

Francisco Javier Sancho Fermín

orar con...  
santa Teresa de Jesús

Desclée de Brouwer

*“tratar de amistad,  
estando muchas veces  
tratando a solas,  
con Quien sabemos nos ama”*

Teresa de Jesús

<b>Presentación</b> . . . . .	17
<b>Siglas y abreviaturas</b> . . . . .	25
<b>1. La oración en la vida de Teresa</b> . . . . .	27
a. “El camino de la verdad” . . . . .	29
b. “Me libró Dios” . . . . .	31
c. “La muchedumbre de vuestras misericordias” . . . . .	33
d. “Traer a Jesucristo dentro de mí presente” . . . . .	36
e. “Espantada de la gran bondad de Dios”	40
f. Aprendiendo a aceptar su propia verdad	43
g. “A puerto de salvación” . . . . .	46
<b>2. Aprender a orar, aprender a amar</b> . . . . .	51
a. “Tratar de amistad” . . . . .	53
b. “Estando muchas veces” . . . . .	55
c. “Tratando a solas” . . . . .	58

d. “Con quien sabemos nos ama” . . . . .	60
e. La oración auténtica . . . . .	63
f. Amor con amor . . . . .	67

### 3. La práctica de la oración teresiana:

<b>recogimiento</b> . . . . .	73
a. Hacer presente a Cristo . . . . .	74
b. Recogerse es descubrir el propio interior . . . . .	80
– Habitación de Dios . . . . .	85
– Imagen y semejanza de Dios . . . . .	85
– Gran dignidad y hermosura del alma . . . . .	86
c. Un método para la práctica del recogimiento . . . . .	87
d. Orar en comunidad . . . . .	90
e. Una propuesta para aprender a “recogerse” . . . . .	92
– Elegir un lugar y un tiempo . . . . .	93
– Postura cómoda . . . . .	93
– Nos ayudamos de la respiración . . . . .	93
– Toma de conciencia . . . . .	93
– La mirada . . . . .	94
– Lo fundamental: “Recogerse es enamorarse” . . . . .	95
– Cuánto tiempo . . . . .	95
– Y no olvidemos las consignas que nos da Teresa . . . . .	95

<b>4. Textos teresianos para la oración personal</b>	<b>97</b>
a. Del gran bien que es la oración . . . . .	98
– Un camino para todos . . . . .	98
– Un bien necesario . . . . .	98
– Cambio ético . . . . .	99
– Camino hacia la verdad . . . . .	99
– Un camino seguro . . . . .	100
b. Consejos para iniciar el camino . . . . .	101
– Entrar dentro de sí mismo . . . . .	101
– Tomárselo en serio. . . . .	101
– Pensar que Dios me habita . . . . .	102
– Acostumbrarse a centrar los sentidos	102
– Reconocer nuestra belleza interior. . .	103
– Imaginarse a Cristo compañero . . . . .	104
– Uso de la mente . . . . .	104
c. Cómo proceder en la oración. . . . .	105
– Iniciando el camino . . . . .	105
– Entender lo que se dice . . . . .	106
– En soledad, y con sentido común . . .	106
– Ejercitándose en el amor . . . . .	107
– Haciendo uso de los sentidos . . . . .	108
– Ayudarse de una imagen . . . . .	109
– Ayudarse de un libro . . . . .	109
– La oración del Padre Nuestro . . . . .	110
– Meditar en los misterios de Cristo. . .	110
– Pensar en el amor que Cristo me tiene. . . . .	111

– Buscar compañeros de camino . . . . .	112
– Apoyarse en gente experta y experimentada. . . . .	113
– Ante las dificultades internas o externas . . . . .	113
d. La oración como encuentro con el Dios amigo. . . . .	114
– Habitados por Dios. . . . .	114
– Un Dios que a todos ama . . . . .	115
– Un Dios que me transforma . . . . .	115
– Un Dios siempre presente. . . . .	116
– Un Dios que no deja de regalarme. . .	116
– Un Dios que me enriquece . . . . .	117
– Abrirnos al verdadero amor de Dios. .	118
– Confiar en Dios amigo . . . . .	118
– Con gran ánimo . . . . .	119
– Confiar en la bondad de Dios . . . . .	120
e. El fin de nuestra oración. . . . .	121
– Colaborar con Cristo. . . . .	121
– Para que haya buenos amigos de Dios	121
– Por la salvación de los otros . . . . .	122
– Crecer en el amor y servir . . . . .	123
f. La oración como camino de conocimiento de sí. . . . .	124
– Valor central . . . . .	124
– Conocerme en la grandeza de Dios . .	125
– Hacerme consciente de mi verdad . . .	127

g. El orante . . . . .	127
– Las virtudes del orante-seguidor de Cristo . . . . .	127
– Determinación y compromiso . . . . .	128
– Deseos de servir . . . . .	129
– La verdadera amistad . . . . .	130
– Unir la voluntad con la de Dios . . . . .	130
– Forjar la paz interior . . . . .	131
– Practicar el amor al prójimo . . . . .	132
– Actuando siempre desde el amor . . . . .	132
<b>5. Oraciones teresianas . . . . .</b>	<b>135</b>
a. Reconociendo el Amor de Dios . . . . .	136
– Buscarme en Dios . . . . .	136
– Ayúdanos a conocerte, Señor . . . . .	137
– A pesar de la propia infidelidad . . . . .	138
– El amor incondicional de Dios a sus hijos . . . . .	139
– En tantas señales de su amor . . . . .	139
– Temor a alejarme de Dios . . . . .	140
– Espantada de tu amor . . . . .	141
– Reconocer tu amor . . . . .	141
– Amar a Dios en el servir . . . . .	142
– Orar es amar . . . . .	143
– Dichoso el corazón enamorado . . . . .	144
b. Oración confiada . . . . .	144
– Solo Dios basta . . . . .	144

- En Dios lo tengo todo . . . . .	144
- Tú eres el sentido de mi vida . . . . .	145
- Hacéis las cosas posibles . . . . .	145
- Confianza en el poder de Dios. . . . .	146
- Los caminos del Señor . . . . .	147
- Confiar que ya he sido salvado . . . . .	147
- Confianza en la hermosura de Dios . .	148
c. Oraciones de intercesión: . . . . .	149
- Enseñanos a pedir . . . . .	149
- Para que todos se animen a buscar los bienes de la oración . . . . .	149
- Orar para servir al Señor. . . . .	150
- Oración por los cristianos . . . . .	151
- Por la salvación . . . . .	152
- Por la conversión de alguien. . . . .	152
- Por los que no quieren a Dios. . . . .	153
- Orar por el honor de Jesús . . . . .	153
- Orar en el nombre de Jesús. . . . .	153
- Orar por la honra del Padre. . . . .	154
- Oración a la Trinidad . . . . .	155
- Hágase tu voluntad . . . . .	156
- Vivir conforme con la voluntad de Dios . . . . .	156
- Para vos nació. . . . .	157
- Para pedir fortaleza . . . . .	161
- Contra la dureza de corazón . . . . .	161
- Pidiendo luz . . . . .	162

Índice	15
– En la debilidad. . . . .	163
– Pidiendo que muera mi “ego” . . . . .	163
– Acción de gracias . . . . .	164
– Alégrate . . . . .	164
<b>Bibliografía para seguir profundizando . . . . .</b>	<b>167</b>

## Presentación

---

“¡Señor, enséñanos a orar!”. Con estas palabras se dirigen los discípulos a Jesús, reconociendo su incapacidad para llevar a cabo una auténtica oración, y confesando la necesidad de aprender a comunicarse con el Dios Padre.

Es paradójico que personajes, que en su tradición religiosa aprendían desde pequeños a orar, se dirijan a Jesús con estas palabras. Posiblemente porque en el Maestro comienzan a percibir que su manera de orar es muy diferente a la de la tradición religiosa. Y porque las enseñanzas de Jesús hablan de un rostro diferente de Dios al que no estaban tan acostumbrados; un Dios que busca relacionarse de una manera desconocida e inaudita con sus hijos, y donde emerge “la necesidad de odres nuevos para el vino nuevo” (Mc 2, 22).

El Jesús que se retiraba en las noches a orar a su Padre en la soledad del monte, y el Jesús que critica-

ba duramente el modo de orar de los fariseos, no podía dejar indiferentes a sus discípulos. Entonces, ¿cómo orar?, ¿cómo cumplir con uno de los preceptos fundamentales de la Ley?

Jesús era muy consciente de que ante la novedad de un Dios Abba, de un Dios Encarnado y de un Dios que nos llama “amigos”, los rituales y oraciones también tenían que ajustarse al modo nuevo en que Dios se daba a conocer a través de Él. Y así se lo comunicaba a la Samaritana: “ha llegado el tiempo en que los verdaderos adoradores lo harán en espíritu y verdad” (Jn 4, 23).

A sus más íntimos amigos les fue enseñando cómo orar, es decir, cómo relacionarse con el Padre: nada de ritualismos, sino en lo secreto; nada de muchas palabras, sino con el corazón; nada de oraciones prefabricadas, sino atreviéndose a decirle a Dios “papá” (Abba). Un nuevo modo de orar que ponía su acento en la relación, en la experiencia.

El gran teólogo del siglo XX, Karl Rahner, ya insistía en la necesidad de recuperar la dimensión existencial y relacional de la oración evangélica, como llamada a un encuentro personal con Dios: *«una cosa sigue siendo cierta: que el ser humano puede experimentar personalmente a Dios. Y nuestra pastoral debería, siempre y en cualquier circunstancia, tener*

*presente esta meta inexorable. Ayudar al hombre a experimentar que siempre ha estado y sigue estando en contacto con Dios es hoy más importante que nunca».*

En esta dinámica evangélica se mueve la Santa de Ávila. Para adentrarnos en el proceso de la oración teresiana me parece interesante tomar conciencia del proceso que hoy la Iglesia se plantea desde la doble perspectiva que marcan estos tiempos: la necesaria “Nueva Evangelización”, y el deseo de revitalizar la vida de la fe que se ha puesto de manifiesto durante el Año de la fe, tanto por el Papa Benedicto XVI como por el Papa Francisco.

Un ejemplo de todo ello quedó plasmado en la reflexión que hizo el Papa Benedicto XVI en la Audiencia General celebrada en la Plaza de San Pedro, el miércoles 24 de octubre de 2012. En esta intervención el Papa dejó muy claro el porqué de la necesidad de una vida de fe, que sólo puede ser ahondada, vivida y dinamizada por la oración. En el fondo son los mismos aspectos que ya Santa Teresa descubría cinco siglos antes:

- “La fe es un acto con el que me confío libremente a un Dios que es Padre y me ama;
- es adhesión a un “Tú” que me dona esperanza y confianza”;

- “La fe es creer en este amor de Dios que no decae frente a la maldad del hombre”;
- “Tener fe es encontrar a este “TÚ”, Dios, que me sostiene y me concede la promesa de un amor indestructible que no solo aspira a la eternidad, sino que la dona;
- “es confiarme a Dios con la actitud del niño, quien sabe bien que todas sus dificultades, todos sus problemas están asegurados en el “tú” de la madre”;
- “Crear cristianamente significa este abandonarme con confianza en el sentido profundo que me sostiene a mí y al mundo, ese sentido que nosotros no tenemos capacidad de darnos, sino sólo de recibir como don”.

Cada una de estas afirmaciones, para poder ser vivida con autenticidad, necesita de un espacio vital y relacional que se corresponde con el modo evangélico y teresiano de vivir la oración. De hecho, la fe hace referencia a la relación personal del hombre con Dios, y ahí se fundamenta, tal como el Papa Benedicto también subrayaba.

Para Teresa la fe es su actitud personal de vida y relación con Jesucristo y la Trinidad. En este sentido Teresa es modelo y maestra de vida espiritual para todos aquellos que quieren vivir su fe de una mane-

ra auténtica y consecuente, más allá de la confesión de un credo, dejando que todas esas verdades se hagan vida, y tengan consecuencias prácticas en la propia existencia. Y el camino no puede ser otro que el de la “amistad con Dios”.

Muchos hombres y mujeres a lo largo de la historia del cristianismo se han tomado en serio la necesidad de vivir consecuentemente su fe a la luz de las enseñanzas y el ejemplo de Jesús, aunque ello les haya supuesto caminar muchas veces contracorriente y tener que liberarse de una falsa concepción y práctica de la oración, siempre amenazada por el ritualismo. Uno de esos testigos es Teresa de Jesús, a quién la Iglesia reconoce como Maestra de oración y de espirituales, y a quién en 1970 declaró como primera mujer Doctora de la Iglesia.

Ella supo, aun en medio de una realidad excesivamente jerarquizada y legalista, volver a la frescura del Evangelio en el trato con Jesús, con Dios. Frente a los cánones que ritualizaban de tal manera la liturgia y la oración que la hacían inaccesible al pueblo, Teresa predicó con la vida y el ejemplo, una oración como trato de amistad. La osadía de una mujer de tratar con Dios como con amigo, como con hermano, como con esposo, sin embargo, no suponía ninguna novedad, sino que era la consecuencia de

acoger el ejemplo y las enseñanzas del mismo Jesús. Quienes se negaban entonces y quienes se niegan aún hoy en día a “familiarizarse” con Dios, es porque no han descubierto todavía la gran novedad del Evangelio.

En este sentido hablar de la oración de Teresa de Jesús será hablar de la esencia de la oración evangélica, del modo como Dios quiso y quiere relacionarse con sus creaturas, creadas a su imagen y semejanza. Para Teresa de Jesús no hay verdadero seguidor de Cristo que no sea, al mismo tiempo, un auténtico orante, es decir, alguien que cultiva la amistad con Él.

No se trata, pues, de hablar de una técnica o de una práctica opcional, sino del camino que todo seguidor de Jesús, es decir, todo cristiano, ha de cuidar y fomentar en su vida. Orar, para Teresa, es el estilo de vida propio del “amigo de Dios”, del seguidor de Cristo. Y Dios lo que quiere, lo que espera y lo que necesita de nosotros es que seamos sus amigos, y amigos verdaderos.

Vamos a dejar en estas páginas que Teresa nos enseñe a orar tal como Jesús quiere que oremos. Y nadie piense que es un camino complicado. Solamente hay que echarle ganas (la “determinada determinación”, diría Teresa), porque Dios está más empeñado que

nosotros en ser nuestro amigo: “Dios no se cansa nunca de dar; no nos cansemos nosotros de recibir”.

¡Qué Teresa nos ayude a recorrer el camino de la amistad con Dios!

Bogotá, 6 de enero de 2014

## Siglas de las obras de santa Teresa

---

Las referencias constantes que haremos a las obras de Santa Teresa de Jesús han sido tomadas de la edición de las “*Obras Completas*” preparada por el P. Tomás Álvarez, Ed. Monte Carmelo, Burgos 1997<sup>8</sup>, y serán citadas siguiendo las siguientes siglas:

C	<i>Camino de Perfección</i> (Mn. Valladolid).
Conc	<i>Conceptos del amor de Dios o Meditaciones de los Cantares</i>
E	<i>Exclamaciones</i>
F	<i>Fundaciones</i>
M	<i>Moradas o Castillo Interior</i>
P	<i>Poesías</i>
V	<i>Libro de la Vida</i>

# 1 La oración en la vida de Teresa

---

Acercarse a la vida de Teresa de Jesús es sumergirse en la búsqueda por vivir auténticamente el seguimiento de Cristo. Personajes de todos los tiempos han descubierto en las obras teresianas un pálpito constante de lo que es e implica la apertura a una relación viva y personal con el Dios de Jesucristo. Teresa de Jesús en sus escritos no solo nos habla constantemente de la oración, sino que sin darnos cuenta nos sumerge en la práctica de la misma. Su vida se fue configurando paulatinamente en la naturalidad de vivir la cercanía y presencia constante de Dios.

Pero el camino, tal como ella misma atestigua en su “Libro de la Vida” no fue fácil. En parte, por su limitación personal para mantenerse constante en la apertura a Dios, y también, porque no siempre encontró la orientación, el apoyo y la ayuda para iniciar ese camino orante.

Por suerte, contamos con el testimonio de su propia vida que nos ilumina y ayuda a comprender la importancia y centralidad que tuvo en su proceso personal el sumergirse en la oración.

Al igual que cualquier persona, Teresa tuvo que hacer su propio camino, aprender de sus errores, y estar atenta a las “llamadas” que el Señor le fue haciendo para orientarla en el camino de la oración.

Cuando Teresa de Jesús completa la redacción definitiva de su primera gran obra escrita, el “Libro de la Vida”, ya rozaba los 50 años de edad. Con una mirada agradecida y después de haber alcanzado ya una cierta madurez humana y espiritual, ella es capaz de releer su historia personal de una manera diferente. Ya sabe que Dios no ha dejado de estar siempre presente en su camino, aun cuando ella no siempre fue capaz de verlo y reconocerlo. Pero, sobre todo, es muy consciente de que su vida ha ido madurando y ha podido encontrar el camino gracias a la oración. No tiene reparos en reconocer que sólo gracias a la oración ha conseguido llegar a donde se encuentra en el momento de escribir.

Su convencimiento es tal que no duda en relatarnos “su pobre vida pecadora” para que, a la vez que tomamos conciencia del actuar misericordioso de

Dios, nos dejemos “engolosinar” por el camino que hará posible en cualquiera, el poder atravesar la puerta que nos sitúa frente a los grandes tesoros que Dios nos tiene reservados. Tratemos ahora de acercarnos y comprender la historia de Teresa, o la historia de Dios en Teresa, como clave para sumergirnos en la importancia central del camino de la oración.

### a. “El camino de la verdad”

Entre los recuerdos que Teresa tiene de su infancia, ella misma subraya el deseo por las cosas de Dios y de gozar de los grandes bienes que concedía a los santos. Esa devoción infantil se transformó en deseos de ser mártir, o de ser ermitaña. Pero lo que verdaderamente dejó en ella esos “sueños infantiles”, fue una disposición y apertura a la búsqueda de la verdad: *“Acaecíanos estar muchos ratos tratando de esto y gustábamos de decir muchas veces: ¡para siempre, siempre, siempre! En pronunciar esto mucho rato era el Señor servido me quedase en esta niñez inprimido el camino de la verdad”* (V 1, 4).

La conciencia –si bien infantil– de esa verdad, dejó en ella un poso significativo durante su vida, especialmente por lo que se refiere a esa apertura interior al encuentro con Dios, a la oración.