

CONTEMPLATIVOS EN LA ACCIÓN Y ACTIVOS EN LA CONTEMPLACIÓN

[Del Domingo 21 al Sábado 27 de Julio]

Estamos en la Semana 16 del Tiempo Ordinario y la Liturgia nos invita a captar la presencia de Dios en nuestras vidas tomando en cuenta la dimensión activa y contemplativa que mueve nuestra existencia.

A partir del encuentro de Jesús con Marta y María, el evangelista Lucas (10, 38-42) nos presenta de manera directa que no hay contraposición entre contemplación y acción cuando se vive auténticamente la fe, porque encontrarnos con Dios en la Vida y encontrarnos con la Vida en Dios son aspectos inseparables de la experiencia humano-espiritual.

Una lectura apresurada de este evangelio puede dar pie a una interpretación falseada al contraponer la acción y la contemplación. Pero para evitar esta ruptura, conviene tener muy en cuenta que este pasaje bíblico está precedido por la parábola del Buen Samaritano (10, 25-37), lo cual no deja duda de la primacía que tiene la acción para el Señor y cuánto más si se trata de la práctica de la misericordia o del servicio.

Para Jesús, es tan importante la actitud de María centrada en la escucha (contemplación) de su Palabra, como el desvelo (acción) de Marta por servirlo. ***¡Qué imprescindible la actuación que atiende en todo momento las necesidades de la vida! y ¡qué imprescindible también la escucha atenta a quien comunica verdadera vida!*** La conjunción de estos dos modos de proceder es lo que conocemos en la vida cristiana como la contemplación activa y acción contemplativa.

Cuando Jesús dice a la hermana atareada: "*Marta, Marta, muchas cosas te preocupan y te inquietan, siendo así que una sola es necesaria*", le está advirtiéndole con especial cariño, que algo no está funcionando bien en su vida, que en su corazón algo no anda bien.

Marta se ha centrado de tal manera en lo que hace, que ha terminado descentrada y perdiendo la perspectiva. No así María, quien captó, *a juzgar por el reclamo que hace Marta a Jesús*, que lo más importante en determinado momento era centrarse a escuchar al Señor, como discípula. Asunto que Marta se estaba perdiendo.

No hay en este evangelio dos personajes, sino uno sólo: *la persona por fuera y por dentro*. Marta representa la capacidad de acogida, de recibimiento, de atención y dedicación expresa a la gente. Ella es la apertura a la vida que nos hace servidores. Y María representa la fuerza que nutre la entrega, la dedicación sentida desde dentro, el impulso que da consistencia a todo lo que se haga. Ella es la interioridad de la vida que nos hace fecundos.

Quien quiera ser contemplativo en la acción y activo en la contemplación necesita cultivar dos actitudes complementarias: Una, **la medida en su acción para que la vida personal no se descentre ni desquicie**. Y otra, **la mesura en su dedicación a Dios para que no haya desentendimiento del curso cotidiano de la vida**.

MOMENTO PREPARATORIO: LECTURA DEL EVANGELIO (AMBIENTACIÓN)

EVANGELIO DE LUCAS (10, 38-42)

En aquel tiempo, entró Jesús en un poblado y una mujer llamada Marta lo recibió en su casa. Ella tenía una hermana llamada María, la cual se sentó a los pies de Jesús y se puso a escuchar su palabra.

Marta, entre tanto, estaba atareada en muchos quehaceres, hasta que se acercó a Jesús y le dijo: Señor, ¿no te has dado cuenta de que mi hermana me ha dejado sola con todo el trabajo? Dile que me ayude.

El Señor le respondió: Marta, Marta, muchas cosas te preocupan y te inquietan, siendo así que una sola es necesaria. María escogió la mejor parte y nadie se la quitará. *Palabra del Señor.*

1ER MOMENTO: A LO QUE VENGO

Inicio mi encuentro con el Señor escogiendo un sitio apropiado para mi oración.
Al llegar al sitio, en forma breve y sencilla considero la calidad de la mirada de Dios Nuestro Señor sobre mí.

Y me digo a mí mismo:

¿A QUÉ VENGO?

Vengo a aprender de Jesús el modo de unir la acción y la contemplación.

[Al final, rezo el Padrenuestro, saboreando cada palabra]

2DO MOMENTO: PACIFICACIÓN

- Ya sea sentado, paseando, acostado o reposado; tanto en casa, como en el parque o la Iglesia me sereno para que esta cita con Dios tenga lugar.
- Me acomodo con una posición que me ayude a concentrarme-descentrarme-centrarme, implicando todo mi ser.
- Al ritmo de la respiración, doy lugar al silencio.

[Una y otra vez repito este ejercicio].

3ER MOMENTO: ORACIÓN PREPARATORIA

[NOTA: La oración preparatoria siguiente me ayuda a experimentar libertad de apegos. La repito tantas veces como quiera, dejando que resuene en mi mente y en mi corazón]

**Señor, que todas mis intenciones, acciones y procesos interiores,
estén totalmente ordenados a cumplir tu voluntad.**

4º MOMENTO: COMPOSICIÓN DEL LUGAR

[NOTA: Este paso es muy especial y merece realizarse con esmero. Le dedico unos 10 minutos]

- 1º) Centro mi pensamiento en el contenido de la Oración.
- 2º) Con la imaginación revivo lo que relata el pasaje bíblico, sin perder detalle.
- 3º) Me ubico en la escena como si presente me hallara.
- 4º) Dejo que la Palabra irradie su luz sobre mí.

5º MOMENTO: PETICIÓN

En forma sencilla formulo mi petición. Dejo que mi petición salga de dentro. Que nazca de lo más hondo de mi vida.

Señor, ayúdame a ser contemplativo en la acción y activo en la contemplación.

(Si me ayuda, puedo decir varias veces la petición)

6º MOMENTO: CONTENIDO o MATERIA DE LA ORACIÓN (Con Aplicación de Sentidos)

6.1) Primero: REFLEXIONO LAS ACTITUDES PROPIAS DE LA FE

- ⇒ Es tan importante la actitud de María centrada en la escucha (contemplación) de la Palabra, como el desvelo (acción) de Marta por servir. ***¡Qué imprescindible la actuación que atiende en todo momento las necesidades de la vida! y ¡qué imprescindible también la escucha atenta a quien comunica verdadera vida!*** La conjunción de estos dos modos de proceder se conoce como la contemplación activa y acción contemplativa.

6.2) Segundo: CONSIDERO LA DIMENSIÓN INTERIOR Y EXTERIOR DE LA VIDA DE FE

- ⇒ No hay en Lucas (10, 38-42) dos personajes, sino uno sólo: *la persona por fuera y por dentro*. Marta representa la capacidad de acogida, de recibimiento, de atención y dedicación expresa a la gente. Ella es la apertura a la vida que nos hace servidores. Y María representa la fuerza que nutre la entrega, la dedicación sentida desde dentro, el impulso que da consistencia a todo lo que se haga. Ella es la interioridad de la vida que nos hace fecundos.

6.3) Tercero: MEDITO LA TENSION ENTRE ACTIVIDAD Y CONTEMPLACIÓN

- ⇒ Quien quiera vivir con autenticidad ha de aprender a encontrarse con Dios en la vida y encontrarse con la vida en Dios. Pero, para que no haya tensión en este encuentro, Jesús plantea dos actitudes: Una, **la necesaria medida en la acción para que la vida personal no se descentre ni desquicie**. Y otra, **la necesaria mesura en la dedicación a Dios para que no haya desentendimiento del curso cotidiano de la vida**.

7^{MO} Momento: COLOQUIO

NOTA: El coloquio es un diálogo que se hace hablando como un amigo habla a otro, ya sea para pedir alguna gracia, ya sea reconociendo la fragilidad o el pecado o para comunicar sus cosas y queriendo consejo en ellas.
(El texto sugerido puede ser útil para el COLOQUIO).

COMO MARTA Y MARÍA

Señor, yo te invito igual que Marta, a que entres a mi casa,
pero entre ruidos, vaivenes y quehaceres, va de largo la esperanza.

¿Cómo sentarme sin prisa a los pies de tu Palabra,
para que nada deshaga la paz que traes a mi alma?

Yo quiero Señor, y a ti clamo, que nunca me sea quitada,
la gracia de estar contigo en el correr de la jornada.

Hoy seré como María aunque siga siendo Marta,
que con tu presencia amable y con tu amistad me basta.

(GA)

8^{VO} Momento: EXAMEN DE LA ORACIÓN

Nota: Las siguientes interrogantes ayudan a centrar la experiencia vivida en la Oración.

- 1º) ¿Qué pasó en mí durante este Ejercicio?
- 2º) ¿A través de cuáles señales me habló Dios?
- 3º) ¿Qué quiero cambiar en mi vida?
- 4º) ¿Qué me distrajo en la Oración?
- 5º) ¿Qué me produjo desaliento o desconfianza durante la Oración?
- 6º) ¿Qué se quedó grabado en mí?

TERMINO LA ORACIÓN CON LA SIGUIENTE OFRENDA

Toma, Señor, y recibe, toda mi libertad, mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad;
todo mi haber y mi poseer. Tú me lo diste, a ti, Señor lo devuelvo.

Todo es tuyo. Dispón de mí según tu voluntad.

Dame tu amor y gracia que ésta me basta. Amén.