

Ejercicio de Contemplación a Jesús con María y José en el Pesebre

¿Por qué un ejercicio de «contemplación»?

La contemplación es un modo de orar un poco diferente de la meditación. No se trata tanto de hacer brotar pensamientos o reflexiones a partir de un fragmento de la Escritura, sino más bien de permitir al Espíritu Santo despertar nuestros «sentidos espirituales», o bien, aquella sensibilidad interior que el Padre nos ha regalado para que podamos «gustar y ver cuán bueno es el Señor» (Sal 33, 9). Él, en efecto, nos ha creado para que podamos entrar en la comunión plena con Él. Por tanto, podemos creer que tenemos en nosotras mismas la capacidad para conocerlo y para amarlo, no con palabras, sino con los hechos y en la verdad.



Propiamente, gracias a la Encarnación, además, el amor de Dios ha venido en Jesús a tocarnos en nuestra carne y a dejarse tocar por nosotros. La experiencia de Él, que han hecho sus contemporáneos, es accesible aún hoy para nosotras, cada vez que nos acercamos a recibir su cuerpo glorificado en la Eucaristía, cada vez que pedimos su perdón en la Confesión, cada vez que acogemos en nosotras la Palabra vivificada por el Espíritu, entonces, de verdad, abrimos a Él nuestro corazón. Jesús se hace para nosotras luz, para ver en la verdad el rostro del Padre, de las hermanas y de los hermanos y nuestro verdadero rostro; voz, que nos consuela, nos reprueba dulcemente y nos instruye; pan bueno, que sacia nuestra hambre; aceite medicinal, que alivia nuestras heridas y ablanda nuestra rigidez; perfume del Cielo que nos invita a seguirlo donde sea y sin miedo.

Para entrar en la contemplación es importante, en primer lugar, desearlo. En segundo lugar, es necesario pedirle a Dios, con valentía, la gracia. En tercer lugar, se trata de dejarnos ayudar por la imaginación. La facultad de imaginar aquello que nos cuenta el Evangelio, en efecto, es un don que Dios mismo nos ha hecho para ayudarnos a percibir su cercanía y su cuidado en nuestras confrontaciones. San Francisco de Sales, en la Filotea, recomendaba este modo de orar, porque «enriquece la voluntad, que es la parte afectiva de nuestra alma, con buenas motivaciones» – como el amor a Dios y la confianza en su bondad, el celo apostólico, la alegría, la compasión hacia el prójimo –, nos ayudan a mantener el compromiso de nuestra voluntad,

dándonos alas para avanzar más velozmente, casi volando, en el camino de la santidad. Con gran ventaja para nosotras mismas, para nuestras comunidades, para nuestra misión educativa y para la Iglesia entera ¡Probar para creer!

Ficha para el ejercicio de contemplación (Lucas 2, 4-7)

1. En el nombre de Jesús, pido al Padre el don del Espíritu.

Puedo repetir lentamente esta oración, inspirada en la cuarta estrofa del Veni Creator:

¡Ven Espíritu Creador...

Despierta en mí los sentidos espirituales,
infunde en mí el fuego de tu amor,
sana y fortalece mi cuerpo y mi corazón!

2. Pido a Dios Padre, por intercesión de María y de José, la gracia de poder entrar en la Gruta de Belén para:

- Encontrar a José (Lc 2,4-5) y escuchar de él mismo la narración del viaje: los miedos, los disgustos... y después la gran alegría...
- Encontrar a María (Lc 2,6): ha dado a luz en un lugar fortuito... quizás tiene necesidad de mi ayuda ¿Qué puedo hacer por ella?
- Adorar al niño puesto en el pesebre (Lc2,7) y dejarme tocar por él: es el Pan que ha descendido del Cielo... aún no sabe hablar, pero de Él ya sale una fuerza que sana a todos...

3. Concluyo la oración con un coloquio de corazón a corazón con María: le agradezco, le confío mi vida, mis propósitos, todo aquello que tengo en mi corazón...

4. Terminada la oración, es importante custodiar con fe y amor aquello que el Espíritu Santo ha sembrado en nosotras... ¡A su tiempo dará fruto!