y yo por las suyas!» (Conceptos del amor de Dios 4,4).

Día 14 - Una grande y muy determinada determinación de no parar hasta llegar

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

Dios no deja de llamarnos a conversión. No deja de mostrarnos el único camino, «Yo soy el camino», por lo que se puede hablar, en lugar de conversión, de un encuentro definitivo con el Señor. Como les pasó a los discípulos camino de Emaús, a Pablo camino de Damasco, a Santa Teresa, que también tiene experiencia de un tiempo anterior al encuentro.

«Parece que quería concertar estos dos contrarios tan enemigo uno de otro como es vida espiritual y contentos y gustos y pasatiempos sensuales» (Vida 7,17).

¡Prohibido detenerse en el avance de la vida espiritual! Dice la Santa, determinados para ello.

«Procurar con todas sus fuerzas no ofender a Dios y estar dispuestos y determinados para todo bien» (Vida 9,9).

Dios, por su cuenta, no deja de llamarnos, de empujarnos. No deja que nos detengamos en este camino que hay que andar. Es necesario en la vida espiritual avanzar, cueste lo que cueste, hasta el final. La conversión es primeramente una obra de la gracia de Dios que hace volver a Él nuestro corazón: «Conviértenos, Señor, y nos convertiremos». (Lc 5, 21). «Es Dios el que nos da fuerza para comenzar de nuevo. Al descubrir la grandeza del amor de Dios, nuestro corazón se estremece ante el horror y el peso del pecado y comienza a temer ofender a Dios por el pecado y verse separado de él»¹⁵. La Santa sentía esto, pero sola no podía.

«Pues ya andaba mi alma cansada y, aunque quería, no le dejaban descansar las ruines costumbres que tenía» (Vida 9,1).

Después de ver algunos descuidos, viene bien recordar algunos remedios. El porqué de tantos fracasos y la causa principal por la que no se alcanza la santidad, se debe a no haber empleado

¹⁵ Catecismo, N° 1432.



suficientemente todos los medios necesarios y adecuados para conseguirla. Sin el uso de los medios no se puede alcanzar el fin. Esta es la experiencia de muchos sacerdotes, de religiosos, de muchos cristianos. Y no un año ni dos:

"Más de dieciocho años pasé esta batalla y contienda de tratar con Dios y con el mundo» (Vida 8,2-3).

Cuando Santa Teresa estaba atravesando esta dura situación, había vivido ya momentos decisivos en su camino hacia Dios. Tengamos presente esto, pues nos puede ayudar en estos ejercicios, un tiempo en el que pretendemos cambios en nuestra vida. Puede que algunos de nosotros nos encontremos en una situación espiritual, no todos en el mismo grado, de la que queramos salir, y para ello hay que empeñarse en buscar los remedios a nuestro alcance.

Este proceso de conversión, lo vemos con claridad en *el hijo pródigo*. Había vivido bien en casa del padre, hasta que decide alejarse. Visto así, alejarse voluntariamente de la casa del padre es el pecado. Así le sucedió a la Santa, al principio empezó bien, y poco a poco se fue alejando. [...] En pocas ocasiones como en esta parábola se ve el amor de Dios al hombre caído, derrumbado, psíquica y espiritualmente.

Es el caso del *hijo pródigo*: Apartarse del pecado supone un esfuerzo continuo por recuperar el rumbo perdido. Hay que ser muy humilde, reconocer el pecado, condenar el pecado. Es necesario que cambien las actitudes, inclinaciones, pensar, sentir, obrar en contra de lo que hacemos y esto duele, es algo que se debe cortar. Debemos caer en la cuenta. ¿No es necesario volver de nuevo a vivir más cerca del Padre? Luego, es necesario decidir, ¡*me levantaré!*

¿Cómo lo podemos poner nosotros en práctica? Con el examen de conciencia, recapacitar, reconocer los pecados con deseos de volver para no marcharnos más. Es el primer paso de un alma que retorna del pecado a la gracia, o de la tibieza al fervor. Como aclaración, la preposición "cabe" significa "cerca de, junto a", y aparece frecuentemente en los escritos de la Santa.

«A mi parecer jamás nos acabamos de conocer si no procuramos conocer a Dios, mirando su grandeza, acudamos a nuestra bajeza; y mirando su limpieza, veremos nuestra suciedad; considerando su humildad, veremos cuán lejos estamos de ser humildes. Hay dos ganancias de esto: la primera, está claro que parece una cosa blanca muy más blanca cabe la negra, y al contrario la negra cabe la blanca; la segunda es, porque nuestro entendimiento y voluntad se hace más noble y más aparejado para todo bien tratando a vueltas de sí con Dios, y si nunca salimos de nuestro cieno de miserias, es mucho inconveniente» (1Moradas 2,9-10).

[...] Después de haber caído en la cuenta, hay que hacer un firme propósito, en lo que dependa de mí como pecador, con mucha valentía, de no cometer más pecados, consiste en tener firme voluntad y resolución de decir ¡basta! al pecado, porque, sin esta firme decisión, [...] no podremos convertirnos.

En la vida espiritual, la parte ascética es el esfuerzo del hombre, que en este caso se ejercita especialmente en desapegarse de lo pecaminoso y en desear unirse más a Dios. San Pablo invita a



ponerlo en práctica: *«Consideraos muertos al pecado, y que no reine más el pecado en vuestro cuerpo mortal»* (Rom 6,8).

De una vez para siempre quiero vivir, de ahora en adelante, sin ese pecado. En estos ejercicios hago el verdadero propósito de romper con tal o cual pecado. Firme en mi decisión, Señor, te digo ¡basta!, y como la Santa te suplico: *«me fortalezcas ya de una vez para no ofenderte»*. Yo, desde este momento, me considero *«muerto al pecado»* (Rom 6,12). Esta decisión radical de no querer más volver a consentir en ello hace que ya, *«no reine más el pecado»* (Rom 6,13). Quizás hemos sido pródigos, pero podemos dejar de serlo.

[...] decía San Agustín: *«No digas pues: Mañana me convertiré, mañana contestaré a Dios, y de todos mis pecados pasados y presentes quedaré perdonado. Dices bien que Dios ha prometido el perdón al que se convierte, pero no ha prometido el día de mañana a los perezosos»*. [...] Dios es a quién hacemos este firme propósito, porque nos hemos decidido a convertirnos de verdad. Ésta es una decisión que hay que poner en práctica rápidamente, ahora mismo, porque siempre está el peligro de que se quede en buenas intenciones. Hay que hacer en seguida un acto contrario a lo que queremos renunciar para siempre, decir el primer «no» a la costumbre pecaminosa. Porque si lo pienso, pero tan solo digo: *¡esta será la última vez que consiento en esto!*, nos estamos dando una oportunidad más. Nos volverá a jugar una mala pasada la tentación, es decir, no hemos hecho nada, siguen las puertas abiertas a cualquier caída. Por lo contrario, como hemos visto en San Agustín: *«¿Por qué mañana, mañana? ¿Por qué no ahora?»* O como la Santa, postrada en el suelo:

«Páreceme le dije entonces que no me había de levantar de allí hasta que hiciese lo que le suplicaba» (Vida 9,3).

Escribe la Santa:

«Pues si nunca le miramos ni consideramos lo que le debemos y la muerte que pasó por nosotros, no sé cómo le podemos conocer ni hacer obras en su servicio... Su Majestad nos dé a entender lo mucho que le costamos» (2Moradas 1,11).

[...] ¿Cómo lo podemos poner en práctica? Con la confesión. Es Dios el que llama, quien prepara el camino al pecador. El hombre pecador añora y quiere volver junto a él *«¡Volver junto a mi padre!»*. El abrazo del Padre, para devolverle todo lo perdido, *«hay más alegría por un pecador que se convierte»* (Lc 15,7), sin miedo al Padre, porque *«No se complace en la muerte del pecador sino en que se convierta y viva»* (Ez 33,11).

En la Parábola del Evangelio, nada se dice de la madre del hijo pródigo. Sin duda que aquel hijo era huérfano. ¡Si la hubiera conocido! ¡Si la hubiera tenido a su lado en el momento de las tentaciones! ¡Acaso se hubiera podido impedir aquella triste escena! Las lágrimas de una madre pueden mucho. Nosotros, en cambio siempre tenemos a la Madre del cielo, que es todo bondad y ternura para con los pecadores. Es esa Madre que también ofendimos con nuestros pecados, y nos alejamos de ella al pecar ¡qué ingratitud! Pero la Virgen sigue siendo nuestra Madre. Si nos falta confianza para acercarnos al Padre Dios, nos arrojaremos sin temor al regazo de la Virgen Madre, que no se avergüenza de ver nuestros pecados y miserias, porque Ella es Madre de Misericordia, y los más



miserables, son los que más le mueven a compasión. Ella es Refugio de los pecadores. No debemos desaprovechar esta ocasión en ejercicios. Nosotros, lo tenemos más fácil que el hijo pródigo, él no sabía si le iban a perdonar, nosotros sí. Él no tenía madre, nosotros sí, tenemos una Madre llena de misericordia. Quizás a la Virgen le rezamos poco, y la hemos hecho llorar mucho, o quizás no, pero ante la escena desgarradora de verla llorar, podemos recordar con añoranza: «*que una madre no se cansa de esperar*». Ha merecido la pena esta situación en la que le puso el Señor a la Santa, porque una vez convertida, decreta:

«Determinadamente se abraza el alma con el buen Jesús, Señor nuestro, allí lo halla todo»
(Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 9,5).

La conversión es algo así como empezar una vida distinta sin esperar que vuelva a tener posibilidades de volver atrás. Y la Santa nos pone en aviso para no parar hasta el final:

«No os espantéis, de las muchas cosas que es menester mirar para comenzar este viaje divino, que es camino real para el cielo. Gánase yendo por él gran tesoro, no es mucho que cueste mucho a nuestro parecer. Tiempo vendrá que se entienda cuán nonada es todo para tan gran precio. Ahora, tornando a los que quieren ir por él y no parar hasta el fin, que es llegar a beber de esta agua de vida, cómo han de comenzar, digo que importa mucho, y el todo, una grande y muy determinada determinación de no parar hasta llegar a ella» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 21,1-2).

Ya lo vemos, ¡siempre estamos a tiempo si de verdad lo queremos! Es una ocasión para volver a comenzar de nuevo. «*Dios es misericordioso, y no desea nada más ardiente que el que nosotros nos acojamos a su misericordia. Quien se ha confesado abre una nueva página en blanco en el libro de su vida*»¹⁶. ¡Cuánta ventaja lleva para estas cosas el alma que está en gracia!, porque, algo muy importante en ejercicios, es hacer una buena confesión, para comenzar una vida nueva, mucho mejor.

Día 15 - Llamamiento de Jesús

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

En el arranque de todo lo que los Ejercicios van a dedicar a la contemplación de la vida de Jesús está el ejercicio del Llamamiento del Rey Temporal, la vocación de todos los cristianos a escuchar la invitación de Jesús a su seguimiento.

La persona y la humanidad de Jesucristo centran toda la vida espiritual de Santa Teresa. Para ella, Jesucristo está en la última morada del castillo interior y a Él hay que dirigir toda la atención y todos los deseos:

¹⁶ Youcat, Ed. Encuentro, 2011. nº 226.



«Os digo, hijas, que pongamos los ojos en Cristo, nuestro bien, y allí aprenderemos la verdadera humildad [...] y ennoblecerse ha el entendimiento, como he dicho» (Moradas 1, 2, 11).

La intervención directa de Jesucristo con la persona es la que posibilita que ésta le pueda seguir, según expresa muy claramente Santa Teresa, que lo muestra como camino y luz para seguirlo:

«Si pierden la guía, que es el buen Jesús, no acertarán el camino (para entrar en las moradas del castillo interior), porque el mismo Señor dice que es camino: también dice el Señor que es luz, y que no puede nadie ir al Padre sino por Él» (Moradas 6, 7, 6).

Santa Teresa expresa la atracción directa que ejerce Jesucristo y el seguimiento personal al que Él nos llama con la sugerente comparación del silbo amoroso, con el que el Divino Pastor llama a los que se han alejado del castillo en el que Él mora. La comparación es muy gráfica, está hecha a modo de composición de lugar:

«Hagamos cuenta que estos sentidos y potencias (ya he dicho que son la gente de este castillo, que es lo que he tomado para saber decir algo) que se han ido fuera y andan con gente extraña, enemiga del bien de este castillo, días y años [...]. Visto ya el gran Rey, que está en la morada de este castillo, su buena voluntad, por su gran misericordia quiérellos tornar a él (a los que se habían alejado del castillo) y como buen pastor, con un silbo tan suave, que casi ellos mismos no lo entienden, hace que conozcan su voz y que no anden tan perdidos, sino que se tornen a su morada. Y tiene tanta fuerza este silbo del pastor, que desamparan las cosas exteriores en que estaban enajenados y métense en el castillo [...]. Paréceme que nunca lo he dado a entender como ahora, porque para buscar a Dios en lo interior [...] es gran ayuda cuando Dios hace esta merced» (Moradas 4, 3, 2-3).

Santa Teresa recomienda directamente «mirar a Jesús», en los diversos momentos de su vida y en las diferentes circunstancias de nuestra vida, y dejarnos influir por los rasgos de su persona y de su estilo de vida. Y esto de una forma muy concreta, no con consideraciones intelectuales sobre su divinidad sino contemplándolo directamente como hombre: la Santa indica que conviene acudir a «los misterios de la sacratísima Humanidad de nuestro Señor Jesucristo», sin creer que «es mejor tratar en cosas de la Divinidad y huir de las corpóreas», pues confiesa que ése «a mí no me harán confesar que es buen camino [...] oso decir que no creáis a quien os dijere otra cosa» (Moradas 6, 7, 5).

Más directamente aún confiesa la Santa, la importancia de recurrir a la humanidad de Jesucristo:

«Por espirituales que sean, creo queda dado a entender lo que conviene [...]: no huir tanto de cosas corpóreas, que les parezca aún hace daño la Humanidad Sacratísima» (Moradas 6, 7, 14).

Positivamente confiesa:

«Mientras más adelante va un alma, más acompañada es de este buen Jesús» (Moradas 6, 8, 1).



Santa Teresa insiste constantemente en la necesidad de contar con la humanidad de Jesucristo, pues nosotros somos humanos y tenemos necesidad de apoyarnos en su corporeidad. Éste es el sentido de los siguientes textos:

«Con tan buen amigo presente, con tan buen capitán, que se puso lo primero en el padecer, todo se puede sufrir. Es ayuda y da esfuerzo: nunca falta, es amigo verdadero. Y veo yo claro, y he visto después, que para contentar a Dios y que os haga grandes mercedes, quiere que sea por manos de esta Humanidad sacratísima, en quien dijo Su Majestad se deleita. Muy muchas veces lo he visto por experiencia: hábelo dicho el Señor. He visto claro que por esta puerta hemos de entrar si queremos nos muestre la soberana Majestad grandes secretos. Así que vuestra merced, Señor, no quiera otro camino, aunque esté en la cumbre de la contemplación: por aquí va seguro. Este Señor nuestro es por quien nos vienen todos los bienes. Él lo enseñará: mirando su vida, es el mejor dechado. ¿Qué más queremos de un tan buen amigo al lado, que no nos dejará en los trabajos y tribulaciones, como hacen los del mundo. Bienaventurado quien de verdad le amare y siempre le trajere cabe sí» (Vida 22, 6-7).

Y Santa Teresa nos recuerda igualmente

«No se da este rey sino a quien se le da del todo. Digo que no vendrá el Rey de la gloria a nuestra alma, digo a estar unido con ella, sí no nos esforzamos a ganar las virtudes grandes». (Camino de Perfección 16).

San Ignacio en la meditación del Rey Temporal y Rey Eternal (E.E. nº 97-98) dice: *«los que quieran aspirar a más y señalarse en todo servicio de su rey eterno y señor universal, no solamente ofrecerán su persona al trabajo, sino que, obrando incluso contra su propia sensualidad y contra su amor carnal y mundano, harán oblaciones de mayor valor y mayor importancia diciendo: "Eterno Señor de todas las cosas, yo hago mi oblación con vuestro favor y ayuda, delante de vuestra infinita bondad y delante de vuestra Madre y de todos los santos: que yo quiero y deseo, y es mi determinación deliberada, con tal de que sea vuestro mayor servicio y alabanza, imitaros en pasar toda clase de injurias, y todo menosprecio y toda pobreza, así actual como espiritual, si vuestra majestad me quiere elegir y recibir en tal vida y estado"».*



Día 16 - Quiso caber en el vientre de su Sacratísima Madre

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

Santa Teresa siempre vivió en sus conventos con mucho énfasis las fiestas de la Navidad, y contempla con estupor el misterio de la Encarnación. Que Dios se haya podido hacer hombre marca toda su vida y su doctrina. Le impresiona el amor de Dios que se abaja y llega hasta nosotros para vivir con los hombres, a través de la Virgen que lleva dentro de sí al Niño Jesús.

«¡Qué cosa de tanta admiración, quien hiciera mil mundos con su grandeza, encerrarse en cosa tan pequeña! Quiso caber en el vientre de su Sacratísima Madre. Como es Señor, consigo trae la libertad, y como nos ama, hácese a nuestra medida» (Camino de Perfección -autógrafo de El Escorial- 48,11).

«Humildad, humildad: por ésta se deja vencer el Señor a cuanto de Él queremos» (4 Moradas, 2)

Todo en la vida de Jesús es importante, y una vez que hemos decidido contemplarle en ejercicios, tenemos que meditar sobre su vida y doctrina para poder ver en sus misterios lo divino y profundamente humano de todo lo que hizo el Verbo encarnado. Y podamos ver cómo cada uno de ellos contiene su enseñanza propia, cómo nos comunica luz para nuestras almas y es fuente de alguna gracia particular cuyo fin principal es el de formar a Jesús dentro de nosotros, que es otro remedio para convertirnos. Con los misterios de la infancia: «*Si no os convertís y os hacéis como los niños, no entraréis en el Reino de los cielos*» (Mt 18,3).

«Como si presente me hallase». Esta es la expresión de San Ignacio (E.E. nº 114). Así quiere también Santa Teresa que nos acerquemos a contemplar el misterio del nacimiento de Jesús.

«¡Secretos de Dios! Aquí no hay más de rendir nuestro entendimiento y pensar que para entender las grandezas de Dios no valen nada. Aquí viene bien el acordarnos cómo lo hizo con la Virgen nuestra Señora con toda la sabiduría que tuvo, y cómo preguntó al ángel: ¿Cómo será esto? En diciéndole: El Espíritu Santo sobrevendrá en ti; la virtud del muy alto te hará sombra. ¡Si aprendiesen algo de la humildad de la Virgen sacratísima!» (Conceptos del amor de Dios 6,7).

Sigue siendo eficaz meditar los misterios de Jesús. Es verdad que si miramos el momento histórico en que sucedieron los misterios, pasó hace mucho tiempo. Pero continúan siempre obrando en nosotros. En el Catecismo podemos leer: «*Todo lo que Cristo vivió hace que podamos vivirlo en Él y que Él lo viva en nosotros. "El Hijo de Dios con su encarnación se ha unido en cierto modo con todo hombre" (GS 22.2). Estamos llamados a no ser más que una sola cosa con Él: nos hace comulgar en cuanto miembros de su Cuerpo en lo que Él vivió en su carne por nosotros y como modelo nuestro*»¹⁷. Nosotros podemos decir

¹⁷ Catecismo, N° 521.



con San Ignacio «*como si presente me hallase*»: porque en cada uno de ellos, se vuelve a hacer presente espiritualmente y se reciben las mismas gracias.

[...] El Señor no vino al mundo solamente para los habitantes de Palestina que le conocieron, sino por todos los hombres de todos los siglos. Decimos en el Credo: «*Jesucristo fue concebido por obra y gracia del Espíritu Santo y nació de Santa María Virgen*». La Encarnación es una obra de amor de parte de Dios al hombre, un amor inexplicable: «*Dios envió a su propio hijo en carne semejante a la del pecado*» (Rom 8,3). Ese intercambio entre Dios y el hombre, esa bajada de Dios a la tierra, «*El Verbo se hizo carne y habitó entre nosotros*», es lo más grandioso que existe en el mundo. Si el Verbo se hizo carne, entre los hombres hay un hombre que es Dios. Ha venido a decirnos que nos ama, a transformarlo todo si de verdad nosotros lo acogemos. ¡Esto nos debería cambiar!

Después de haber meditado sobre la realidad que nos aparta de Dios, el pecado, nuestra alegría es que se ha compadecido de nosotros, de nuestra rebeldía, y se ha hecho presente, haciéndose hombre semejante en todo, excepto en el pecado (Heb 4,16). «*Dios nos amó y nos envió a su Hijo como propiciación por nuestros pecados*» (1Jn 4,10).

La entrada de Jesús en la tierra comienza con la Encarnación, la decisión de Dios de salvar el mundo —hagamos redención del género humano— y la manera de llevar a cabo este decreto divino que tuvo lugar en Nazaret: Jesús se hace hombre gracias a la aceptación por la Virgen María del plan de la Santísima Trinidad sobre ella.

Día 17 - Hagamos propósito de hacer obras de caridad, «no a los rincones, sino en mitad de las ocasiones»

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

Hemos venido a los ejercicios a encontrar la gracia que nos tiene reservada Jesucristo, quizás esperemos un poco más de fe, que nos vendría bien, porque la mayoría de las verdades de fe, con las que tratamos todos los días no se ven. Quizás un poco más de esperanza, porque son tiempos recios y parece que vamos a perecer en la tormenta. O quizás necesitemos un poco más de caridad con los hermanos, nos vendría bien, la caridad fraterna, que tantas veces brilla por su ausencia.

Es verdad que los que son más santos fallan menos en esto, solemos fallar más los más frívolos, porque no es caridad fraterna los amigos, que nos apoyan en pecar y nos dan la razón. Cuando no se reza, es más difícil acudir en ayuda de los hermanos, como notaba Santa Teresa:



«Yo lo miro con advertencia en algunas personas (que muchas no las hay por nuestros pecados), que mientras más adelante estén en la oración, más acuden a las necesidades de los prójimos, en especial a las de las almas, que por sacar una de pecado mortal parece daría muchas vidas» (Conceptos del amor de Dios 7,8).

Pero también los más espirituales, a veces dejan esta tarea sin hacer:

«Cuando yo veo almas muy encapotadas cuando están en la oración, háceme ver cuán poco entienden del camino por donde se alcanza la unión, y piensan que allí está todo el negocio. Que no, hermanas, no, obras quiere el Señor, y que si ves una enferma a quien puedes dar algún alivio, no se te dé nada de perder esa devoción y te compadezcas de ella, y si tiene algún dolor, te duela a ti, no tanto por ella, como porque sabes que tu Señor quiere aquello, y que si vieres loar mucho a una persona te alegres más mucho que si te loasen a ti» (5Moradas 3,11).

Con palabras de San Juan de la Cruz: «*Donde no hay amor, pon amor y sacarás amor*». Debe ser una fraternidad entre hermanos que se vea desde fuera.

«Aquí, hijas mías, se ha de ver el amor, que no a los rincones, sino en mitad de las ocasiones. Y creedme que, aunque haya más faltas y aun algunas pequeñas quiebras, que sin comparación es mayor ganancia nuestra» (Fundaciones 5,15).

Es la virtud principal, y de la que se nos va a examinar. En San Mateo: «*Cuando el Hijo del hombre venga en su gloria acompañado de todos sus Ángeles, entonces se sentará en su trono de gloria, y pondrá a los buenos a la derecha, los malos a la izquierda y todos serán juzgados sobre el amor*» (Mt 25,31ss). San Juan de la Cruz dirá también: «*A la tarde te examinarán del amor*» (Dichos de luz y amor. 64).

Qué grande es la influencia profunda, discreta, de los cristianos empeñados en ser perfectos. Estos son verdaderos entrenadores en el camino de la santidad, y del apostolado; todo el mundo les sigue. Son almas poderosas y radiantes a las cuales nunca se acerca uno sin sentir que se hace mejor. Por el contrario, qué responsabilidad contra la caridad la de aquel que es destructor de la paz, propagador del mal espíritu. Donde está la caridad está Dios. Debemos estar todos unidos en Cristo. En Él alegrarnos y estremecernos de alegría y amando al Dios vivo. Y con un corazón sincero amémonos mucho los unos a los otros. Miembros de un único y mismo cuerpo, temamos el separarnos. Nada de palabras amargas, nada de disputas malignas, y en medio de nosotros permanezca siempre Jesús, Nuestro Señor. «*¡Oh, qué bueno, qué dulce habitar los hermanos todos juntos!*» (Sal 132,1). Que la caridad, que desea San Pablo a los Tesalonicenses, pueda, en fin, con la gracia de Dios, crecer cada día y abundar cada vez más en todos los corazones. «*En cuanto a vosotros, que el Señor os haga progresar y sobreabundar en el amor de unos con otros, y en el amor para con todos, como es nuestro amor para con vosotros*» (1Tes 3,12). Juan XXIII: «*para que le quieran a Él, nos tiene que querer a nosotros*». Obras, caridad, amor, despertarse a esto aconsejaba la Santa.

«Sólo quiero que estéis advertidas que, para aprovechar mucho en este camino y subir a las moradas que deseamos, no está la cosa en pensar mucho, sino en amar mucho, y así lo que más os despertare a amar, eso haced» (4Moradas 1,7).



Durante un tiempo [...] la Santa vivía dispersa, en un estado de tibieza sin remedio, en medio de distracciones por meterse en las ocasiones, se conformaba con «*ir tirando*», cumplir las normas de la casa pero ni un paso más, como la mayoría, y aparentar lo que no vivía en su interior, situación también muy peligrosa. «*Me contentaba con andar como los muchos*», rezar lo que estaba obligado y quedarse en las buenas apariencias. Una pena. Ella era consciente, y por eso mismo se entristecía y lloraba, pero al no evitarlas, seguía sin poder cambiar. En desolación continua.

Seguía dividida entre Dios y el mundo. Hace también referencia a las amistades que trataba, pero no se enmendaba.

«Me acordaba los regalos que el Señor me hacía en la oración..., y veía cuán mal se lo pagaba, no lo podía sufrir, y enojábame en extremo de las muchas lágrimas que por la culpa lloraba, cuando veía mi poca enmienda, que ni bastaban determinaciones ni fatiga en que me veía para no tornar a caer en poniéndome en la ocasión. Estaba todo el daño en no quitar de raíz las ocasiones y en los confesores, que me ayudaban poco; que, a decirme en el peligro que andaba y que tenía obligación a no traer aquellos tratos» (Vida 6,4).

San Ignacio en la regla novena (E.E. no 322) dice: «*las causas principales por las que nos hallamos desolados, la primera es por ser tibios, perezosos o negligentes en nuestros ejercicios espirituales, y así por nuestras faltas se aleja la consolación espiritual de nosotros*». Es para tomarlo muy en cuenta ahora en los ejercicios.

Poco a poco este estado va cegando la conciencia del cristiano y de continuo se quiere excusar y tapar las propias faltas, incluso llegando a juzgarse falsamente, y a considerar, como leves, faltas graves, sin ver la gravedad de las imprudencias en las que culpablemente se mete. Cuando se toma en serio la vida espiritual, si no se pone un gran empeño en evitar a las personas que nos hacen recaer, en evitar las situaciones que nos ponen en esta disposición y que conocemos por experiencias anteriores, y si no evitamos los lugares relacionados con el pecado, no nos extrañe que no hagamos nada en orden a la santificación, a la conversión, es más, que estemos incluso retrocediendo bastante.

«Mirad, por amor de Dios, si queréis ganar este temor de Dios, que va mucho entender cuán grave cosa es ofensa de Dios y tratarlo en vuestros pensamientos muy ordinario..., es menester andar siempre con mucho, mucho cuidado, y apartarnos de todas las ocasiones y compañías que no nos ayuden a llegarnos más a Dios. Huir de donde hubiere pláticas que no sean de Dios» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 41,4).

No nos engañemos, esta es una razón, por la cual muchos no progresan nada en la vida espiritual. Y esto no lo quería Dios ni para esta monja que vivía sin evitar ocasiones, ni lo puede querer para nosotros, sabiendo que espera lo contrario, porque además de huir de las ocasiones de pecado, debemos hacer todo lo posible para alejar el peligro.



Día 18 - Peleaba poniendo los ojos en Cristo

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

Las tentaciones que los evangelistas narran que experimentó Jesús en el desierto sirven de soporte evangélico para la consideración del programa con el que Lucifer intenta atrapar a sus seguidores, en contraste con la suave invitación que el sumo y verdadero Capitán, Cristo nuestro Señor, formula a los hombres para que le sigan. Es la meditación de las Dos Banderas, los dos antitéticos grupos humanos de los que siguen a Lucifer y los que siguen a Jesús.

Santa Teresa es sensible a las tentaciones que el espíritu del mal hace sentir en la vida espiritual:

«Peleaba con una sombra de muerte, y no había quien me diese vida» (Vida 8, 12).

En la primera Morada describe a las tentaciones como a las sabandijas, que discurren por allí intentando mordernos. Llega a decir que, al no ser nosotros ángeles, ella no se siente tranquila cuando a una persona no le viene ninguna tentación. No hay que buscar fuera las tentaciones, pues la peor la tenemos dentro de nosotros mismos. Los ardides y mañas del demonio:

«¡Oh, válgame Dios, hijas mías, qué de almas debe el demonio de haber hecho perder mucho por aquí! Que todo esto les parece humildad [...], y viene de no acabar de entendernos; tuerce el propio conocimiento, y si nunca salimos de nosotros mismos, no me espanto que esto y más se pueda temer. Por esto digo, hijas, que pongamos los ojos en Cristo, nuestro bien, y allí aprenderemos la verdadera humildad [...] y ennoblecerse ha el entendimiento [...] y no hará (=no actuará) el propio conocimiento ratero y cobarde; que aunque ésta es la primera morada, es muy rica y de gran precio, que, si se escabulle de las sabandijas que hay en ella, no se quedará sin pasar adelante. Terribles son los ardides y mañas del demonio para que las almas no se conozcan ni entiendan sus caminos» (Moradas 1, 2, 11).

Hay tentaciones, no somos ángeles:

«No es posible ser aquí ángeles, que no es nuestra naturaleza. Es así que no me turba el alma cuando la veo con grandísimas tentaciones; que si hay amor y temor de nuestro Señor, ha de salir con mucha ganancia, ya lo sé; y si la veo (a un alma) andar siempre quieta y sin ninguna guerra —que he topado algunas—, aunque la vea no ofender al Señor, siempre me produce miedo, nunca acabo de asegurarme» (Meditaciones sobre los Cantares 2, 3).

Nos advertía la Santa que el enemigo está dentro:

«Encerradas aquí, con las condiciones que están dichas, ya parece que lo tenemos todo hecho y que no hay que pelear con nada. Oh hermanas mías, no os aseguréis, no os echéis a dormir, que será como el que se acuesta muy sosegado habiendo muy bien cerrado sus puertas por miedo a los ladrones, y se los deja en casa. Ya sabéis que no hay peor ladrón, pues quedamos nosotras mismas» (Camino de Perfección 10, 1).



Las tentaciones de Satanás, el príncipe del mal, están muy presentes en todos los escritos de Santa Teresa. Indica en particular que a veces se disimula como ángel de luz para atraer a su grupo o bandera:

«Es mucho menester no descuidarnos para entender sus ardides y que no nos engañe, hecho ángel de luz; que hay una multitud de cosas con que nos puede hacer daño entrando poco a poco, y hasta haberle hecho no le entendemos» (Moradas 1, 2, 15).

A las tentaciones y atracciones del mal se contraponen la llamada de Jesús, el Rey Eternal, a formar parte de su bandera, de su grupo, siguiéndole por el camino por el que Él caminó, participando de la vida y de los sufrimientos que Él tuvo.

«Ya, hijas, habéis visto la gran empresa que pretendemos ganar; ¿qué tales habremos de ser para que en los ojos de Dios y del mundo no nos tengan por muy atrevidas? Está claro que hemos menester trabajar mucho, y ayuda mucho tener altos pensamientos para que nos esforcemos a que lo sean las obras; ¿Pensáis, hermanas, que es poco bien procurar este bien de darnos todas a El todo sin hacernos partes? Y pues en El están todos los bienes, como digo, alabémosle mucho, hermanas, que nos juntó aquí, adonde no se trata de otra cosa sino de esto» (Camino de Perfección 4, 7).

«[...] Deseo de padecer y de imitar al Señor [...]. Conozco personas que van por el camino del amor como han de ir, por sólo servir a Cristo crucificado, que no sólo no le piden gustos ni los desean, más le suplican que no se los dé en esta vida» (Moradas 4, 2, 9).

«¡Oh Señor mío y Misericordia mía y Bien mío! Y ¿qué mayor le quiero yo en esta vida que estar tan junto a Vos, que no haya división entre Vos y mí? Con esta compañía, ¿qué se puede hacer dificultoso? ¿Qué no se puede emprender por Vos, teniéndoos tan junto? ¿Qué hay que agradecerme, Señor? Que culparme, muy mucho por lo que no os sirvo. Y así os suplico con San Agustín, con toda determinación, que «me deis lo que mandareis, y mandadme lo que quisieréis»; no volveré las espaldas jamás, con vuestro favor y ayuda» (Conceptos del amor de Dios, 4, 9)

Dice Santa Teresa expresamente al orante:

«No os pido más que le miréis. Si estáis alegres, miradle resucitado [...]. Si estáis con trabajos o tristes, miradle camino del huerto [...] o miradle atado a la columna, lleno de dolores [...]. O miradle camino de la cruz [...]. Miraros ha Él con unos ojos tan hermosos y piadosos, llenos de lágrimas y olvidará sus dolores para consolar los vuestros, sólo porque os vayáis vos con Él a consolar y volváis la cabeza a mirarle [...]. ¡Oh Señor del mundo, verdadero Esposo mío!, ¿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?» (Camino de Perfección 26, 4-6).



Día 19 - Algunos descuidos que retrasaron la conversión de Teresa

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

San Ignacio pone una meditación de Tres Binarios (E.E. nº 149) y dice: «*Se meditará sobre tres binarios (tipos diferentes) de hombres para abrazar la disposición mejor*». Esto debe de ser lo que pretendamos elegir en ejercicios: la disposición mejor para nuestra vida espiritual. Quitar de delante esos obstáculos y descuidos. En el primer preámbulo (E.E. nº 151) dice: «*la historia, la cual es de tres binarios de hombres, y cada uno de ellos ha adquirido diez mil ducados, no pura o rectamente por amor de Dios, y quieren todos salvarse y hallar en paz a Dios nuestro Señor, quitando de sí el peso e impedimento que para ello tiene en el apego a la cosa adquirida*». Si no es pura y rectamente, ¡hay que quitarlo!

[...] nosotros, aunque podamos estar viviendo en cierta medida una vida cristiana, a menudo lo hacemos con tibieza, con desgana, dejando a Dios para lo último. [...] la tibieza es un estado que no agrada al Señor, e incluso sabemos que somos rechazados: «*conozco tus obras: no eres ni frío ni caliente. ¡Ojalá fueras frío o caliente! Pero porque eres tibio, ni frío ni caliente, estoy a punto de vomitarte de mi boca*» (Ap 3,15-16). La Santa da testimonio de que ella se encontraba entre los tibios a quienes el Señor necesitaba despertar para poder empezar de nuevo a progresar en el camino espiritual, que es lo que de verdad ella deseaba. Y siempre hay obstáculos en los que no ponemos remedio para removerlos, y frenan considerablemente nuestra santificación, porque no nos dejan convertirnos de verdad. El Señor suele dar a menudo gracias a personas que se encuentran en esta situación para despertarlas a una fervorosa vida cristiana. Es el caso de la Santa, y da el consejo preciso.

«Gran misericordia hace a quien da gracia y ánimo para determinarse a procurar con todas sus fuerzas este bien. Porque si persevera, no se niega Dios a nadie. Si el que comienza se esfuerza con el fervor de Dios a llegar a la cumbre de la perfección» (Vida 11,4).

San Ignacio en el primer binario (E.E. nº 153) dice: «*para hallar en paz a Dios nuestro Señor y poderse salvar, querría quitar el afecto (inclinación a alguien o algo) que tiene a las cosas adquiridas, pero, sin poner ningún medio, llega la hora de la muerte*». Es decir, se descuida [...] respecto al pecado, aunque venial, pero pecado. Hemos visto que ella llega a decir que, en los tiempos que vivió alejada de Dios, nunca le ofendió mortalmente. Pero, sí que es verdad que reconoce este descuido, y el Señor nos alerta que no se debe descuidar: «*Velad y orad para no caer en la tentación, el espíritu está pronto, pero la carne es débil*» (Mt 26,41).

«Tanta guarda, tenía de no hacer pecado mortal, y pluguiera a Dios la tuviera siempre, de los veniales, hacía poco caso, y esto fue lo que me destruyó» (Vida 4,7).

Este descuido, muy pronto nos llevará a la ruina espiritual. Ella tuvo muchos problemas con los malos sacerdotes que le confesaban, y que no le advertían acertadamente el estado de su alma, que



por desgracia no desaparecieron en tiempos de la Santa, porque los podemos encontrar hoy y confundirnos también a nosotros.

«Lo que era pecado venial decíanme que no era ninguno; lo que era gravísimo mortal, que era venial. Esto me hizo tanto daño... duré en esta ceguera creo más de diecisiete años, hasta que un padre dominico, me desengañó en muchas cosas» (Vida 5,3).

Es un *estado de descuido*, en el que hay dentro de nosotros algo instintivamente, que nos hace reconocer lo que realmente está mal o bien. Es este el motivo de tanto dolor en la Santa, que era a la vez consciente de que no ponía de su parte para convertirse del todo. ¡Cuánta rutina, cuánta negligencia y cuánto abandono! Hacemos el bien, es verdad, pero salga lo que salga, sin gran atención ni aplicación. Lo que vale sobre todo es la pureza de intención. Esta situación le llevaba a ella y nos lleva a nosotros a perder mucho tiempo, en forma de conversaciones vanas, de lecturas poco edificantes, televisión, ordenador, móvil, etc., y sobre todo, un espíritu de disipación habitual. Situación muy peligrosa, porque hay una inclinación en nosotros a buscar consejos de personas, confesores, que nos dejen seguir nuestros deseos, es decir: seguir por el camino de la perdición, hacer nuestro gusto y no la voluntad de Dios. [...] No se puede esperar que el Espíritu Santo dirija nuestra vida espiritual, si habitualmente se permite, «*hacer cada día una falta*», cuando no muchas, y si estas persisten, pueden llegar a entristecerle.

«Importa mucho que no os descuidéis hasta que os veáis con tan gran determinación de no ofender al Señor, que perderíais mil vidas antes que hacer un pecado mortal, y de los veniales estéis con mucho cuidado de no hacerlos» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 41,3).

La doctrina de los santos, referente a este descuido de los pecados pequeños, puede parecernos un poco exagerada. Pero no hay ofensa leve cuando se trata de ir contra la voluntad de Dios. No es de poca importancia descuidarse del pecado, si de verdad estamos tratando de una vida que puede ser agradable a Dios, o no. Es como si uno dijese:

«Aunque esta acción os desagrade, Señor, no dejaré de hacerla. Sé que Vos la veis, sé muy bien que no la queréis, pero prefiero seguir mi capricho y mi fantasía que vuestra voluntad. Obrar así, ¿será algo leve? Para mí, por ligera que sea la falta en sí misma, encuentro que es grave y muy grave» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 41,3).

San Ignacio hace hincapié en este aspecto, para hacer caer en la cuenta al ejercitante (E.E. nº 151) dice: «*Será aquí verme a mí mismo, cómo estoy delante de Dios nuestro Señor y de todos sus santos, para desear y conocer lo que sea más grato a su divina bondad*».

Y vivir descuidados respecto del pecado, no deja ver lo que es más grato a Dios y desearlo, y frena culpablemente la santidad. La Santa que tiene experiencia, advierte, y pone en guardia.

«Por muchos caminos lleva el Señor; mas siempre temeos cuando no os doliere algo la falta que hiciereis, que de pecado aunque sea venial, ya se entiende os ha de llegar al alma» (Conceptos del amor de Dios 2,5).



San Ignacio en el segundo binario (E.E. nº 153) dice: *«quiere quitar el afecto desordenado (inclinación a alguien o algo), pero le quiere quitar de tal forma que se quede con la cosa adquirida; de manera que Dios venga donde él quiere, y no se determina a dejarla para ir a Dios, aunque fuese el mejor estado para él»*. Es decir, no evita las ocasiones [...] de pecado [...]. Este obstáculo suele ser el más frecuente, una razón por la que no se consigue progresar, es más, se suele retroceder [...]. Cuando no se evitan las ocasiones, estamos contribuyendo a volver a caer. Esto es lo que durante muchos años la Santa llama *«una vida trabajosísima»*, no podía progresar.

«Cuando veía mi poca enmienda, que ni bastaban determinaciones, ni fatiga en que me veía, para no tornar a caer en poniéndome en las ocasiones... Está todo el daño en no quitar de raíz las ocasiones» (Vida 6,4).

Era una monja que ya había recibido muchas gracias en la oración. Pero no acaba de entregarse al Señor y continúa perdida entre los pasatiempos, las vanidades del mundo. Nos cuenta que no lo evitaba.

«Pues así comencé, de pasatiempo en pasatiempo, de vanidad en vanidad, de ocasión en ocasión, a meterme tanto en muy grandes ocasiones y andar tan estragada mi alma en muchas vanidades ¡Oh, válgame Dios, si hubiera de decir las ocasiones que en estos años Dios me quitaba, y cómo me tornaba yo a meter en ellas, y de los peligros de perder del todo el crédito que me libró!» (Vida 7,1-18).

Para evitar el pecado es necesario huir de las ocasiones, aquellas que sabemos con certeza que nos llevan a caer, porque el Señor nos dice: *«Si tu ojo derecho te induce a pecar, sácatelo y tíralo... Si tu mano derecha te induce a pecar, córtatela, tírala, porque más te vale perder un miembro que ir a parar entero al infierno»* (Mt 5,29-30). El Señor es muy claro al decirnos que hay que huir, apartarse, quitar las ocasiones que se presenten de caídas, aún acosta de tener que hacer grandes sacrificios. Dice San Juan de la Cruz: *«Es una suma ignorancia del alma pensar que podrá pasar a este alto estado de unión con Dios si primero no vacía el apetito de todas las cosas naturales y sobrenaturales que le pueden impedir. Y tanto más pronto llegará el alma cuanto más prisa en esto se diere; pero hasta que cesen esos apetitos no hay manera de llegar, aunque más virtudes ejercite, porque le falta el conseguirlas con perfección, la cual consiste en tener el alma vacía y desnuda y purificada de todo apetito»* (1 Subida 5,2.6). La ocasión de pecado es como el fuego, quién juega con ello no tarda en quemarse. Buscar la ocasión es buscar el peligro próximo de caer y quién ama el peligro, definitivamente caerá.

[...] Necesitamos pedir a Dios luz para poder reconocer, cada uno de nosotros cuáles son esas personas, esas situaciones e incluso los lugares que debilitan nuestro propósito de resistir a los pecados y evitarlos todo lo posible. Es necesario, para recibir la gracia que Dios nos tiene reservada en ejercicios, es preciso ante todo, evitar aquellas culpas que, aunque sean leves, son conscientes y habituales. Apartarnos de los peligros es apartarse de una vida penosa.

«Pues no me apartaba de los peligros. Sé decir que es una de las vidas penosas que me parece se puede imaginar» (Vida 8,2-3).



Aquéllos que quieren vivir la vida espiritual, la vida de perfección, de un modo humano, dando paso a toda ocasión que se les presente, sin evitar las ocasiones de pecar, nunca llegarán a vivirla de la manera que Dios quiere. Acercándose al precipicio se corre el riesgo de caer en él, y jugando con el fuego termina uno por quemarse.

[...] la Santa sobre el descuidarse acerca del pecado, y de no evitar las ocasiones, nos sigue diciendo que hay otro descuido muy fuerte que retrasara su conversión, que confiaba más en su voluntad que en la de Dios.

«El daño que hace en confiar de sí. Esto fue lo que a mí me destruyó» (Vida 19,15).

[...] por confiar excesivamente en nuestras propias fuerzas y haber olvidado al Señor: «*Sin mí no podéis hacer nada*» (Jn 15,5). No dice el Señor poco o mucho, sino nada. No nos engañemos y caigamos en este error, por confiar en nuestras propias fuerzas. Está claro que este problema impide la conversión, y la Santa nos avisa:

«Os doy un aviso: que no penséis por fuerza vuestra ni diligencia llegar aquí, que es por demás; antes si teníais devoción, quedaréis frías, sino con simplicidad y humildad, que es la que lo acaba todo, decir: "hágase tu voluntad"» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 32,14).

[...] Mientras un alma confía en sí, es una prueba evidente de que no está madura para seguir por el camino de la santificación, para disponerse a recibir de Dios las gracias, ni para poder ayudar eficazmente en este camino de la conversión a los demás. Con dolor lo reconoce la Santa:

«Todas las cosas faltan; Vos Señor de todas ellas, nunca faltáis. Poco es lo que dejáis padecer a quien os ama. ¡Oh Señor mío!, ¡qué delicada y pulida y sabrosamente los sabéis tratar! ¡Quién nunca se hubiera detenido en amar a nadie sino a Vos! Parece, Señor, que probáis con rigor a quien os ama, para que en el extremo del trabajo se entienda el mayor extremo de vuestro amor. Fáltame todo, Señor mío, más si Vos no me desamparáis, no os faltará yo a Vos. Señor, que ya tengo experiencia de la ganancia con que sacáis a quien sólo en Vos confía» (Vida 15,17).

San Ignacio en el Tercer binario (E.E. nº 153) dice: «*quiere quitar el afecto, pero lo quiere quitar de tal modo que tampoco está apegado... si no quiere solamente quererla o no quererla según que Dios nuestro Señor se lo haga sentir en la voluntad, y a esta persona le parezca mejor para servicio y alabanza de su divina majestad, y mientras llega el momento de la elección quiere hacer cuenta de que en su afecto (inclinación a alguien o algo) ha renunciado ya a todo, poniendo toda la fuerza en la voluntad en no querer aquello ni ninguna otra cosa mientras no le mueva sólo el servicio de Dios nuestro Señor, de manera que el deseo de poder servir mejor a Dios nuestro señor le mueva a tomar la cosa o dejarla*».

[...] **El descuido de las gracias recibidas, [...] y la resistencia a las inspiraciones del Espíritu Santo**, son de entre los obstáculos más graves. [...] Cada gracia que hemos recibido nos abre a otras muchas gracias, porque dice el Señor: «el que es fiel en lo poco, es fiel en lo mucho» (Lc 16,10). Ella reconoce, que de no valorar las gracias, serán pocas veces las que el Señor las vuelva a dar:



«Y alma a quien Dios le da tales prendas es señal que la quiere para mucho: si no es por su culpa, irá muy adelante. Más si ve que poniéndola el reino del cielo en su casa se torna a la tierra, no sólo no la mostrará los secretos que hay en su reino, más serán pocas veces las que le haga este favor, y breve espacio» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 31,11).

Y sin embargo, esto que es una necesidad del alma de los humildes y espirituales, se descuida frecuentemente hasta por los más buenos, los que más han recibido. [...] Desde el principio la Santa lo reconoce y es consciente, de las mercedes, de las gracias especiales que el Señor le ha hecho, al igual que reconoce con toda humildad, que frente a ellas están sus pecados y ruin vida.

«Fatígame, Señor..., porque sé que fue mía toda la culpa, porque no me parece os quedó a Vos nada por hacer para que desde esta edad no fuera toda vuestra... comencé a entender las gracias de naturaleza que el Señor me había dado, que según decían eran muchas» (Vida 1,8).

No retardemos la obra del Espíritu Santo, que quiere guiarnos en estos Ejercicios, no solo a ser buenos, sino santos, no le hagamos esperar. No permitamos que se nos haga tarde para esta tarea, ¡no nos disculpemos! «*Por tanto, velad, porque no sabéis ni el día ni la hora*» (Mt 25,13).

Hagamos propósito de no hacer esperar más al Señor, «*que si quiero dar disculpa, ninguna tengo*»

Día 20 - Una síntesis práctica de la caridad cristiana

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

San Ignacio propone al ejercitante tres maneras de humildad en E.E. nº 164 nos dice: «*Antes de entrar en las elecciones, para a fascinarse a la verdadera doctrina de Cristo nuestro Señor, es muy útil considerar y advertir en las tres siguientes maneras de humildad...*». Es decir, para decidirse y elegir lo que de verdad Dios quiere para nosotros.

Y la santa nos dice a su vez

«Una vez estaba yo considerando por qué razón era nuestro Señor tan amigo de esta virtud de la humildad y púsoseme delante... esto: que es porque Dios es suma Verdad y la humildad es andar en verdad» (6 Moradas,10,7)

En la primera manera de humildad (E.E. nº 165) San Ignacio indica: «*que me abaje y humille tanto cuanto en mí sea posible, para obedecer en toda la ley de Dios nuestro Señor, de tal suerte que, aunque me hiciesen señor de todas las cosas creadas en este mundo, ni siquiera por salvar la propia vida temporal me ponga a deliberar sobre quebrantar un mandamiento divino o humano que me obligue a pecado mortal*».

Es decir, querer llevar a la práctica con la misma “determinada determinación” que la santa lo que decimos a Jesucristo en el acto de contrición: «*Ayudado de vuestra divina gracia, propongo firmemente*



nunca más pecar, confesarme y cumplir la penitencia que me fuere impuesta». Empeñarnos en decir ese ¡basta! al pecado. Ni siquiera salvar la propia vida puede excusar una ofensa al amor de Dios.

Con frecuencia nos hacemos una idea falsa de la humildad, al concebirla como algo que nos rebaja, cuando es todo lo contrario, nos aporta la verdadera grandeza que en vano buscamos fuera de Dios, pues no hay nada más elevado que estar ante Dios y con Él. Lo decisivo en la vida espiritual no es tanto el “buscar a Dios”, cuanto el ponerse en una actitud tal que se pueda esperar encontrarlo sin tener que buscarlo, porque es Él quien toma la iniciativa del encuentro, el que nos busca y el que a su debido tiempo se manifestará a nosotros: *«Me he hecho contradicho de quienes no preguntaban por mí; salí al encuentro de los que no me buscaban»* (IS 65; Rom 10,20-21). Pero el pecado es justamente el alejarnos de Aquel que, en palabras de Santa Teresa, «sabemos que nos ama».

Más que una virtud, la humildad es la esencia, la verdad de todas ellas, por eso dice la santa

«es la principal y las abraza todas» (Camino de Perfección 24,2).

San Ignacio en la segunda manera de humildad (E.E. nº 166) nos dice: *«es más perfecta que la primera (que es no cometer pecado mortal), ni por todo lo criado, ni aunque me quitasen la vida, no me ponga a deliberar sobre hacer un pecado venial»*.

Recordemos lo que decía Simone Weil: *«... la humildad es la negativa a existir fuera de Dios»*. La negativa al pecado. Es decir, ¡basta de pecado! ni venial. En Ejercicios nos determinamos a ello.

Este remedio es de orden natural y suele fallar muchas veces por la falta de energía de carácter. Los que son incapaces de tomar una decisión enérgica, a veces se sacrifican y son capaces de grandes cosas. Pero no son constantes. Son de naturaleza débil. No basta un “quisiera”. Es necesario un “¡quiero!”. Desear la perfección, sí, pero esperar a que termine este trabajo, o que pase tal fecha, eso es vivir de ilusiones. La Santa dice que:

«Importa mucho, una grande y muy determinada determinación de no parar hasta llegar, venga lo que viniere, suceda lo que sucediere, trabájese lo que se trabajare, murmure quien murmurare, siquiera llegue allá, siquiera se muera en el camino o no tenga corazón para los trabajos que hay en él, siquiera se hunda el mundo, como muchas veces acaece con decirnos: "hay peligros"» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 21,2).

Siendo así, aunque sea costosísimo superar este pecado, al decir ¡basta! ¡hoy no!, con este firme propósito, ya hemos empezado, y posiblemente podamos superar con ayuda de Dios esa mala costumbre, ese hábito pecaminoso, o ese pecado, que es como la mala hierba, que enseguida echa raíces. La Santa también hace estas comparaciones.

«No echen raíces, que serán más malas de arrancar, y aun podrán venir de ella a nacer otras muchas. Que si una hierba o arbolillo ponemos y cada día le regamos, cuál se para tan grande, que para arrancarles después es menester pala y azadón. Así me parece es hacer cada día una falta, por pequeña que sea, si no nos enmendamos de ella; y si un día o diez se pone, y se arranca luego, es fácil» (Conceptos del amor de Dios 2,18).



Cuando nos proponemos en serio decir ¡basta!, entonces es cuando esa tendencia y ese pecado pierden su fuerza, su dominio, su poder sobre nosotros. Sabemos que el Señor nos está diciendo continuamente, como en el Evangelio le decía al paralítico de la piscina de Betesda: «¿Quieres curarte?» (Jn 5,6). ¿Lo quiero yo verdaderamente, con motivo de esta meditación? Porque si sinceramente lo quiero, y para eso son los ejercicios, si es de verdad, lo conseguiremos. No consintamos más.

San Ignacio en la tercera manera de humildad (E.E. nº 167) nos dice: «*La tercera manera es humildad perfectísima, es a saber, cuando incluyo la primera (no pecado mortal) y la segunda (no pecado venial), y siendo igual alabanza y gloria de la divina majestad, por imitar y parecer más actualmente a Cristo nuestro Señor, quiero y elijo pobreza... oprobios...*».

Es por tanto buscar el mayor parecido que podamos con el Señor. [...] Es más, pensemos que Dios nos mira y ve que dentro de nosotros hay una imagen de su Hijo: «*Porque a los que había conocido de antemano los predestinó a reproducir la imagen de su Hijo*» (Rom 8,29). El fruto de esta meditación, que es una meditación sobre Cristo, es conducir a la muerte del hombre viejo y hacer renacer al nuevo, que vive de acuerdo con Dios, quien nos recuerda una vez más Santa Teresa «sabemos que nos ama».

Día 21 - Las exigencias del seguimiento de Jesús y los obstáculos en el camino de la santidad

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

Los Ejercicios intentan contrastar la tendencia a la incoherencia y a la tibieza que es habitual en los seguidores de Jesús con dos grandes momentos: **(1)** la parábola de los Tres Binarios de hombres, para abrazar el mejor, y **(2)** la consideración de las Tres Maneras de Humildad, los tres posibles grados de amor a Dios existentes en los humanos. Son los dos grandes referentes que el itinerario ignaciano pone para la realización de la elección de estado o la reforma de vida del ejercitante.

Santa Teresa expresa muy claramente el deseo de «emplearse en Dios de todas cuantas maneras se quisiere servir» de la propia persona

«¡Oh, cuando el alma torna ya del todo en sí (*después de una intervención extraordinaria de Dios en la oración*), cuánta es la confusión que le queda y los deseos tan grandísimos de emplearse en Dios de todas cuantas maneras se quisiere servir de ella! ... Querría tener mil vidas para emplearlas todas en Dios y que todas cuantas cosas hay en la tierra fuesen para alabarle por ellas.» (Moradas 6, 4, 15).



En el centro de su vida pública, después de la crisis experimentada en la Galilea que en general le había recibido bien, y antes de iniciar el camino a la Jerusalén que le iba a condenar, Jesús interpela a los discípulos con la gran pregunta ¿Quién decís que soy yo? ¿Quién soy yo en realidad para vosotros? Esta es la misma pregunta con la que todavía sigue interpelandonos a los ejercitantes que pretendemos seguir a Jesús, y seguirle no solo durante los Ejercicios.

Valorar a Dios, nos mejora. Nos decía la santa: «si nunca salimos de nuestro cieno de miserias, es mucho inconveniente», porque «nuestro entendimiento y voluntad se hace más noble y más aparejado para todo bien tratando a vueltas de sí con Dios» (Moradas 1, 2, 10).

Santa Teresa habla de «tratar a vueltas de sí con Dios», es decir, de tratar con Dios pero poniéndole por delante de uno mismo, es decir, poner a Dios por encima de los propios intereses. Dice la Santa que no se sale del temor interior, de la pusilanimidad o de la cobardía –actitudes defectuosas que ella llama “cieno”, lodo – mientras el ejercitante mantenga una dependencia de los intereses más personales, mientras conserve el apego a «*la miseria de nuestra tierra*». Para que comprendamos esta actitud, la Santa pone diversos ejemplos de dependencia de circunstancias meramente terrenas: por ejemplo, si me miran o no me miran, si tendré problemas o seré peor o mejor considerado por la elección de un determinado camino, etc.

Santa Teresa nos previene de caer en actitudes maximalistas, de pretender ponernos por delante de los demás buscando el “quedar bien” y no el seguimiento radical de Jesucristo, «si me tendrán por mejor si no voy por el camino de todos». La Santa deja esto muy claro con una frase muy expresiva de su tan humano y constante sentido común: «no son buenos los extremos aunque sea en virtud».

«Metidos siempre en la miseria de nuestra tierra, nunca la corriente saldrá del cieno de temores, de pusilanimidad y cobardía: de mirar si me miran, no me miran; si, yendo por este camino, me sucederá mal; si osaré comenzar aquella obra; si será soberbia; si es bien que una persona tan miserable trate de cosa tan alta como la oración; si me tendrán por mejor si no voy por el camino de todos; que no son buenos los extremos aunque sea en virtud» (Moradas 1, 2, 10).

No llegaremos nunca a ser santos sin nuestra libre decisión de obedecer a la llamada de Dios con la ayuda de sus gracias. Tampoco llegaremos nunca si no ponemos nuestra confianza en Dios, que nos hace reconocer nuestro pecado, a la vez que nos remite a Él como al único que nos puede salvar. Dios nos invita, no nos obliga, lo dice el Catecismo: «*El hombre, al creer, debe responder voluntariamente a Dios, nadie debe estar obligado contra su voluntad a abrazar la fe. En efecto, el acto de fe es voluntario por su propia naturaleza, (cf. CIC, can. 748,2). Ciertamente, Dios llama a los hombres a servirle en espíritu y en verdad. Por ello, quedan vinculados por su conciencia, pero no coaccionados. Esto se hizo patente, sobre todo en Cristo Jesús, (DH 11). En efecto, Cristo invitó a la fe y a la conversión, Él no forzó jamás a nadie. Dio testimonio de la verdad, pero no quiso imponerla por la fuerza a los que le contradecían. Pues su reino... crece por el amor con que Cristo, exaltado en la cruz, atrae a los hombres hacia Él (DH 11)*»¹⁸.

¹⁸ Catecismo, N° 160.



Ante el cambio que requiere el querer ser santos, siempre encontramos alguna clase de pretextos para no intentarlo de verdad:

a) Las personas que nos rodean. Hay que reconocer que las personas que nos rodean son frecuentemente un obstáculo a nuestra vida cristiana, sobre todo, si queremos vivir como Dios manda. No es raro que se suelen oponer al cumplimiento de la voluntad de Dios, muchas veces sin querer, y otras con toda deliberación.

La Virgen María ha sufrido mucho por esta causa. Hemos hecho pasar a la Virgen horas muy amargas. Ella sabe bien, porque lo ha vivido, lo que es esta oposición de los hombres a los deseos de Dios, oposición a que se cumpla Su voluntad, la obra de Dios. Y ¿Cuál fue la respuesta de la Virgen? Siempre la misma: la respuesta del amor de una madre. Amaba también a estos hombres que no querían a su Hijo. [...] Una mirada a la Virgen confortaba a los apóstoles, también a nosotros ante tantos obstáculos que a veces nos hacen dudar.

Aprendamos de la Virgen a amar a los que nos hacen difícil cumplir la voluntad de Dios y confiemos más en Dios y en Ella, que es la cooperadora de Dios en esta formación de los santos, y nos da a entender que es voluntad de Dios hacernos más humildes por las humillaciones, para que nos santifiquemos. Santa Teresa nos dice:

«Tienen también estas almas un gran gozo interior cuando son perseguidas, con mucha más paz que lo que queda dicho, y sin ninguna enemistad con los que las hacen mal o desean hacer; antes les cobran amor particular, de manera que si los ven en algún trabajo lo sienten tiernamente, y cualquiera tomarían por librarlos de él, y encomiéndalos a Dios muy de gana, y de las mercedes que les hace Su Majestad holgarían perder por que se las hiciese a ellos, porque no ofendiesen a nuestro Señor» (7Moradas 3,5).

b) El miedo a cambiar: Las novedades que pueden apreciar los demás personas a veces nos asustan, no nos atrevemos a que nos vean actuar de manera diferente a como lo hacíamos, y vamos dejando nuestra conversión para más adelante. Todo por miedo al ¡qué dirán! ... Y entonces, como excusa para no intentarlo, solemos pensar que ya no tenemos solución, que son tan grandes nuestros pecados que es imposible cambiar de vida y que Dios no nos perdonará. No nos fiamos de Dios, no cómo el Cura de Ars que nos decía: «*No hay nada que más ofenda al buen Dios cuanto desesperar de su misericordia. Sí quien dice: "He pecado mucho, el buen Dios no puede perdonarme". Es una gran blasfemia. Supone poner un límite a la misericordia de Dios, cuando no la tiene: es infinita.*». Este miedo nos bloquea y no hacemos nunca nada. Le pasó a la Santa:

«Parecíame era mejor andar como los muchos, y que engañaba a la gente, porque en lo exterior tenía buenas apariencias» (Vida 7,1).

c) La falta de deseo de ser santos. San Pablo confiesa que está lejos de la perfección, pero se esfuerza incesantemente por llegar a ella. «*No pretendo decir que haya alcanzado la meta o conseguido la perfección, pero me esfuerzo a ver si la conquisto, por cuanto yo mismo he sido conquistado por Cristo Jesús*» (Fil 3,12). Los santos no fueron santos solo porque Dios lo quiso, sino que también quisieron ellos con todas sus fuerzas, porque en la vida del hombre están juntas dos voluntades: la de Dios,



divina, y la nuestra, humana. No se puede hacer nada si no van juntas, y se puede lograr todo si las dos voluntades quieren lo mismo. [...] Se necesita nuestra colaboración, como ya advertía San Agustín: «Dios que te creó sin ti, necesita de ti para salvarte»¹⁹. Santa Teresa a su vez nos indica:

«Lleva el Señor a cada una cómo ve que es menester. Aparejo es para venir a ser muy sierva de Dios, si ayuda; mas, a las veces, lleva Dios por este camino, a las más flacas. Y así no hay en esto por qué aprobar ni condenar, sino mirar a las virtudes, y a quien con más mortificación y humildad y limpieza de conciencia sirviere a nuestro Señor, que ésa será la más santa, aunque la certidumbre poco se puede saber acá, hasta que el verdadero Juez dé a cada uno lo que merece» (6Moradas 8,9).

Si no tenemos aún este deseo de ser santos, se lo tenemos que pedir al Señor, que nos lo quiere dar. No podemos pasarnos la vida entretenidos en buscarnos a nosotros mismos y en darnos satisfacciones tontas, que nos apartan del deseo de ser santos. San Bernardo dice: «No hay mejor señal, ni más cierto testimonio de la presencia de Dios en un alma que tener un deseo grande de más virtud y más gracia y perfección»²⁰. Como siempre, la Santa nos da el consejo acertado:

«Digo que es menester más ánimo para, si uno no está perfecto, llevar camino de perfección, que para ser de presto mártires. Porque la perfección no se alcanza en breve, si no es a quien el Señor quiere por particular privilegio hacerle esta merced» (Vida 31,17).

Día 22 - El Señor nos ha elegido como amigos suyos

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

Muchas veces nos gusta presumir de ser amigos de alguien que es alguien “importante” por su cargo, o por su fama, etc. De lo que sí que podemos presumir, en el mejor sentido de la palabra, es de haber sido elegidos por el Señor como amigos suyos, de ser amigos de Cristo. «Ya no os llamo siervos; a vosotros os llamo amigos, porque todo lo que he oído a mi Padre os lo he dado a conocer. No sois vosotros los que me habéis elegido, soy yo quien os he elegido» (Jn 4,9). Los amigos se tratan, pasan ratos juntos y crece la amistad. Para eso son los ejercicios, para tratar con Él. Sobre ello, nos dejó la Santa una reflexión muy bella.

«Con tan buen amigo presente, con tan buen capitán que se puso en lo primero en el padecer, todo se puede sufrir: es ayuda y da esfuerzo; nunca falta; es amigo verdadero. Y veo yo claro, y he visto después, que para contentar a Dios y que nos haga grandes mercedes... Este Señor nuestro es por quien nos vienen todos los bienes. Él le enseñará. Mirando su vida, es el mejor dechado. ¿Qué más queremos de un tan buen amigo al lado, que no nos dejará en los trabajos

¹⁹ SAN AGUSTÍN, Sermón 169.

²⁰ SAN BERNARDO, Sermón 2, de San Andrés.



y tribulaciones, como hacen los del mundo? Es muy buen amigo Cristo, porque le miramos Hombre y vémosle con flaquezas y trabajos, y es compañía y, habiendo costumbre, es muy fácil hallarle cabe sí, aunque veces vendrán que lo uno ni lo otro se pueda» (Vida 22,6-10).

El nombre de amigo nos lo dio Jesús mismo cuando dijo: «*Vosotros sois mis amigos*» (Jn 15,14). En el Evangelio se ve muy claro la amistad que tenía con Lázaro y con sus hermanas. Y cuando a los discípulos les dice: «*Vosotros sois mis amigos, si hacéis lo que yo os mando*» (Jn 19,9). Los amigos manifiestan lo que tienen en el corazón: «*Un amigo fiel es apoyo seguro, el que lo encuentra, encuentra un tesoro*» (Ecl 6,14). Buena experiencia tenía la Santa.

«¡Oh Señor mío, cómo sois Vos el amigo verdadero; y como poderoso, cuando queréis podéis, y nunca dejáis de querer si os quieren! ¡Alaben os todas las cosas, Señor del mundo! ¡Oh, quién diese voces por él, para decir cuán fiel sois a vuestros amigos!» (Vida 25,17).

Además, la amistad supone un conocimiento mutuo. El Señor dice: «*Conozco a los míos y los míos me conocen*» (Jn 10,14). Como deseamos conocerle cada vez mejor, le pedimos en ejercicios, con palabras de Benedicto XVI que nos ayude a ser sus amigos: «*Él me conoce por mi nombre. No soy un ser anónimo cualquiera en la inmensidad del universo. Me conoce de manera totalmente personal. Y yo, ¿le conozco a Él?... Por eso Señor, ayúdame siempre a conocerle mejor. Ayúdame a estar cada vez más unido a tu voluntad. Ayúdame a vivir mi vida, no para mí mismo, sino junto a Ti para los otros. Ayúdame a ser cada vez más tu amigo*»²¹.

Hay una palabra que aparentemente parece sin importancia, y que sin embargo es la clave de lo que significa y es Jesucristo para nosotros: la palabra mediador. «*Porque hay un solo Dios, y también un solo mediador entre Dios y los hombres, Cristo Jesús, hombre también*» (1Tim 2,5). Le necesitamos para estar en contacto con Dios. Él es el único mediador. El Padre tiene decretado que seamos sus hijos, pero por mediación de su propio Hijo. [...]. Se ve clara la imposibilidad de realizar el plan que Dios tiene sobre nosotros, ni asegurar la salvación si no es permaneciendo unidos al Hijo. No hay otro camino para llegar al Padre: «*Yo soy el camino, la verdad y la vida. Nadie puede llegar hasta el Padre, sino por mí*» (Jn 14,6).

«Si pierden la guía, que es el buen Jesús, no acertarán el camino. Porque el mismo Señor dice que es camino; también dice el Señor que es luz, y que no puede ninguno ir al Padre sino por Él; y "quien me ve a mí ve a mi Padre". Dirán que se da otro sentido a estas palabras. Yo no sé esotros sentidos; con éste que siempre siente mi alma ser verdad, me ha ido muy bien» (6Moradas 7,6).

²¹ Basílica Vaticana. Homilía. 29 de junio de 2011.



Día 23 - Trabajar y determinarse y disponerse ... a hacer su voluntad conforme con la de Dios

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

Santa Teresa, no solo escribe sobre la conformidad con la voluntad de Dios, sino que lo vive en su vida: tanto cuando estuvo enferma (Vida 5,8), como en otros muchos grandes trabajos que describe, la voluntad de la Santa estaba siempre conforme con la de Dios, como nos anima San Ignacio en su Libro de los Ejercicios. Esta conformidad, este buscar y hallar siempre la voluntad de Dios, va a ser uno de los postulados de su doctrina. En todo lo que hacía o le sucedía, la Santa se rendía por entero a lo que Dios quisiera: «¿qué mandáis hacer de mí?» (Poesías 2). Para Santa Teresa hacer la voluntad de Dios es acoger lo que Él nos da, que siempre será lo mejor y lo que más nos conviene. Él lo sabe, no lo dudemos. Para aceptar lo que Él quiera hacemos los ejercicios.

«Su Majestad sabe mejor lo que nos conviene; no hay para qué le aconsejar lo que nos ha de dar, que nos puede con razón decir, que no sabemos lo que pedimos» (2Moradas 1,8).

Ahora, con la ayuda de Dios, es el momento de poner firmes nuestros propósitos para seguir de nuevo con los quehaceres de cada día, con sus prisas, sus penas, sus alegrías, etc. Cada uno debe hacer los propósitos, porque no se los puede hacer nadie, solo sabe bien cada cual lo que necesita reformar en su vida y de lo que necesita hacer propósitos para trabajar en adelante y poder mejorar. El refranero castellano dice que: «*el que mucho abarca poco aprieta*». No se trata de hacer muchos propósitos, sino, más bien pocos ... y **determinarse** a ellos.

[...] Dice San Ignacio, (E.E. nº 1): «*Por este nombre de ejercicios espirituales se entiende todo modo de preparar y disponer el alma para quitar de sí todas las afecciones desordenadas, y después de quitarlas buscar y hallar la voluntad divina*». Hemos venido a ejercicios para buscar y hacer siempre lo que Dios quiere, buscar y hallar la voluntad de Dios. Dice la Santa que está en nuestra mano si queremos, y es por lo que debemos luchar.

«¿Qué pensáis, que es voluntad de Dios? Que seamos del todo perfectos: daos cuenta de lo que nos falta. Basta lo que nos ha dado en darnos a su Hijo, que nos enseñase el camino. No penséis que está la cosa en si se muere mi padre o hermano, conformarme tanto con la voluntad de Dios que no lo sienta; y si hay trabajos y enfermedades, sufrirlos con contento. Bueno es, y a las veces consiste en discreción, porque no podemos más, y hacemos de la necesidad virtud. Acá solas estas dos que nos pide el Señor: amor de Su Majestad y del prójimo, es en lo que hemos de trabajar. Guardándolas con perfección, hacemos su voluntad, y así estaremos unidos con Él. Su Majestad nos dé gracia para que merezcamos llegar a este estado, que en nuestra mano está, si queremos» (5Moradas 3,7).



a) Dios quiere que seamos santos. Esta es su voluntad. Hay que buscarla en todo lo que nos rodea, en todo lo que Dios pone en nuestra vida para santificarnos. Incluso nos lo manda: «*Sed santos, porque yo, Yahvé, soy santo*» (Lev 19,2). «*Sed perfectos como vuestro Padre celestial es perfecto*» (Mt 5,48). Y San Pablo, conociendo este mandato del Señor también lo aconseja: «*Dios nos eligió antes de la creación del mundo para que fuésemos santos*» (EF 1,4). Y la Santa dice que podríamos serlo si nos esforzamos.

«Dicen: "¡no somos santos!"... Mirad que, aunque no lo somos, es gran bien pensar, si nos esforzamos, lo podríamos ser, dándonos Dios la mano; y no hayáis miedo que quede por Él, si no queda por nosotras» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 16,11).

b) La santidad es para todos. Hay una idea bastante extendida de que la santidad no es para todos, tan solo para unos pocos. Quizás sea por falta de interés sobre el tema, o por falta de conocimiento, o peor aún, por falta de fe y de esperanza [...]. Lo más grave de la historia de la Iglesia, hoy y siempre, no son las persecuciones, ni los escándalos que se hayan podido dar dentro de ella, ni la falta de vocaciones consagradas, ni el que asistan pocos a misa, sino, el que no nos acabemos de creer de verdad que **estamos llamados a ser santos**, que podemos, y debemos intentarlo.

El Papa Juan Pablo II, especialista en santos, cuenta por experiencia propia: «*Doy gracias al Señor que me ha concedido beatificar y canonizar durante estos años a tantos cristianos, y entre ellos a muchos laicos, que se han santificado en las circunstancias más ordinarias de la vida. Ahora es el momento de proponer de nuevo a todos con convicción este "alto grado" de la vida cristiana ordinaria*»²².

Pocas verdades han sido proclamadas por la Iglesia de manera tan solemne y repetitiva como el llamamiento universal a la santidad. Si un cristiano no está convencido de esto, va por un camino equivocado que no le lleva a ninguna parte. Dice el Vaticano II: «*Toda la Iglesia, ya pertenezcan a la jerarquía ya pertenezcan a la grey, son llamados a la santidad según aquello del Apóstol: "Porque es la voluntad de Dios, vuestra santificación" (1 Tes 4,3)*»²³. La santidad es posible, si no, Jesucristo no nos lo pediría. La Santa también lo dice:

«Mirar que convida el Señor a todos, pues es la misma verdad no hay que dudar, si no fuera general este convite no nos llamaría el Señor a todos, y aunque los llamara no dijera, "Yo os daré de beber". Pudiera decir: "Venid todos que, en fin no perdéis nada, y a los que a Mí me pareciere Yo los daré de beber". Mas como dijo sin esta condición, a todos, tengo por cierto que a todos los que no se quedaren en el camino, no les faltará esta agua viva. Denos el Señor que la promete, gracias para buscarla como se ha de buscar por quien su Majestad es» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 19,15).

Es necesario, casi urgente, llamar a las cosas por su nombre, y afrontar esto que es necesario y esencial para un cristiano, porque corremos el riesgo de hablar de cosas de menos importancia, y perder tiempo, el que Dios nos da para ser santos. «*Ya es hora de despertar del sueño. La noche va muy*

²²Carta Apostólica «Novo Millennio ineunte» n. 31.

²³Concilio Vaticano II. LG. no 39.



avanzada y se acerca el día. Dejemos a un lado las obras de las tinieblas y revistámonos de las armas de la luz» (Rom 13,11-12). El Señor se quejó a la Santa de los pocos que se lo toman en serio.

«Díjome: "¡Ay, hija, qué pocos me aman de verdad! que si me amasen, no les encubriría Yo mis secretos. ¿Sabes qué es amarme con verdad? Entender que todo es mentira lo que no es agradable a mí"» (Vida 40,1).

Los secretos de los que nos habla este texto del Libro de la Vida, son los secretos de la vida espiritual, que son tan poco conocidos, que nos hacen pensar que son solo para almas privilegiadas, y no es así. Si la santidad es rara, si los santos son muy pocos relativamente a los que podrían ser, es porque la mayor parte de los cristianos no tiene de la santidad un conocimiento exacto: viendo que no se tiene fuerzas, ni se puede hacer lo que han hecho los santos, les parece que ellos no pueden llegar a serlo. No reflexionamos en que lo que los ha santificado no han sido sus obras, sino el amor con que las ejecutaron, aunque hayan sido en las tareas más ordinarias. Los santos piensan en amar y en hacerlo todo con amor y por amor, es decir, en convertir todas tus obras en amor. Trabaja con amor y ofrécelo todo con amor.

«En fin, con lo que concluyo es, que no hagamos torres sin fundamento, que el Señor no mira tanto la grandeza de las obras como el amor con que se hacen; y cómo hagamos. lo que pudiéremos, hará Su Majestad que vayamos pudiendo cada día más y más, como no nos cansemos luego, sino que lo poco que dura esta vida y quizá será más poco de lo que cada una piensa interior y exteriormente ofrezcamos al Señor el sacrificio que pudiéremos, que Su Majestad le juntará con el que hizo en la cruz por nosotras al Padre, para que tenga el valor que nuestra voluntad hubiere merecido, aunque sean pequeñas las obras» (7Moradas 4,15).

[...] La mayor parte de las personas buenas, también sacerdotes y religiosos, corremos el riesgo de pararnos en lo accesorio, en lo accidental de la santidad más que en lo esencial, que es esta unión de las almas con Dios. Santo es el que ama a Dios y se abandona a sus planes y le puede decir en cada momento: «Señor, soy tuyo, aquí estoy para hacer tu voluntad». Da pena ver que haya tanta dificultad en convencerse de esta verdad, que bien entendida, simplifica y hace más fácil el trabajo de la santificación. Es lo mejor para nosotros, como dice Benedicto XVI: «Lo que Dios desea más de cada uno de vosotros es que seáis santos. Él os ama mucho más de lo que jamás podríais imaginar y quiere lo mejor para vosotros. Y, sin duda, lo mejor para vosotros es que crezcáis en santidad»²⁴. Cada paso hacia la santidad es un paso más en el sacrificio de cumplir con el deber de cada día. No siempre tendemos con facilidad a ello. Y Dios lo quiere, dice la Santa.

«¡Qué diferente es la inclinación de nuestra voluntad a lo que es la voluntad de Dios! Ella quiere que queramos la verdad, y nosotros queremos la mentira; quiere que queramos lo eterno, y en el mundo nos inclinamos a lo que se acaba; quiere que queramos cosas grandes y elevadas, y aquí queremos las caducas y las de la tierra; querría que quisiéramos lo seguro y aquí amamos lo engañoso» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 42,4).

²⁴ BENEDICTO XVI, Discurso a jóvenes católicos, Londres, 17-IX-2010.



También lo dice el Hermano Rafael: «Con Jesús a mi lado, nada me parece difícil, y el camino de la santidad cada vez lo veo más sencillo. Más bien me parece que consiste en ir quitando cosas, que en ponerlas. Más bien se va reduciendo a sencillez, que complicando con cosas nuevas. Y a medida que nos vamos desprendiendo de tanto amor desordenado a las criaturas y a nosotros mismos, me parece a mí que nos vamos acercando más y más al único amor, al único deseo, al único anhelo de esta vida a la verdadera santidad que es Dios. ¡Qué bueno es Dios que me va enseñando todo esto! ¡Qué bueno es Dios para conmigo! ¿Corresponderé cómo debo? Señor, no mires mis hechos, ni mis palabras, mira mi intención y cuando ésta no vaya bien encaminada a Ti, enderézala. No permitas, Señor mío, que yo sea desagradecido o pierda el tiempo»²⁵.

Día 24 - Hagamos propósito de ni un solo día, «se deje las horas de oración»

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

El momento de la Última Cena es considerado por San Ignacio en los Ejercicios como el pórtico a toda la Pasión de Jesús.

Santa Teresa evoca la escena de la Cena, como ilustrativa de que el deseo de Jesús de ayudar a la salvación de todos supera el rechazo a los males que se le vienen encima. Teniendo en cuenta el mandamiento del amor, formalizado explícitamente en la última Cena, la Santa invita al amor concreto a las personas más cercanas, a las hermanas —«forzad vuestra voluntad para que se haga en todo la voluntad de las hermanas», «olvidar vuestro bien por el suyo»—, siguiendo el ejemplo de Jesucristo, que «por librarnos de la muerte, murió una muerte tan penosa como muerte de cruz».

«Veis aquí, hermanas, lo que nuestro Dios hace aquí para que esta alma ya se conozca por suya [...] ¿Quién más debía querer salir de esta vida? Y así lo dijo Su Majestad en la Cena: Con deseo he deseado [...] Pues ¿cómo, Señor, no se os puso delante la trabajosa muerte que habéis de morir tan penosa y espantosa? No, porque el grande amor que tengo y deseo de que se salven las almas sobrepuja sin comparación a esas penas; y las muy grandísimas que he padecido y padezco, después de que estoy en el mundo, son bastantes para no tener ésas en nada en su comparación» (Moradas 5, 2, 13).

Y nos habla la Santa del ofrecimiento costoso por los demás:

«Pedid a nuestro Señor que os dé con perfección este amor del prójimo y dejad hacer a Su Majestad, que Él os dará más que sepáis desear, como vosotras os esforcéis y procuréis, en todo lo que pudiereis esto; y forzad vuestra voluntad para que se haga en todo la de las

²⁵ HERMANO RAFAEL, o.c., p. 807.



hermanas, aunque perdáis la de vuestro derecho, u olvidar vuestro bien por el suyo, aunque más contradicción os haga el natural; y procurar tomar trabajo por quitarle al prójimo, cuando se ofreciese. No penséis que no ha de costar algo, y que os lo habéis de encontrar hecho. Mirad lo que costó a nuestro Esposo el amor que nos tuvo, que por librarnos de la muerte, la murió tan penosa como muerte de cruz» (Moradas 5, 3, 12).

Orar es hacer en la tierra lo que algún día realizaremos en el cielo. Allí los ángeles y santos ven a Dios, le aman. «*Estad siempre gozosos y orad sin cesar*» (1Tes 5,17). No solo esta recomendación que lo impone, sino otras palabras del Evangelio: «*Permaneced en Mí*» (Jn 15,17). Y no vale que el discípulo del Maestro entre en contacto con Él en algunos momentos o en ciertos tiempos del año, sino siempre.

«Así que, oración mental, y quien ésta no pudiere, vocal y lección y coloquios con Dios... No se deje las horas de oración» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 18,4).

La oración continua nos hace vivir en amistosa relación con Él. Ciertamente, entre dos amigos, la amistad pide largas y frecuentes conversaciones; pero es cierto que a veces, si no es posible, la amistad se mantiene y crece con frecuentes relaciones personales breves. [...] la vida sin oración es lo peor que nos puede pasar, dice la Santa.

«¿Por qué lo han de dejar? Por cierto, si no es por pasar con más trabajo los trabajos de la vida, yo no lo puedo entender, y por cerrar a Dios la puerta para que en ella no les dé contento» (Vida 8,8).

Pues bien, es posible que Dios no le dé a uno la gracia de tener largos ratos de oración, pero es indudable que quiere dar a todos sus hijos, sea cual fuere su vocación y forma de vida, esa oración continua que nos hace vivir siempre en amistad filial con Él. [...] La Santa, como tenía experiencia de lo que ayuda San José, recomienda recurrir a él para llevar vida de oración. Quizás lo dice pensando en el Portal de Belén, en el Hogar de Nazaret, nadie como San José trató de amistad muchas veces a solas con quienes sabía que le amaban, y a quien él amaba intensamente; es decir, a María, y a Jesús.

«Quien no hallare maestro que le enseñe oración, tome este glorioso santo (*san José*) por maestro y no errará el camino» (Vida 6,8).

Quizás con estos textos de la Santa, y con su mala experiencia de haber dejado en un momento concreto la oración, nosotros como ella, en ejercicios nos convenzamos de no dejar la oración si ya la hacemos, y de comenzar en serio si no hacemos nada o poco tiempo de oración.

«Dios pone un gran deseo de ir adelante en la oración y no la dejar por ninguna cosa de trabajo que le pudiese suceder» (Vida 15,14).

En definitiva, si la oración es muy necesaria para la vida del cristiano, no podemos faltar ningún día a la cita. Pero no debe preocuparnos tanto qué clase de oración hacer, sino, estar tratando de diversas maneras con el Señor. O bien hablando con Él, que es vocal. O bien lo que hacía la Virgen, meditando en su corazón. O bien pensando en Él. O bien en silencio. O bien mirándole. O bien con gestos, que en definitiva son para Él. Pero sin dejar de acudir a la cita cada día. **Todos los días.** [...] Hagamos en



ejercicios el propósito de nunca más vivir sin oración. Es el remedio necesario para convertirnos [...].
¡Dios nos libre de dejar ni un solo día la oración!

«No me parece es otra cosa perder el camino sino dejar la oración. ¡Dios nos libre, por quien Él es!» (Vida 19,12).

Muchas veces Santa Teresa gustó a lo largo de su vida de las cruces externas e internas. Estaba convencida de que era el único camino que nos lleva a identificarnos con Jesucristo. Las cruces de la vida deben ser para todos los cristianos una prolongación de la cruz de Cristo. Y si lo que queremos es apartarnos de lo pecaminoso para buscar y hallar la voluntad de Dios, las cruces son un remedio muy bueno para avanzar por el camino de conversión que pretendemos con los ejercicios. O como dice la Santa, para emprender camino de perfección.

«El mismo Señor mostró ese camino de perfección diciendo: «Toma tu cruz y sígueme». Él es nuestro dechado; no hay que temer quien por sólo contentarle siguiere sus consejos» (Vida 15,13).

[...] Para la Santa, la cruz es la vida, y lo que tanto nos interesa conocer, el camino que nos llevará un día al cielo.

«En la cruz está la vida / y el consuelo, / y ella sola es el camino / para el cielo» (Poesías 8).

Decía San Juan Pablo II: «Quiero haceros notar que esa cruz de cada día es especialmente vuestra lucha cotidiana por ser buenos cristianos que os hace colaboradores en la obra de la Redención de Cristo; de esta manera contribuí a llevar a cabo la reconciliación de todos los hombres y de toda la creación con Dios. Es un hermoso programa de vida, que exige generosidad»²⁶. El P. Jerónimo Gracián, que ocupaba un puesto importante entre los amigos de Jesús, recibió de la Santa una carta.

«Terriblemente trata Dios a sus amigos. Aunque a la verdad no les hace agravio, pues se hubo (se comportó), así con su Hijo» (Carta 10).

[...] San Juan de la Cruz, a quien preguntó el Señor qué quería en recompensa de los trabajos que había sufrido por Él contestó: «Señor, lo que quiero es que me deis trabajos que padecer por vos y que sea yo menospreciado y tenido en poco»²⁷. El Santo es muy realista, porque sabe que en el camino del amor hay que contar con la cruz, que «el camino de padecer es más seguro y aún más provechoso que el de gozar y hacer»²⁸. Santa Teresita llegó a aficionarse tanto al dolor que se vio obligada a confesar: «Encontré mi felicidad en la tierra; pero únicamente en el sufrimiento, porque he sufrido mucho aquí abajo. He llegado a no poder padecer ya, porque me es dulce todo padecimiento»²⁹.

«Y así tengo experiencia que el verdadero remedio para no caer es asirnos a la cruz y confiar en Él que en ella se puso» (Cuentas de conciencia 3,1).

²⁶ JUAN PABLO II, Buenos Aires. 11-4-1987.

²⁷ Ms. 12738 fol. 615: Declaración de Francisco de Yepes.

²⁸ Noche Oscura 2, 16,9

²⁹ TERESA DE LISIEUX, o.c., p. 800.



El mundo siempre ha aborrecido la cruz. Jesús crucificado no solo derrama bálsamos de dolor, sino que hace amable el sufrimiento y a sus seguidores les inspira deseos de sufrir. Aunque este sea hoy un lenguaje incomprensible a la naturaleza humana. Siempre lo fue, pero esta generación actual, criada en un ambiente de confort, de sensualidad, de caprichos, que tiene como ideal el dinero, ¿cómo hablarles de la pobreza de Jesucristo crucificado? Una generación que consume su ingenio y su trabajo en buscar refinamientos al placer y a la comodidad, ¿cómo recibirá los dolores y asperezas de la cruz? Es verdad que esta generación acepta sacrificios, pero los que imponen las modas, las piscinas, la estética, la belleza, toda clase de dietas para que el físico llame más la atención. Pero sufrir por Jesucristo hoy no está en consonancia con las costumbres modernas. Y esto no nos evita que haya que llevar las cruces, porque todos las hemos de cargar.

«En estos principios está todo el mayor trabajo, aunque primeros y medianos y postreros, todos llevan sus cruces, aunque diferentes; que por este camino que fue Cristo han de ir los que le siguen, si no se quieren perder. ¡Y bienaventurados trabajos, que aun acá en la vida tan sobradamente se pagan!» (Vida 11,5).

Y sin embargo, el evangelio siempre es el mismo, y su esencia está condensada en las bienaventuranzas, que son un catálogo de renunciaciones continuas, que tiene la síntesis en la invitación de Jesús: «*El que quiera venir en pos de Mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz cada día y sígame*» (Mt 16,24). También estas ideas equivocadas que tiene el mundo sobre la cruz, se meten entre los cristianos, y hasta entre las almas consagradas. El mundo moderno no quiere que se le hable de la cruz, como tampoco lo querían los apóstoles. En definitiva, solo aceptan sufrir por Cristo los que de verdad lo aman.

«Al que le ama mucho, ve que puede padecer mucho por Él; al que le ama poco, ve que puede padecer poco. Tengo para mí que la medida de poder llevar gran cruz o pequeña es la del amor. Así que, hermanas, si tenéis amor, procurad que no sean palabras de cumplimento las que decís a tan gran Señor, sino esforzaos a pasar lo que Su Majestad quiera» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 32,7).

Día 25 - Las cruces se pueden llevar de distinta manera

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

Recordemos como nos empuja la Santa a mirar a Jesús sufriendo:

«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 aún no le dejaban hartar el 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» (Camino de Perfección 26, 5).

Hay tantas clases de cruces como personas: cruces de penas y dolores, cruces de necesidades, cruces de abusos, cruces de amor herido, cruces de fracasos, etc. Pero a pesar de ser tantas cruces y tan distintas, solo hay una forma concreta de llevarlas, que es la del camino del Calvario, que es el camino de la cruz.

a) Se pueden llevar las cruces de la vida con rabia, como el mal ladrón, una actitud muy frecuente entre los hombres: rechazar toda clase de dolor, o llevarlo con un profundo malestar. No se soporta ni el dolor ni el fracaso; se ve como una cruz sin sentido. Algo que nos envía el Señor, lo podemos hacer inútil, y encima nos podríamos alejar de Dios. Esa es una cruz que no nos sirve para santificarnos; al contrario, muchos se desesperan y se amargan ellos y a quienes tienen a su alrededor. Esa es la cruz que lleva uno de los ladrones, Gestas, que no quiso aprovecharse de la compañía de Cristo. Ante las cruces de la vida, no rechazamos los consuelos y las misericordias de parte de Dios. No cerremos nunca los oídos a la voz de Dios. Él nos habla con las cruces de la vida: *«Si escucharais hoy su voz, no endurezcáis vuestro corazón»* (Sal 94,7-8).

«Estas almas, por la mayor parte, las lastima cualquier cosa que digan de ellos, y no abrazan la cruz, sino llévanla arrastrando, y así las lastima y cansa y hace pedazos. Porque si es amada, es suave de llevar; esto es cierto» (Conceptos del amor de Dios 2,26).

b) También se pueden llevar las cruces de la vida con resignación, como el buen ladrón, aceptándolas porque no hay más remedio. Así la aceptó el buen ladrón, Dimas. Este se mira a sí mismo, se reconoce culpable del castigo que está sufriendo, y compara la culpabilidad suya con la inocencia de Jesús. Con humildad, reconoce sus pecados y lleva desde ese momento la merecida cruz con resignación. Recibió la gracia de Dios por aceptar la cruz, y cambia por completo en los últimos momentos de su vida. Cruces llevadas de esta manera suelen dar mucho fruto espiritual, al darnos cuenta de que al lado nuestro está también crucificado el Señor, que no estamos solos. La Santa lo dice por la experiencia de tantas cruces.

«Acuérdense que no da Dios a ninguno más trabajos de los que puede sufrir y que está su Majestad con los atribulados. Pues esto es cierto, no hay que temer, sino esperar en su misericordia que ha de descubrir la verdad de todo» (Carta 284,2).

Esta es una forma de llevar la cruz que acaba salvando, porque uno es consciente de que al lado está Jesucristo, y que, si se lo pedimos, también como al buen ladrón nos llevará al paraíso. Que lo sepamos aprovechar, porque es un buen camino de ganarnos el cielo a través de las cruces de la vida, bien llevadas, aunque hasta ahora nos hayan costado, e incluso las hayamos rechazado como Gestas, pero al darnos cuenta de su valor, podemos rectificar y sacar provecho de ellas como Dimas. Dice la Santa, que son inevitables, Dios nos las envía.



«De cosas corporales de enfermedades no se aflija mucho. Ya sabe que si ha de gozar del Crucificado, ha de pasar cruz; que esto no es menester que se lo pidan..., que a los que Su Majestad ama, llévalos como a su Hijo» (Carta 235,11).

c) También a veces la cruz aparece sin buscarla, como le sucedió a Simón el Cirineo. Jesús, a pesar de los esfuerzos, se va agotando. Los soldados echan mano del Cirineo. Fue el primero que probó la cruz de Cristo, pero solamente llevándola un rato a costas. Simón, al menos al principio, la llevó forzosamente. Le parecía una gran ofensa verse obligado a llevar una cruz que no era suya. Después, al advertir la paciencia y la mansedumbre de Jesucristo, sintió verdadera piedad hacia Él y acabó llevándola de buen grado. El Señor paga muy bien los servicios que se le hacen y recompensará la ayuda prestada dando la fe también a sus dos hijos, Alejandro y Rufo. Todo empezó por un encuentro inesperado con la Cruz. *«Me presenté a los que no preguntaban por mí, me hallaron los que no me buscaban»* (Is 65,1). Pensemos como el Cirineo que, al aliviar a nuestros hermanos a llevar la cruz, estamos aliviando al mismo Cristo al que alivió el Cirineo. Lo ha dicho Él: *«Lo que hagáis con uno de estos lo hacéis conmigo»* (Mt 25,24).

Muchas veces ante una cruz inesperada, que no es nuestra, podemos conocer un poco más de cerca a Jesús, podemos ayudar a llevar la cruz a los hermanos. Si no lo hacemos, nos dice la Santa que deberíamos llorar.

«¿Por qué hemos de querer tantos bienes y deleites y gloria para sin fin, todos a costa de el buen Jesús? ¿No lloraremos siquiera con las hijas de Jerusalén, ya que no le ayudemos a llevar la cruz con el Cirineo?» (Vida 27,13).

d) La mejor forma de llevar las cruces de la vida es abrazarse a ellas como lo hizo Jesús. Con esta actitud Él nos enseña a llevar la nuestra. Jesús no se hizo su cruz, la que le hubiera venido bien, sino que se la hicieron para Él, y en ella nos salvó a nosotros. Fue la cruz que Dios quería para su Hijo en ese momento. Jesucristo, sin culpa, abrazó la cruz porque era la voluntad de su Padre Dios. *«No se haga mi voluntad sino la tuya»* (Lc 22,42). Cargándola con mucho amor, y pensando que con ello hacía mucho bien a todos los hombres, a todas las almas, no dudó en llevar la cruz, hecha por los pecados de los hombres, hasta el final. Con esta forma de llevar la cruz, de abrazarla, el Señor ha dado un sentido especial a nuestras cruces de la vida, al sufrimiento de los hombres, al dolor. Pudiendo habernos ayudado de otras muchas formas, lo quiso hacer a través de la cruz, del sufrimiento, y por amor a los hombres, y así lo dice: *«nadie tiene amor más grande que aquel que da la vida por sus amigos»* (Jn 15,13).

«Si hubiéramos de andar a escoger los que queremos y dejar los otros, (cruces), no sería imitar a nuestro Esposo, que con sentir tanto en la oración del Huerto su Pasión, el remate era: "fiat voluntas tua". Esta voluntad hemos menester hacer siempre, y haga Él lo que quisiere de nosotros» (Carta 246,22).

Llevando así la cruz, abrazada con amor, hizo mucho bien a los que se encontraron con Él en el camino del Calvario, a cuantos se acercaron a verle pasar con la cruz a costas. Esta forma de llevar la cruz salva y ayuda a otros a salvarse también.



[...] Llevemos así la cruz, como Jesús, para que los que nos vean llevarla abrazada, puedan beneficiarse de nuestra forma de llevar la cruz, y se animen ellos también a hacerlo así. Las personas santas han descubierto que el dolor, el sufrimiento, la contrariedad dejan de ser algo negativo en el momento en que no se ve la cruz sola, sino con Jesús que pasa y sale a nuestro encuentro. «*El compartir sus sufrimientos es señal de que compartiremos su gloria*» (Rom 8,17). No nos hace ningún agravio, dice la Santa.

«Poned los ojos en el Crucificado, y todo se os hará poco. Si su Majestad nos mostró el amor con tan espantables obras y tormentos, ¿Cómo queréis contentarle con solo palabras? ¿Sabéis qué es ser espiritual de veras? Hacerse esclavos de Dios, a quienes, señalados con su hierro, que es el de la cruz, porque ya ellos le han dado su libertad, los puedan vender como esclavos de todo el mundo como Él lo fue, que no les hace ningún agravio ni pequeña merced» (7Moradas 4,9).

«*Contempladlo y quedaréis radiantes*» (Sal 34,6). Y el (Salmo 114) «*Contemplad el rostro del Señor*». Es decir, mirarle mucho en estos días. Para eso se hizo hombre, para que le pudieran mirar, y mirándole, cambiar de vida. Santa Teresa nos daba un gran consejo:

«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?» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 26,3).

Día 26 - Compañero nuestro en el Santísimo Sacramento

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

Las mayores gracias que ha recibido Santa Teresa han sido, de manera especial, en la misa, en el momento de la comunión. Por ejemplo, el Señor la pidió que fundase el convento de San José después de comulgar en la Encarnación (Vida 32,11); el matrimonio espiritual sucedió cuando comulgaba de manos de San Juan de la Cruz (Cuentas de conciencia 35); acabando de comulgar, le ve a veces con gran majestad (Vida 28,8), etc. Ella está convencida de que la presencia del Señor, la más palpable de las presencias, la encuentra en la Eucaristía. Aunque no escribió un tratado acerca de la Eucaristía, sí que hay algunos capítulos que hablan del Santísimo Sacramento, en Camino de Perfección (33, 34,35), y en el 6 de Las Fundaciones. Muchas veces hace referencia a este misterio. La fe en la presencia real de Jesucristo en la Eucaristía es tan grande, que se llenaba de consuelo al entrar donde hubiera un sagrario con el Santísimo. Quiere fundar monasterios para hacer casas al Señor, para que se quedase siempre allí sacramentado.



«Nos dimos tan buena prisa, que cuando amanecía, estaba puesto el altar, y luego se dijo la misa. Esto bastaba para tomar la posesión ... pusimos el Santísimo Sacramento. Yo estaba muy contenta, porque para mí es grandísimo consuelo ver una iglesia más adonde haya Santísimo Sacramento» (Fundaciones 3,9-10).

En ejercicios espirituales, donde venimos hablando de remedios para quitar de sí las afecciones desordenadas y después buscar y hallar la voluntad de Dios, la Santa nos habla de este remedio: la presencia de Jesús Sacramentado, que nos ayudará a ese fin, a hacer su voluntad.

«Si nos aprovechamos bien de su compañía, pues no se queda para otra cosa con nosotros sino para ayudarnos y animarnos y sustentarnos a hacer esta voluntad que hemos dicho se cumpla en nosotros» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 34,1).

Ser cristiano es creer en Cristo que está realmente presente en la Eucaristía. El cristianismo se inicia con la Encarnación del Hijo de Dios que «*se hizo carne, y acampó entre nosotros*» (Jn 1,14). Ser cristiano en tiempo de Jesús era aceptarle y seguirle como Mesías enviado del Padre. Recordemos siempre que el centro del cristianismo no es una doctrina, sino la Persona de Jesucristo resucitado.

«Quién nos quita de estar con Él después de resucitado, pues tan cerca le tenemos en el Sacramento, adonde ya está glorificado. Hele aquí sin pena, lleno de gloria, esforzando a los unos, animando a los otros, antes que subiese a los cielos, compañero nuestro en el Santísimo Sacramento, que no parece fue en su mano apartarse un momento de nosotros» (Vida 22,6).

Jesucristo está presente entre nosotros en la Eucaristía. No se nos habría ocurrido cosa semejante: todo un Dios Creador, se hace hombre y se queda bajo especies de pan y de vino, algo tan común, que no se nos hubiera ocurrido ni pensarlo, y menos aún creer que pudiera ser posible. ¡Dios hecho pan y poderlo comer cualquier pecador!

«Cuando yo veo una majestad tan grande disimulada en cosa tan poca como es la Hostia, es así que después acá a mí me admira sabiduría tan grande, y no sé cómo me da el Señor ánimo ni esfuerzo para llegarme a Él» (Vida 38,21).

Pero Dios, que es nuestro Padre, por nosotros lo ha hecho posible. Como en otro tiempo, hace ya dos mil años, apareció el Verbo, el Hijo de Dios hecho hombre sobre la tierra, y llevó una vida oculta, escondida en Nazaret, en casa de José. Así ahora el Verbo Encarnado, Dios y hombre, oculto y presente bajo las especies eucarísticas, verdaderamente habita con nosotros, en los sagrarios de las iglesias de nuestros pueblos y ciudades, llevando una vida de retiro, escondida, de silencio y recogimiento, verdaderamente divina. Y como Jesucristo en otro tiempo, en el transcurso de su vida pública visitó los pueblos y ciudades de Palestina beneficiándoles a muchos necesitados de mil maneras, así también ahora Cristo, Pan vivo, visita y no ya los pueblos y ciudades, sino los pechos de los fieles en la sagrada comunión, impartiendo los riquísimos frutos de su presencia en cada uno de los hijos de Dios. Y como en otro tiempo Jesucristo muriendo en la cruz se ofreció a sí mismo en sacrificio derramando su sangre para salvarnos, así cada día en nuestros altares, en la Santa Misa, Él se sigue ofreciendo, para que nunca falte a su pueblo la hostia de alabanza, y para que aquel sacrificio se haga presente a todas las generaciones.



«Creador mío, ¿cómo pueden sufrir unas entrañas tan amorosas como las vuestras, que lo que vuestro Hijo hizo con tan ardiente amor por cumplir vuestra voluntad, pues que le mandasteis que nos amase, sea despreciado por estos herejes que profanan el Santísimo Sacramento y le quitan sus posadas destruyendo iglesias? ¿No bastaba, Padre eterno, que no hubiera tenido donde reclinar la cabeza mientras vivió en este mundo, siempre sumergido en tantos sufrimientos, sino que ahora aun le quitan las casas que tiene para convidar a sus amigos a comer, porque nos ve frágiles y sabe que necesitamos la Eucaristía para poder trabajar?» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 3,8).

Necesitamos de la misa en nuestra vida espiritual

«En verdad, en verdad os digo que, si no coméis la carne del Hijo del hombre y no bebéis su sangre, no tendréis vida en vosotros» (Jn 6,53). No tenemos por qué envidiar a los primeros discípulos, porque por la misa, está el Señor con nosotros, con una presencia más intensa que cuando vivía en la tierra. El Padre nos da a su Hijo, nos habla en las lecturas y nos alimenta con su Cuerpo en la Comunión. Por esto, debemos hacer de la misa una fiesta, no con ruido exterior sino con intensa alegría interior. Porque es la presencia real de Jesucristo, la base de la vida eucarística. Pocas almas han tenido una fe tan viva como la Santa.

«Tenía tanta devoción y tan viva fe, que cuando en algunas fiestas oía a personas que quisieran ser en el tiempo que andaba Cristo en el mundo, se reía entre sí, pareciéndole que teniéndole tan verdaderamente en el Santísimo Sacramento como entonces, ¿qué más se les daba?» (Camino de Perfección -autógrafo de El Escorial- 61,3).

Esta idea quizás nos habrá asaltado también a nosotros cuando recordamos los misterios de Cristo: el nacimiento, la última cena, la muerte en el Calvario. ¡Quién hubiera estado allí! Así, de haber visto al Niño Jesús en el Portal de Belén, y haberle podido besar, hubiéramos creído más; de haber estado en la Última Cena, y haber podido comulgar de manos de Jesús, lo hubiéramos hecho con más devoción; de haber estado en el Calvario y de haber podido llorar junto a Él, lo hubiéramos amado más. Pero no podemos olvidar que tenemos a Jesús vivo en la Eucaristía. A la Santa le dolía cómo le tratan.

«Y así os ruego yo, hijas, me ayudéis a pedir a nuestro Padre santo -en nombre suyo- que, pues no le ha quedado por hacer ninguna cosa haciendo a los pecadores tan gran beneficio como éste, que quiera su Majestad y se sirva de poner remedio para que no sea tan maltratado; y pues su santo Hijo puso tan buen medio para que en sacrificio le podamos ofrecer muchas veces, que valga tan precioso don para que no vayan adelante tan grandísimos males y desacatos como se hacen en los lugares a donde está este Santísimo Sacramento; que a las veces van allí más con intención de ofenderle que no de adorarle» (Camino de Perfección -autógrafo de El Escorial- 62,3).

Nosotros en la misa podemos ofrecer nuestros trabajos, alegrías, angustias y pedir ayuda para nosotros y los hermanos; conversiones, alivio de enfermos, problemas personales, familiares, etc. Y debemos asistir a misa con las mejores disposiciones que podamos, para que, al igual que los que estuvieron presentes en el sacrificio del Calvario, nos cambie el corazón y la vida. El buen ladrón, el



centurión, y los que contemplaron la crucifixión, se arrepintieron. [...] La misa es a la vez e inseparablemente, el memorial sacrificial en que se perpetúa el sacrificio de la cruz, y el banquete sagrado de la comunión en el Cuerpo y la Sangre del Señor. El banquete Pascual. Pero la celebración del sacrificio eucarístico está totalmente orientada hacia la unión íntima de los fieles con Cristo por medio de la comunión. Comulgar es recibir a Cristo mismo que se ofrece por nosotros. [...] Nunca los Apóstoles se pudieron imaginar que en los años que andaban por los caminos de Palestina con Jesús, pudieran gustar de una intimidad con Él como la que se nos da a gustar a nosotros cuando comulgamos. Trátemosle familiarmente, hablémosle y oigamos que nos dice en el fondo del alma, las verdades que nos enseña, los deseos que despierta en nosotros. Dice la Santa:

«Esta persona muchos años, aunque no era muy perfecta, cuando comulgaba, ni más ni menos que si viera con los ojos corporales entrar en su posada al Señor, procuraba esforzar su fe, como veía verdaderamente entrar a este Señor en su pobre posada, desocupábase de todas las cosas exteriores cuando le era posible y entrábase con Él. Procuraba recoger todos los sentidos para que todos entendiesen gran bien. Considerábase a sus pies y lloraba con la Magdalena, ni más ni menos que si con los ojos corporales le viera en casa del fariseo» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 34,7).

La Eucaristía es alimento del alma, medicina para el cuerpo. Hoy el mundo está lleno de problemas y parece un gran hospital, repleto de enfermos y, humanamente, no disponemos de medicinas para curarlos. Hemos ensayado todas las formas de gobierno, hemos recurrido a toda clase de reformas y convenios. Todo esto no son más que alivios transitorios y no nos han traído la paz y la curación anheladas. Sentimos que la raíz de la enfermedad no es externa, sino que viene de dentro. Nos parecemos al enfermo que continuamente cambia de postura para aliviar su inquietud y malestar, aunque reconozca que su verdadero mal no radica ni en la cama ni en la postura, sino en su cuerpo enfermo. Es nuestra humanidad la que está enferma, y ésta no la podrá curar más que un solo Médico: Nuestro Señor Jesucristo. Él, desde la Eucaristía, nos dice: «*Venid a mí todos los que andáis cansados y agobiados, que yo os aliviaré*» (Mt 11,2). En medio de nosotros está el mejor médico del alma, el Señor de la vida, oculto en la Eucaristía,

Al considerar la grandeza de este sacramento, surge enseguida la necesidad de estar bien dispuestos hacia Él. Jesús lavó los pies a los Apóstoles antes de darles a comer su Cuerpo y Sangre, y les explicó que ya estaban limpios, pero quería purificarlos más (Jn 13,10). En la parábola de los invitados a la boda, explica Jesús la máxima limpieza espiritual que se exige para comer de este banquete: «*Amigo, ¿cómo has entrado aquí sin el vestido de boda? Él enmudeció. Entonces el rey dijo a sus ministros: atadle de pies y manos y arrojadle a las tinieblas exteriores; allí habrá llanto y crujir de dientes*» (Mt 22,12-13). Al que no lleva el traje adecuado, lo expulsa a las tinieblas, y nos hace entender, la pena merecida por no tener las debidas disposiciones para comulgar. Es algo tremendo también para la Santa.

«Y cuán recia cosa es tomar este Santísimo Sacramento indignamente, y cuán señor es el demonio del alma que está en pecado mortal» (Vida 38,23).

San Pablo recuerda: «*Quien coma el pan o beba el cáliz del Señor indignamente, se hace culpable de profanar el cuerpo del Señor. Examínesse, pues, cada uno a sí mismo antes de comer el pan y beber el cáliz,*



porque quien come y bebe sin discernir el cuerpo, come y bebe su propia condenación» (1 Cor 11,27-29). Tengamos ansias como la Santa.

«Algunas veces me vienen unas ganas de comulgar tan grandes que, aunque me pusieran lanzas en los pechos, pasaría por ellas» (Vida 39,22).

Podemos ofrecer la comunión por nuestros familiares, amigos, los pobres, enfermos, pecadores, difuntos, etc.

«Viniendo el sacerdote adonde habíamos de comulgar, con el Santísimo Sacramento en las manos, llegando yo a recibirle, junto al sacerdote se me representó el caballero que he dicho, con rostro resplandeciente y alegre; puestas las manos, me agradeció lo que había puesto por él para que saliese del purgatorio y fuese aquel alma al cielo» (Fundaciones 10,5).

Cuántas comuniones hay rutinarias y de cumplimiento; de ahí, la poca santidad en la mayoría de personas de comunión diaria. Aborrecía la Santa las comuniones de cumplimiento, de las que se saca muy poco.

«Por cierto, pienso que si nos llegásemos al Santísimo Sacramento con gran fe y amor, que de una vez basta para dejarnos ricos, ¡cuánto más de tantas! Sino que parece cumplimiento el llegarnos a Él, y así nos hace poco» (Conceptos del amor de Dios 3,9).

Comulgar con frecuencia ha sido el mayor deseo de los santos, y el mejor remedio para perseverar en la gracia.

«Hay grandes secretos en lo interior cuando uno comulga. Es lástima que estos cuerpos no nos los dejen gozar» (Cuentas de conciencia 43).

Después de comulgar, hay que dar gracias a Dios. Hay un pasaje en el cual el Señor se queja con amargura de los diez leprosos que curó de lepra, y tan solo uno se volvió a darle gracias. *«¿No he curado a diez? Y los otros nueve ¿dónde están?» (Lc 17,17).* La buena acogida que le hacía la Santa en cada comunión se la pagaba Jesús con esplendidez.

«Esto pasa ahora y es entera verdad, y no hay para qué le ir a buscar en otra parte más lejos; sino que, pues sabemos que mientras no consume el calor natural los accidentes del pan, que está con nosotros el buen Jesús, que nos lleguemos a Él. Pues, si cuando andaba en el mundo, de sólo tocar sus ropas sanaba los enfermos, ¿qué hay que dudar que hará milagros estando tan dentro de mí, si tenemos fe, y nos dará lo que le pidiéremos, pues está en nuestra casa? Y no suele Su Majestad pagar mal la posada, si le hacen buen hospedaje» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 34,8).

Necesitamos visitar al Santísimo en nuestra vida espiritual. Contaba con dolor, el santo Hermano Rafael, que un día salió de paseo: *«Cuando salí de casa iba algo triste porque iba solo. Era la hora de los espectáculos y me veía como extraño entre la gente. Todos ocupados de los cines y los teatros; y en cambio el Señor esperando solo en el Sagrario... Me daba mucha pena. El mundo no sabe que Jesús está entre nosotros, no sabe que Cristo está en el Sagrario, que no hace más que esperar a que sus hijos vayan un*



ratito, aunque no sea más que un minuto, a estar con Él. Qué pena»³⁰. Pena, que nosotros debemos aliviar.

«Si habéis de pedir esto cuando estáis mirando una imagen de Cristo, me parece una bobería dejar a la misma persona para mirar su retrato. ¿No sería una necedad que viniera una persona muy querida a vernos, si en vez de hablar con ella, estuviéramos conversando todo el rato con su retrato?» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 34,11).

San Manuel González, el obispo del Sagrario abandonado, también se quejaba con dolor: «Entorno de esos Sagrarios (abandonados) no hay calor de corazones amantes, ni lágrimas de ruego, ni suspiros de arrepentimiento, ni ayes de necesitados, ni gratitud de reconocidos, ni rodillas dobladas, ni cabezas inclinadas, ni ojos que miran, ni bocas que piden, ni corazones que se ofrecen. ¡Nada! ¿Conocéis algún pobre, algún abandonado en situación más triste?»³¹.

Es una queja que nos debe preocupar; ¿«queréis irnos vosotros también»? (Jn 6,67), y que nos tiene que hacer intensificar las distintas formas de adoración al Santísimo que estén a nuestro alcance. Largos ratos de oración ante el sagrario, exposición del Santísimo, horas santas, adoración nocturna, rezo de horas en la iglesia, participación con mucha devoción en las procesiones del Corpus Christi, el Jueves Santo ante el Monumento, las comuniones espirituales. El Maestro ha bajado al sagrario y nos llama para que le visitemos, para acompañarle en su soledad, y para que busquemos en Él lo que necesitamos.

Para Santa Teresa era un gran consuelo un sagrario:

«A lo que ahora me acuerdo, nunca dejé fundación por miedo del trabajo, aunque de los caminos, en especial largos, sentía gran contradicción; mas, en comenzándolos a andar, me parecía poco, viendo en servicio de quién se hacía y considerando que en aquella casa se había de alabar el Señor y haber Santísimo Sacramento. Esto es particular consuelo para mí, ver una iglesia más..., tan gran bien para la cristiandad; que aunque muchos no lo advertimos, estar Jesucristo, verdadero Dios y verdadero hombre, como está en el Santísimo Sacramento en muchas partes, gran consuelo nos había de ser» (Fundaciones 18,5).

Día 27 - Nos traslademos mentalmente al Calvario

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

Con esta meditación vamos a estar un poco más cerca de Él en su Pasión y en el Calvario, para llegar más preparados a la Pascua. En «la doctrina de la cruz de Cristo» (1 Cor 1,18) está la clave de todo el

³⁰ HERMANO RAFAEL, Obras Completas. Ed. Monte Carmelo. Burgos. 1988. p. 464.

³¹ SANTO. D. MANUEL GONZÁLEZ, Obras completas, I. Ed. Monte Carmelo. 1998. p. 58.



Evangelio. La cruz es la suprema epifanía de Dios, que es amor. Por eso no es raro que la predicación de los apóstoles se centre en la cruz de Cristo. Sin embargo, la cruz de Jesús es un gran misterio, «escándalo para los judíos, locura para los gentiles; pero es fuerza y sabiduría de Dios para los llamados, judíos o griegos» (1,23-24). Toda su Pasión nos interesa.

Esta meditación de la Pasión y muerte de Cristo ha hecho mucho bien a las almas de consagrados y fieles cristianos. Cualquier acción de Cristo es motivo de gloria para la Iglesia; pero el mayor motivo de gloria es la Cruz. Así dice San Pablo: «En cuanto a mí, Dios me libre de gloriarme si no es en la Cruz de Cristo» (Gál 6,14). Estando en ejercicios con propósito de cambiar nuestra vida, ahora, al contemplar su Pasión, encontraremos motivo y fuerza para intentarlo y con su gracia ¡lograrlo!.

San Ignacio en el coloquio (E.E. nº 53) dice: «Imaginando a Cristo nuestro Señor delante y puesto en cruz..., considerando como de Criador ha venido hacerse hombre, y de vida eterna a muerte temporal, y así a morir por mis pecados».

Contemplemos al Crucificado desde nuestra condición de pecadores. Podemos haber perdido el sentido del pecado como ofensa a Dios (ya “nada” es pecado), pero, si le miramos bien, veremos la gravedad de pecar. Si alguno de nosotros pensaba que nuestros pecados no tienen importancia, que son poca cosa, debemos mirar despacio al Crucifijo, ver el estado en el que se encuentra Nuestro Señor: «Cristo murió por nuestros pecados» (1 Cor 15,3). Los Hechos cuentan que, al oír aquella terrible acusación: «Vosotros habéis crucificado a Jesús de Nazaret!», los presentes se sintieron con el corazón traspasado, y preguntaron a Pedro: ¿Qué tenemos que hacer, hermanos? Pedro les contestó: «¡Arrepentíos!» (Hch 2,37ss).

«Qué grave cosa es el pecado, que bastó para matar a Dios con tantos dolores. ¿Adónde podéis ir que no os atormenten?» (Exclamaciones del alma a Dios 10,1).

No hay que pensar en grandes pecados ni en los peores hombres cargados de odio contra Dios, los que llevaron a Jesús a la cruz no fueron pecados tan graves. A veces pensamos en la Pasión de Cristo como si fuera un teatro, con personajes y pecados distintos a los nuestros, y en realidad bastaron unos pocos pecados, de los que cometemos la mayoría a diario, sin darles importancia, y que son los que pusieron a Jesús en la cruz.

¿Qué pecados llevaron a Jesús a la cruz? La envidia de unos pocos, la debilidad de unos pocos, la cobardía de unos pocos, la indiferencia de unos pocos. Tenemos que tomarnoslo en serio y ver qué graves son los pecados.

Miremos para aprender las lecciones del Maestro: La cruz es una cátedra y el crucificado el Maestro. [...] Pero nunca tan Maestro como en la cruz. Allí nos enseña a sufrir con su ejemplo. Allí nos enseña a orar, porque la cruz crea un clima de oración. Allí nos enseña a perdonar. Allí nos enseña a ser apóstoles, porque allí se comprende el valor de las almas por las que muere. Allí nos enseña a morir, cómo, dónde y cuándo Dios quiera.

¿Nosotros, podemos hoy mirarlo como los de su tiempo? ¡Claro que sí! «Jesucristo es el mismo ayer, hoy y siempre» (Heb 13,8). Y nos vendrá muy bien para convertir un poco más nuestro corazón.



Nuestra mirada a Jesús Crucificado es una referencia durante todo el año, pero de una manera especial durante estos ejercicios, como dice la Santa:

«Tenía tan poca habilidad para con el entendimiento representar cosas, que si no era lo que veía, no me aprovechaba nada de mi imaginación. Yo sólo podía pensar en Cristo como hombre. Mas es así que jamás le pude representar en mí, por más que leía su hermosura y veía imágenes, sino como quien está ciego o a oscuras, que aunque habla con una persona y ve que está con ella porque sabe cierto que está allí ..., de esta manera me acaecía a mí cuando pensaba en nuestro Señor» (Vida 9,6).

Miremos cómo Cristo nos está mirando. ¡Siempre con amor! Dándonos siempre la oportunidad de enderezar el rumbo de nuestra vida. Debemos mirarle y rezar, aunque nos hayamos equivocado. Las lágrimas limpian el corazón. Con ojos de ternura nos mira a cada uno.

«Nunca, quita vuestro Esposo los ojos de vosotras. Haos sufrido mil cosas feas y abominaciones contra Él y no ha bastado para que os deje de mirar» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 26,3).

«Pues si nunca le miramos ni consideramos lo que le debemos y la muerte que pasó por nosotros, no sé cómo le podemos conocer ni hacer obras en su servicio; porque la fe sin ellas y sin ir llegadas al valor de los merecimientos de Jesucristo, bien nuestro, ¿qué valor pueden tener? ¿Ni quién nos despertará a amar a este Señor? Plega a Su Majestad nos dé a entender lo mucho que le costamos» (2Moradas 1,11).

«Miradle atado a la columna, lleno de dolores, todas sus carnes hechas pedazos por lo mucho que os ama» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 26,4).

«Cuando pienses en el Señor, o en su vida y Pasión, acuérdate de su mansísimo y hermoso rostro, que es grandísimo consuelo. Será como un recuerdo suave que cale en tu memoria. Podrá llegar a quedar tan esculpida en tu mente esta imagen gloriosísima, que jamás se borre de ella» (6Moradas 9,14-3).

«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» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 26,5).

Dice el Catecismo: *«Debemos considerar como culpables de esta horrible falta a los que continúan cayendo en sus pecados. Ya que son nuestras malas acciones las que han hecho sufrir a Nuestro Señor Jesucristo el suplicio de la cruz, sin ninguna duda los que se sumergen en los desórdenes y en el mal "crucifican por su parte de nuevo al Hijo de Dios y le exponen a pública infamia" (Heb 6,6). Y es necesario reconocer que nuestro crimen en este caso es mayor que el de los judíos. Porque según el testimonio del apóstol, "de haberlo conocido ellos no habrían crucificado jamás al Señor de la Gloria" (1Co 2,8). Nosotros, en cambio, hacemos profesión de conocerle. Y cuando renegamos de Él con nuestras acciones, ponemos de algún modo sobre Él nuestras manos criminales»*³². Esto es muy duro, muy serio, porque nos hacemos

³² Catecismo, N° 589.



culpables cada vez que seguimos renegando de Él, y dándole bofetadas. No lo permitáis más, Señor, dice la Santa.

«¡Oh Padre eterno! mirad que no son de olvidar tantos azotes e injurias y tan gravísimos tormentos. ¿Siempre que tornamos a pecar lo ha de pagar este amantísimo Cordero? No lo permitáis, Señor» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 3,8).

Recordando estas palabras de San Ignacio cuando volvíamos la mente al portal de Belén: «Como si presente me hallase», y en el coloquio (E.E. nº 53) con relación a Cristo crucificado dice: «Imaginando a Cristo nuestro Señor delante y puesto en cruz, hacer un coloquio, considerando cómo de Criador ha venido hacerse hombre, y de vida eterna a muerte temporal, y así morir por mis pecados... y al fin, viéndole de esa manera colgado en la cruz, dejar correr el afecto, expresando lo que se ofreciere».

Día 28 - Hagamos propósito de subir con Él al Calvario, y, «muévanos a compasión»

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

El apóstol Pedro a causa de la tremenda persecución de Nerón a los cristianos en el año 64, temiendo por su vida intentó escapar de Roma. Pero en el camino se encuentra con Jesús cargando una cruz en la Vía Apia y Pedro le pregunta a Jesús: *¿Quo vadis, Domine? "¿Adónde vas, Señor?"* y el Señor le respondió: *"Voy hacia Roma para ser crucificado de nuevo"*. Pedro, avergonzado de su actitud, de huida para evitar el martirio, entendió que debía regresar de nuevo a Roma para continuar su ministerio y dar su vida por Cristo. Allí fue arrestado una vez más, siendo, como nos cuenta la tradición, posteriormente martirizado y crucificado cabeza abajo.

Después de meditar la Pasión podemos tener la misma tentación que tuvo Pedro: desentendernos de ello, y a poder ser, huir. O podemos responder como él respondió cuando se le apareció el Señor, y volvernos para dar la vida por Él. Es con este sentimiento en el corazón con el que deberíamos terminar esta meditación, es más: tomarlo como una actitud continua.

San Ignacio en (E.E. nº 197) dice: *«cómo todo esto padece por mis pecados... y qué debo yo hacer y padecer por él»*.

«Pues ¿rostro es el vuestro, Señor, para no mirarle estando tan cerca de nosotros? No parece nos oyen los hombres cuando hablamos si no vemos que nos miran, ¿y cerramos los ojos para no mirar que nos miráis Vos?» (Camino de Perfección -autógrafo de El Escorial- 50,1).

Que en esta meditación queramos corresponder con Él, que nos pongamos nosotros del lado de aquellos personajes que nos presenta la Sagrada Escritura, y que nosotros podemos calificar de los



buenos y los malos de la Pasión; los que se convierten y transforman su vida como el buen ladrón, y no como los que se hunden en la desesperación como Judas; los que derraman sus lágrimas al paso de Jesús, conmovidos por su dolor, como las piadosas mujeres de Jerusalén, que con sus sollozos conmovieron a Cristo; y no los que solo van de espectadores en busca de espectáculo, como los soldados, que cumplían órdenes, y eran indiferentes al sufrimiento del condenado. Los que se convierten como Pedro, llorando amargamente, y los que confiesan su fe como el centurión en el reconocimiento de Dios en el Crucificado, y no como los escribas y fariseos, que estaban contentos porque habían conseguido su propósito: matar a Jesús. Y si no es así, al menos, como todos *«los que contemplaron el espectáculo de la crucifixión, bajaron a la ciudad, a sus casas, dándose golpes de pecho de arrepentimiento»* (Lc 23,48).

Que aprendamos a acompañar y a mirar a Cristo crucificado, como ese pequeño grupo del Viernes Santo, que aunque eran muy pocos, le seguían con corazones angustiados: la Virgen, su madre; Juan el único discípulo; María Magdalena, Dimas, el buen ladrón; el centurión, las piadosas mujeres, los apóstoles que también le seguían, pero de lejos por miedo ..., porque en el Calvario sobraron espectadores y faltaron creyentes. Sobró curiosidad y faltó amor. Sobró irresponsabilidad y faltó humilde sinceridad religiosa, salvo la Virgen, Juan, el buen ladrón, y las piadosas mujeres. Tengamos los mismos sentimientos que tuvieron este pequeño grupo. Dice San Pablo: *«muchos viven según os dije tantas veces, y ahora os lo repito con lágrimas en los ojos, como enemigos de la cruz de Cristo»* (Fil 3,18). Como la Santa, para que nos mueva a compasión.

«Porque en pensar y escudriñar lo que el Señor pasó por nosotros, muévenos a compasión, y es sabrosa esta pena y las lágrimas que proceden de aquí» (Vida 12,1).

Dice Fray Luis de Granada, con relación a lo que pasó el Señor: *«Si no te compadeces del Salvador, y si cuando Él suda sangre de todo su cuerpo, tú no viertes lágrimas de tus ojos, piensa que tienes un corazón de piedra. Si no puedes llorar por las faltas de amor, a lo menos llora por la muchedumbre de tus pecados, pues ellos fueron la causa de tanto dolor. No le azotan ahora los verdugos, no le coronan los soldados, no son los clavos, ni las espinas las que ahora le hacen salir la sangre, sino tus culpas; estas son las espinas que le punzan, esos los verdugos que le atormentan, esa la carga tan pesada que le hace sudar ese sudor»*³³

Seamos un instrumento que alivie a Cristo Crucificado. María sufrió mucho junto a la cruz. *«Junto a la cruz de Jesús estaba su Madre»* (Jn 19,25). Nosotros podemos sufrir con alegría abrazados al crucifijo. El crucifijo alentaba a los mártires.

Para María la vista de Cristo crucificado era el mayor de los tormentos. Para nosotros, con el crucifijo y María Dolorosa nos serán más fáciles las cruces de la vida. Nuestra vida está hoy íntimamente relacionada con la Pasión del Señor. Dice la Santa con tremendas palabras:

«Estáse ardiendo el mundo, quieren tornar a sentenciar a Cristo, como dicen, pues le levantan mil testimonios, quieren poner su Iglesia por el suelo, ¿y hemos de gastar tiempo en cosas que por ventura, si Dios las diese, tendríamos un alma menos en el cielo? No es tiempo

³³ FRAY LUÍS DE GRANADA, Libro de la Oración y Meditación, Ed. Palabra. 1979. p. 235.



de tratar con Dios cosas de poca importancia» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 1,5).

San Ignacio quiere que el ejercitante se haga tres preguntas delante Cristo crucificado (E.E. nº 153), y que nosotros al terminar esta meditación también las debamos hacer: «*Qué he hecho por Cristo, qué hago por Cristo, qué debo hacer por Cristo*».

El Señor no abandona a los suyos, ni siquiera cuando estos le abandonan a Él y le traicionan. Queremos ser siempre de los suyos, ... y si le hubiéramos abandonado, negado, ¿no lo vamos a intentar ahora? De Pedro, se lee que Jesús pasando «*lo miró*» (Lc 22,61); con Judas hizo más aún: «*le besó*» (Lc 22,47). Pero, el éxito fue bien distinto. Pedro, «*saliendo fuera, lloró amargamente*» (Mt 26,75); Judas, saliendo fuera, «*fue y se ahorcó*» (Mt 27,5). No le dejemos, sino que le ayudemos, nos aconseja la Santa.

«Tomad, hija, de aquella cruz. No se os dé nada de que os atropellen los judíos, porque Él no vaya con tanto trabajo. No hagáis caso de lo que os dijeren. Hacedos sorda a las murmuraciones. Tropezando, cayendo con vuestro Esposo, no os apartéis de la cruz ni la dejéis. Mirad mucho el cansancio con que va y las ventajas que hace su trabajo a los que vos padecéis, por grandes que los queráis pintar. Y por mucho que los queráis sentir, saldréis consolada de ellos, porque veréis son cosa de burla comparados a los del Señor» (Camino de Perfección -autógrafo de Valladolid- 26,7).

[...] Jesús es siempre nuestro Maestro. Pero, más que en ningún otro sitio, en la Cruz. Allí nos enseña a perdonar, a amar, a sufrir, a morir. También a elegir, porque el mundo es un inmenso Calvario. Hasta el fin de los tiempos, habrá tres cruces en la cima del Calvario: la del Inocente, la del penitente, y la del obstinado. En la primera, solo Él y su Madre. Nosotros tenemos que elegir entre la segunda y la tercera. El mundo es un inmenso calvario donde todos algún día descenderemos de la cruz de nuestros sufrimientos. Unos para ir al cielo, otros al purgatorio, y otros al infierno, según la cruz que escojamos. No hay cosa más parecida que las tres cruces del Calvario. No hay cosa más diferente que los tres crucificados. Dice San Agustín: «*Hay tres hombres en la cruz, uno que da la salvación, (Jesús), otro que la recibe, (Dimas), y un tercero que la desprecia, (Gestas)*». Llega un momento en la vida en que ya no queda otro remedio que elegir. Hay que discernir y buscar nuestro puesto en el calvario de la vida, y son especiales estos días de ejercicios espirituales, en los que podemos meditar y corregir nuestra situación en la vida, ante Cristo crucificado, y ante cómo llevamos las cruces de la vida.

Esta meditación es un momento oportuno para que nos preguntemos a nosotros mismos cómo llevamos las contrariedades, el dolor. Buena ocasión para examinar si nos acercan a Cristo, si estamos corredimiendo con Él, si nos sirven para expiar nuestras culpas. Sería una pena no hacerlo, porque es un medio de santificación y acercamiento a Dios de mucho valor, como nos dice la Santa:

«Aquí me enseñó el Señor el grandísimo bien que es pasar trabajos y persecuciones por El, porque fue tanto el acrecentamiento que vi en mi alma de amor de Dios y otras muchas cosas, que yo me espantaba; y esto me hace no poder dejar de desear trabajos» (Vida 33,4).



Si somos discípulos tenemos que llevar la cruz. Debemos de vivir muy convencidos de esto, porque es a lo que Dios nos invita: «*Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz y sígame. Porque quien quiera salvar su vida, la perderá, pero quien pierda su vida por mí, la encontrará*» (Mt 16,24-25). Llevando nuestras cruces de la vida, ayudamos al Señor a llevar la suya como en el Calvario.

Santa Teresa Benedicta de la Cruz escribía: «*El Salvador no está solo en el camino de la cruz: a su alrededor no hay solo enemigos que lo empujan; están también sus amigos. Como modelo de los seguidores de la Cruz de todos los tiempos está la Madre de Dios; como imagen de los que asumen el peso de un sufrimiento que se les ha impuesto y que, aguantando, experimentan su bendición, está Simón de Cirene; como modelo de los que aman y que se sienten impulsados a querer a Dios, está la Verónica*»³⁴.

Pero no debemos olvidar que las cruces de la vida son un buen remedio para convertirnos, porque son para identificarnos con el Crucificado, son camino de perfección y son camino para el cielo. Dice San Juan de la Cruz: «*Si en algún tiempo, hermano mío, le persuadiere alguno, sea o no prelado, doctrina de anchura y más alivio, no la crea ni abrace, aunque se la confirme con milagros; sino penitencia y más penitencia y desasimiento de todas las cosas; y jamás, si quiere llegar a la posesión de Cristo, le busque sin la cruz*» (Cta. al P. Luis de San Ángel). La Santa, que habla en varios poemas sobre la cruz, nos consuela en uno dirigido al apóstol San Andrés, que es un hombre que muere enamorado de la cruz. Que nosotros también gocemos en ellas.

«¡Oh cruz, madero precioso, / lleno de gran majestad! / Pues siendo de despreciar, / tomaste a Dios por esposo, / a ti vengo muy gozoso, / sin merecer el quererte. / Esme muy gran gozo el verte» (Poesías 21).

Día 29 - ¿quién nos quita de estar con ÉL después de resucitado?

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

San Ignacio, al empezar a referir las apariciones de Jesús resucitado, afirma «*primero apareció a la Virgen María, lo cual, aunque no se diga en la Escritura, se tiene por dicho en decir que apareció a tantos otros, porque la Escritura supone que tenemos entendimiento*».

Santa Teresa habla de Jesús ya resucitado, cercano para ella en la Eucaristía, de una forma muy personal y experimental: «buen amigo presente, [...] buen capitán, que se puso en lo primero en el padecer [...]. Es ayuda y da esfuerzo; nunca falta; es amigo verdadero».

³⁴ FLORENCIO GARCÍA MUÑOZ, Benedicta de la Cruz. Ed. San Pablo., Madrid, 2007. p. 266.



En las muchas visiones que tuvo Santa Teresa de Jesucristo, unas veces nos cuenta en sus escritos que lo vio como cuando andaba por este mundo, pero casi siempre lo vio resucitado, pascual, luminoso y lleno de majestad, con la carne glorificada, como está en el cielo.

«Casi siempre se me representaba el Señor así resucitado, si no eran algunas veces para esforzarme si estaba en tribulación que me mostraba las llagas, mas siempre la carne glorificada» (Vida 29,3).

Es verdad que ella dice que de la Pasión de Cristo nos viene todo bien (Vida 13,13), y así lo hemos intentado meditar, pero después de muerto, al resucitar, vence a la muerte y ya no hay que temer porque ya vive entre nosotros. Así lo escucharon las mujeres que iban al sepulcro: «*No está aquí, ha resucitado*» (Lc 24,5). Este es el mejor remedio para la conversión. Cristo ha resucitado y está siempre con nosotros: «*Yo estaré con vosotros todos los días hasta el fin del mundo*» (Mt 28,20). Y vemos cómo la presencia del Resucitado será habitual. Así le parecerá a la Santa, que el Señor caminaba siempre a su lado y era testigo de sus obras.

«Parecíame andar siempre a mi lado Jesucristo, al lado derecho, sentíalo muy claro, y que era testigo de todo lo que yo hacía..., no podía ignorar que estaba cabe mí» (Vida 27,2).

«Pues si todas veces (=siempre) la condición o enfermedad, por ser penoso pensar en la Pasión, no se sufre, ¿quién nos quita estar con Él después de resucitado, pues tan cerca lo tenemos en el Sacramento, a donde ya está glorificado? [...] Hele aquí sin pena, lleno de gloria, esforzando a los unos, animando a los otros, antes que subiese a los cielos, compañero nuestro en el Santísimo Sacramento, que parece fue en su mano apartarse un momento de nosotros. [...] Con tan buen amigo presente, con tan buen capitán, que se puso en lo primero en el padecer, todo se puede sufrir. Es ayuda y da esfuerzo; nunca falta; es amigo verdadero. Y veo yo claro, y he visto después, que para contentar a Dios y que nos haga grandes mercedes, quiere que sea por manos de esta Humanidad sacratísima, en quien dijo Su Majestad se deleita (Mt 3,17). Muy muchas veces lo he visto por experiencia; hámelo dicho el Señor. He visto claro que por esta puerta hemos de entrar si queremos nos muestre la soberana Majestad grandes secretos» (Vida 22, 6).

Para Santa Teresa, Jesús resucitado está ya donde «ninguna cosa puede dar pena», como estamos llamados a estar también nosotros algún día [...].

«Os parecerá, hermanas, que a estas almas que el Señor se comunica tan particularmente [...] estarán ya tan seguras de que han de gozarle para siempre, que no tendrán que temer ni que llorar sus pecados; y será muy gran engaño, porque el dolor de los pecados crece más mientras más se recibe de nuestro Dios. Y tengo yo para mí que hasta que estemos donde ninguna cosa puede dar pena, que ésta no se quitará» (Moradas 7, 5, 1).

Dice San Agustín: «*No es gran cosa creer que Jesús ha muerto, esto lo creen también los paganos y los réprobos; todos lo creen. Pero lo verdaderamente grande es creer que Él ha resucitado. La fe de los cristianos es la resurrección de Cristo*»³⁵. El misterio de la Resurrección de Cristo es el único capaz de

³⁵ SAN AGUSTÍN, Comentario al Salmo 120.



cambiar nuestros corazones y el único capaz de cambiar el mundo en el que vivimos, porque Cristo resucitado sigue vivo entre nosotros. *«Porque lo primero que yo os transmití, tal como lo había recibido, fue esto: Que Cristo murió por nuestros pecados, según las Escrituras; que fue sepultado y que resucitó al tercer día, según las Escrituras; que se apareció a Cefas y más tarde a los doce»* (1 Cor 15,3-5). La Pasión sin la Resurrección no tiene sentido. En el Credo decimos: *«Resucitó al tercer día de entre los muertos»*. Luego, nuestra fe no es en un muerto, sino vivo, resucitado. Es la experiencia de la Santa.

«Si es imagen, es imagen viva; no hombre muerto, sino Cristo vivo; y da a entender que es hombre y Dios; no como estaba en el sepulcro, sino como salió de él después de resucitado; y viene a veces con tan grande majestad, que no hay quien pueda dudar sino que es el mismo Señor» (Vida 28,8).

Dice San Pablo: *«Jesucristo resucitado de entre los muertos, no muere ya otra vez»* (Rom 6,9). Porque nacer, vivir y morir no es gran cosa; lo grande es resucitar después de muerto. Otras resurrecciones que hizo Él mientras vivió en la tierra, como fue el caso de Lázaro (Jn 11) o el de la hija de Jairo (Mc 5,45), terminaron en la muerte, solo Jesucristo ya no muere más. Por esto, tiene sentido la Iglesia, el sacerdocio, la vida religiosa, la confesión, la comunión, la caridad cristiana, etc. porque Jesucristo está vivo entre nosotros *«todos los días hasta el fin del mundo»* (Mt 28,20).

[...] La resurrección es el centro y fundamento de nuestra fe. *«Si Cristo no ha resucitado, vana es nuestra fe, ¡pero no! Cristo resucitó de entre los muertos»* (1 Cor 15,14). Jesús había anunciado varias veces su muerte y resurrección. Les dice a los discípulos: *«subimos a Jerusalén, y el Hijo del Hombre será entregado a los gentiles para que se burlen de él, le azoten y le crucifiquen; pero al tercer día resucitará»* (Mt 20,18-19). Y también después de la Transfiguración en el Tabor les dice: *«No digáis nada de esto hasta que resucite el hijo del hombre»* (Mt 17,20). Lo vuelven a recordar los ángeles en el sepulcro: *«Acordaos cómo os habló estando en Galilea, diciendo que el Hijo del Hombre había de ser entregado en poder de los pecadores y ser crucificado y resucitar al tercer día»* (Lc 24,2-7). También lo recordarán los enemigos de Jesús. *«Recordamos que ese impostor vivo aun dijo: después de tres días resucitaré»* (Mt 27,36). Aún así, hoy, por desgracia, seguimos dando más importancia a la Pasión y muerte de Cristo que a su Resurrección. Es el mismo caso que los discípulos de Emaús, se habían quedado en la muerte y no acertaban a salir del Viernes Santo.

«¿Quién nos quita de estar con Él después de resucitado?, pues tan cerca le tenemos en el Sacramento, adonde ya está glorificado. Hele aquí sin pena, lleno de gloria, esforzando a los unos, animando a los otros, antes que subiese a los cielos» (Vida 22,6).

A veces creemos poco en la Resurrección. Seguimos tristes y llorosos ante los problemas. No ha existido ni existirá contraste más opuesto que el de la tarde del Viernes Santo con la mañana de la Resurrección. La tarde del Viernes Santo hay tinieblas, dolor, traición, humillación, negación, tristeza, llanto, luto, soledad. Un sol que se oculta en el horizonte sombrío y un Dios que muere y desciende a un sepulcro. En la mañana de la Resurrección: luz, alegría, agua, flores, triunfo, bienaventuranza, exaltación. Un sol que nace y brilla en toda la tierra y que se alegra toda ella con un Dios que sale del sepulcro glorioso, y difunde a las almas la paz y la alegría. Somos testigos del Resucitado, y ha cambiado nuestra vida. Esta razón de fe es muy seria y nos exige transformar todo, aunque tengamos que esforzarnos para ello. No debemos seguir en la tristeza del Viernes Santo.



Por naturaleza nos cuesta más transmitir tristeza que alegría. Nos cuesta mucho más dar una mala noticia que una buena, por lo que debemos cambiar nuestra actitud, y dar esa buena noticia de que Cristo ha resucitado, y si nosotros vivimos con Él, resucitaremos con Él. La Resurrección no fue improvisada: Cristo lo anunció, y sin embargo, aquella mañana de la Resurrección, casi nadie en Jerusalén lo esperaba.

Esto es una garantía más de que había una gran desilusión, fracaso. No había esperanza, sino tan solo en María, su madre. Después, ya en Atenas: «*al oír hablar de la resurrección de los muertos, unos se burlaban, y otros dijeron: "sobre esto ya te oiremos otra vez"*» (Hch 17,32). Tampoco estos esperaban vivir como resucitados.

La muerte de Cristo es un hecho del que nadie duda; lo confirman hasta los historiadores profanos, luego los evangelistas, y San Pedro y San Pablo en sus cartas. Los soldados, al verle muerto en la Cruz, no le quebraron las piernas como a otros condenados y, por si no estaba muerto del todo, con la lanzada acabó de morir. El centurión lo declara oficialmente. Ha dirigido la crucifixión y tiene que dar cuenta de que se ha ejecutado la sentencia de muerte. José de Arimatea y Nicodemo piden el cuerpo a Pilato para enterrarlo. A falta de estos testimonios, bastaría conocer los tormentos que había sufrido y la sepultura misma para convencerse de que había muerto. Lo extraño no fue que muriera, sino que pudiera aguantar tantos suplicios. Y después un hecho indudable, el sepulcro vacío: no está el cuerpo, había desaparecido. Se apareció Resucitado: es el Crucificado del Viernes Santo. Él puede mostrar las señales de los clavos en sus manos y pies y la herida de la lanza en el costado; sin embargo, a quienes se les aparece en la mañana no le reconocen. La Santa gozó de ver sus manos.

«Estando un día en oración, quiso el Señor mostrarme solas las manos con tan grandísima hermosura que no lo podría yo encarecer» (Vida 28,1).

Ni María Magdalena. Ni Juan, el discípulo amado. Ni los discípulos de Emaús que hablan con Él. Mientras buscan a Cristo, se les hace visible aunque no le reconocen. Basta con el tono de una palabra «*María*», o el signo de la fracción del pan en Emaús, para ser reconocido. Él es quien habla, y se identifica y enseguida le conocen porque necesitaban de aquel consuelo. «*La paz esté con vosotros*» (Lc 24,36). Jesús, al resucitar, recibió el premio a tantos padecimientos y sufrimientos anteriores, su tristeza se convirtió en alegría. Jesús resucitado quiso hacer partícipes de su gozo y alegría a los que habían sufrido tanto con Él durante su Pasión. Es de lógica que guardara cierta preferencia a la hora de aparecerse a los que más habían sufrido; a estos les consolaría antes, cumpliendo la promesa: «*Bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados*» (Mt 5,5).

Día 30 - Hagamos propósito al final de ejercicios de aprobar el examen, «*porque si persevera, no se niega Dios a nadie*»

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [G Drive](#)]

Durante todos los Ejercicios, el uso de la palabra amor no es muy frecuente (*diez veces según el índice alfabético de Dalmases, y casi siempre no refiriéndose al amor a Dios*), pero, al final, el último ejercicio está dedicado a la **Contemplación para alcanzar Amor**. La razón probablemente está en que, como en este pasaje se afirma directamente: «*el amor se debe poner más en las obras que en las palabras*». Esta contemplación sirve de puente entre los **ejercicios** y el **tiempo posterior**, establece los cauces para encontrar a Dios más allá del tiempo de Ejercicios.

La alusión al amor es muy frecuente en todos los escritos de Santa Teresa. En la oración, lo que importa no es pensar mucho, sino amar mucho, sentir y practicar el amor a Dios. Y como San Ignacio, la Santa pone también el amor más en las obras que en las palabras. En general, el planteamiento de la **Contemplación para alcanzar Amor** coincide mucho con la fórmula teresiana de entender la relación con Dios y con las criaturas.

Amar, más allá de los gustos, en las obras

«no está la perfección en los gustos, sino en quien ama más; y el premio lo mismo, en quien mejor obrare con justicia y verdad» (Moradas 3, 2, 10).

Lo importante es amar:

«para aprovechar mucho en este camino y subir a las moradas que deseamos, no está la cosa en pensar mucho, sino en amar mucho; y así lo que más os despertare a amar, eso haced» (Moradas 4, 1, 7).

¿En qué está el amor?

«Quiero decir aquí que, para aprovechar mucho en este camino y para subir a las moradas que deseamos, no está la cosa en pensar mucho, sino en amar mucho; y así lo que más os despertare a amar, eso haced. Quizá no sabemos qué es amar, y no me espantaré mucho; porque no está en el mayor gusto, sino en la mayor determinación de desear contentar en todo a Dios y procurar, en cuanto pudiéremos, no ofenderle y rogarle que vaya siempre adelante la honra y gloria de su Hijo y el aumento de la Iglesia Católica. Éstas son las señales del amor, y no penséis que está la cosa en no pensar otra cosa, y que si os divertís un poco va todo perdido» (Moradas 4, 1, 7)

El amor se pone en las obras.

«Para esto es la oración, hijas mías, de esto sirve este matrimonio espiritual, de que nazcan siempre obras, obras...» (Moradas 7, 4, 6).



Eternamente reconociendo tanto bien recibido:

«Todo le cansa, porque ha probado que el verdadero descanso no le pueden dar las criaturas»
(Moradas 5, 2, 8).

Es decir, el arma principal que tenemos contra el mal, la más fuerte y poderosa, es, tener al menos el deseo de querer desarrollar nuestra propia santidad, porque ya vemos en este caso, como hasta el demonio se queja, luego será un remedio muy efectivo.

De poco servirían los ejercicios si no nos mantenemos firmes en lo prometido, si nos hacemos sordos a la voz que hemos escuchado; si nos cerramos a la luz que nos ha iluminado la mente y el corazón; en una palabra, si no le respondemos al Señor con mucha generosidad, Él que tan dulcemente golpea nuestro corazón para hacernos el examen.

Nos hace a cada uno el mismo examen que le hizo a Pedro. «*Me amas más que estos*» (Jn 21,17).[...] ¿Me amas? después de que nos lo demostró muriendo en la cruz por amor a los hombres. ¿No le vamos a responder? ¿Lo vamos a dejar para más adelante? El apóstol Pedro cobardemente le negó tres veces. Quizá no es nada para algunos de nosotros, porque, no tres, sino tres mil veces le hemos negado, traicionado. Dios da siempre a los hombres una segunda oportunidad; una tercera, una cuarta e infinitas oportunidades.

«Miren lo que ha hecho conmigo, que primero me cansé de ofenderle, que Su Majestad dejó de perdonarme. Nunca se cansa de dar ni se pueden agotar sus misericordias; no nos cansemos nosotros de recibir» (Vida 19,15).

Para aprobar con nota este examen, se nos pide la misma respuesta que a Pedro. Aunque nos sintamos igual de avergonzados que él. Que meditemos al terminar los ejercicios y que nosotros podamos responder del mismo modo, porque lo más importante de estos días habrá sido el poder de nuevo volver a experimentar su amor hacia nosotros y desear cada vez con más fuerzas amarle nosotros a Él de todo corazón, que nadie nos saque ventaja en amar al Señor, aunque anteriormente, como Pedro, le hayamos traicionado.

Es importante experimentar que de verdad le queremos más que nadie: «*Señor, Tú lo sabes todo, Tú sabes que te quiero*». Porque esto es lo único que le importa para aprobar el examen. El Señor le respondió: «*Sígueme*». Dice la Santa en verso sabiendo esto; ¿por qué me detengo?

«Si el amor que me tenéis, / Dios mío, es como el que os tengo, / Decidme: ¿en qué me detengo? / O Vos, ¿en qué os detenéis? / Alma, ¿qué quieres de mí? / Dios mío, no más que verte. Y ¿qué temas más de ti? / Lo que más temo es perderte» (Poesías 4).

La Santa también temía, pero es temor por amor.

«¿Oh Señor, que vuestros caminos son suaves! Más ¿quién caminará sin temor? Temo de estar sin serviros, y cuando os voy a servir no hallo cosa que me satisfaga para pagar algo de lo que debo... Mas ¡Dios mío!, ¿cómo podré yo saber cierto que no estoy apartada de Vos? ¡Oh vida mía, que has de vivir con tan poca seguridad de cosa tan importante! ¿Quién te



deseará, pues la ganancia que de ti se puede sacar o esperar, que es contentar en todo a Dios, está tan incierta y llena de peligros?» (Exclamaciones del alma a Dios 1).

Por esto debemos estar siempre atentos a no traicionar al Señor, aunque nos sintamos llenos de fervor y no se nos pase por la cabeza tal cosa, pero de los doce apóstoles, uno le vendió, Judas; otro le negó, Pedro; y el resto, se escondieron cuando le tenían que haber defendido. Solo Juan, por estar junto a la Virgen, no le abandonó.

Qué fácil es caminar con luz, en las cosas humanas y en las cosas de Dios, pero al desaparecer la claridad, el alma, como los Magos, debe obedecer a ciegas, sin desaliento, porque Dios nunca abandona, nunca falla. Las pruebas pronto o tarde pasan. Santa Teresa dice:

«Nada de turbe
Nada te espante
Todo se pasa
Dios no se muda,

la paciencia todo lo alcanza,
quien a Dios tiene
nada le falta
Solo Dios basta» (Poesías 32).

Hay que empeñarse mucho en esta empresa de la perseverancia, porque de lo contrario volveremos a ser mediocres y fríos en nuestra vida espiritual, y esto afecta, y mucho a toda nuestra vida sacerdotal, consagrada, de familia, de trabajo, de amistades, etc. La Santa no podía dejar de temer abandonar al Señor, esta traición:

«Parecíame a mí, Señor mío, ya imposible dejaros tan del todo a Vos; y como tantas veces os dejé, no puedo dejar de temer, porque, en apartándoos un poco de mí, daba con todo en el suelo. Bendito seáis por siempre, que aunque os dejaba yo a Vos, no me dejasteis Vos a mí tan del todo, que no me tornase a levantar, con darme Vos siempre la mano; y muchas veces, Señor, no la quería, ni quería entender cómo muchas veces me llamabais de nuevo» (Vida 6,9).

Y después de esta manifestación de amor, y el miedo de poder perderle, lo mejor es preguntarle como hizo San Pablo recién convertido: «¿Qué he de hacer, Señor?» (Hch 22,10). Esta pregunta es la consecuencia de las meditaciones anteriores. ¿Dios está contento conmigo? Quizás surge la pregunta ¿podemos reparar nuestras infidelidades? La mayor desgracia para el cristiano es condenarse, pero después, la mayor desgracia es haber desaprovechado tantas gracias que Dios nos ha dado y no haber intentado ser como Dios quiere. Pero aun así, nos enseña San Pablo, «*los dones y la llamada de Dios son irrevocables*» (Rom 11,29). Dios nos aguarda, no nos retira los dones que anteriormente nos ha dado, el sacerdocio, la vocación religiosa, el compromiso seglar. Si de verdad es esto lo que queremos, se lo podemos decir con palabras de San Bernardo: «*Te pido que acojas la ofrenda del resto de mis años que me quedan en esta vida llena de miserias. No desprecies Dios mío, este corazón contrito y humillado, por todos los años que perdí viviendo perdidamente*»³⁶. O por los que malgasté de mala manera, o por tantos otros que no lo supe aprovechar como Tú lo estabas esperando de mí....

³⁶ SAN BERNARDO, Obras Completas. Ed. BAC Madrid 1987. Sermón 20,1. p. 279.



Nuestro amor al Señor, como el de Pedro, no puede quedarse solo en afecto, en cariño hacia Él, debe extenderse a las personas que Dios ha puesto en nuestro camino:

«¿Me amas?» *Si eres sacerdote, ama a los fieles que Dios te ha encomendado, escuchando, consolando, animando, perdonándoles, y estando cerca de los que más sufren. Si no siempre físicamente, al menos teniéndoles presentes en la oración. Porque también son hijos míos.*

«¿Me amas?» *Si eres religioso o religiosa, ama a tus superiores, a tus hermanos, defiéndelos, ayúdalos con tu ejemplo a ir por el camino de la perfección, a no perder el tiempo, etc. Porque también son hijos míos.*

«¿Me amas?» *Si eres esposo o esposa, ama al otro como Dios lo ama, si eres padre o madre de familia, ama a vuestros hijos, ayudándoles a crecer y a ser buenos, honrados, con conciencia moral, y cristiana, etc. Porque también son hijos míos.*

«¿Me amas?» *Si trabajas, si tienes jefes, obedece y cumple, a los compañeros, ayúdalos, o si tienes trabajadores a tus ordenes, ama a cada uno, ayudándoles, enseñándoles, corrigiéndoles con respeto; «Trata a los demás como quieras que te traten» etc. Porque también son hijos míos.*

«¿Me amas?» *Si te has sentido ofendido, si te han calumniado, si te han mentido, si te han traicionado, incluso, si te han agredido, perdona a cada uno, que seguramente «no saben lo que hacen», que Yo les juzgaré a cada uno. Porque también son hijos míos.*

«¿Me amas?» *Nos lo dice a todos en general, si de verdad es así, y así debemos querer que sea, y no hay otra forma; «si me amáis, cumple mis mandamientos...».*

Esta manera de actuar, es la más clara y más cierta si de verdad nos hemos convertido, o al menos, desde ahora, si lo deseamos con todas nuestras fuerzas. La Santa entiende que para convertirse;

«El Señor da siempre oportunidad si queremos» (Vida 7,12).

Hay motivos de esperanza. Cuántas veces, por la triste experiencia de volver a fallar lo damos por imposible, y nos desanimamos. Este puede ser el mayor obstáculo. La conversión no es fruto de nuestro esfuerzo personal, de nuestras muchas prácticas religiosas o de muchas penitencias. Es bueno esforzarse, pero **la conversión es, ante todo, una gracia de Dios.** ¡Quizás la que esperamos en estos ejercicios! Quiera Dios que perseveramos hasta el final, como Cristo en la cruz.

«Nos imaginemos la cruz de Jesucristo sobre el monte Calvario. En torno a ella los sacerdotes, judíos, soldados y las turbas, que se burlan de Él diciendo: "Tú que decías que eras el Hijo de Dios! Si lo es que baje de la cruz y creeremos en Él". Pero Jesús no baja de la cruz, sino que muere en ella para redimirnos, después de pronunciar aquella palabra de victoria: "Todo está cumplido"». Esta escena es la más bella imagen de la perseverancia.

Queda al menos la invitación. Y que nos quede también el sabor de la confianza que ella quiso despertar en nosotros cuando escribió:

«Pues si a cosa tan ruin como yo tanto tiempo sufrió el Señor, ¿qué persona, por malo que sea, podrá temer? Ni quién podrá desconfiar, pues a mí tanto me sufrió» (Vida 8,8).



San Ignacio una vez habiendo experimentado como la Santa estas oportunidades continuas de parte del Señor, (EE nº 234) lo expresó en esta bella oración: «*Tomad, Señor, y recibid / toda mi libertad, / mi memoria, / mi entendimiento / y toda mi voluntad, / todo mi haber / y mi poseer; / Vos me lo disteis; / a Vos, Señor, lo torno; / todo es vuestro, / disponded todo a vuestra voluntad; / dadme vuestro amor y gracia, / que esto me basta*».

Y Santa Teresa nos lo dice en verso:

Vivo sin vivir en mí,
y tan alta vida espero,
que muero porque no muero.

Vivo ya fuera de mí,
después que muero de amor;
porque vivo en el Señor,
que me quiso para sí:
cuando el corazón le di
puso en él este letrero,
que muero porque no muero.

Esta divina prisión,
del amor en que yo vivo,
ha hecho a Dios mi cautivo,
y libre mi corazón;
y causa en mí tal pasión
ver a Dios mi prisionero,
que muero porque no muero.

¡Ay, qué larga es esta vida!
¡Qué duros estos destierros,
esta cárcel, estos hierros
en que el alma está metida!
Solo esperar la salida
me causa dolor tan fiero,
que muero porque no muero.

¡Ay, qué vida tan amarga
do no se goza el Señor!
Porque si es dulce el amor,
no lo es la esperanza larga:
quítame Dios esta carga,
más pesada que el acero,
que muero porque no muero.



Solo con la confianza
vivo de que he de morir,
porque muriendo el vivir
me asegura mi esperanza;
muerte do el vivir se alcanza,
no te tardes, que te espero,
que muero porque no muero.

Mira que el amor es fuerte;
vida, no me seas molesta,
mira que solo me resta,
para ganarte perderte.
Venga ya la dulce muerte,
el morir venga ligero
que muero porque no muero.

Aquella vida de arriba,
que es la vida verdadera,
hasta que esta vida muera,
no se goza estando viva:
muerte, no me seas esquivia;
viva muriendo primero,
que muero porque no muero.

Vida, ¿qué puedo yo darle
a mi Dios que vive en mí,
si no es el perderte a ti,
para merecer ganarle?
Quiero muriendo alcanzarle,
pues tanto a mi Amado quiero,
que muero porque no muero.(Poesías).

†

Solo Dios basta, ... ¡Ave María y adelante!

