

Retiro espiritual

Permanecer en Cristo

El deseo de Cristo

El don de ser capaces de «estar con él»

El mandato de «permanecer»

Descubrir la presencia de Dios en nosotros

Profundizar en esa presencia

Medios para permanecer en él

El deseo de Cristo

La vida cristiana -y de un modo especial la contemplativa- sólo tienen sentido en la esfera del amor libre y fiel. Y en ese terreno, lo que cuenta es el deseo de la persona amada. Un matrimonio o una amistad sólo empiezan a funcionar cuando pasamos de hacer lo que «me corresponde» y pedir «lo que es mío», a buscar no sólo el bien del amado, sino su gusto, sus deseos. En la relación de amor no sólo cuenta hacer cosas por el otro, sino también -y sobre todo- estar con él, hablar con él, expresar el amor.

Por eso es imprescindible que en nuestra oración, en nuestro examen, y en la misma *lectio divina*, busquemos los deseos de Cristo-esposo con el anhelo de descubrir aquello que le gusta, lo que desea realmente de nosotros; no lo que el Señor nos pide para salvarnos, sino lo que le gusta al Amado que le demos.

Uno de esos deseos, quizá el principal, sale del corazón de Cristo en la oración que le dirige al Padre la noche de su pasión: «Padre, quiero que los que tú me diste estén también conmigo, donde yo estoy» (Jn 17,24). Es un deseo que el mismo Jesús ya

había manifestado a sus discípulos como un fuerte imperativo: «Permaneced en mí» (Jn 15,4).

Es un anhelo de Cristo en el que estamos incluidos cada uno de nosotros. Y lo que él desea no es simplemente que no pequemos, que hagamos nuestras tareas, ni siquiera que seamos santos, sino que estemos con él.

Y no debemos entender este deseo de «estar con Cristo» como algo que él quiere que se realice exclusivamente en el cielo. Él desea estar con nosotros desde ahora, en esta vida y en la eternidad. Quizá nosotros nos conformemos con estar con él en el cielo, pero él quiere estar ya, desde ahora y siempre con nosotros. El Señor quiere que nuestra vida de ahora esté marcada por lo que será para siempre la vida eterna: estar con él. Esa es la forma con la que san Pablo nos describe lo que es fundamentalmente el cielo: «Y así estaremos siempre con el Señor» (1Tes 4,17).

El don de ser capaces de «estar con él»

El deseo del Señor es que nuestra principal ocupación, nuestro anhelo y nuestro objetivo sea estar con él. Y él ha puesto de su parte todo lo necesario para que podamos encontrarle, estar con él y permanecer en él.

Nuestro Señor Jesucristo murió por nosotros, para que, velando o durmiendo, vivamos con él (1Tes 5,9-10).

Así pues, la muerte de Cristo no tiene como finalidad exclusiva conseguirnos el perdón de los pecados. De poco nos valdría ser perdonados, si eso no nos abriese las puertas de la comunión con Dios y de la intimidad con Cristo. La entrega de la vida de Cristo en la cruz hace posible el gran deseo del Señor: que «vivamos con él».

Los deseos de Cristo no son como los nuestros, que se quedan frecuentemente en propósitos o en simples «me gustaría...», sin una traducción eficaz en la realidad. El deseo de Cristo de estar

con nosotros y de que vivamos con él, le lleva a dar la vida por nosotros.

También san Pablo nos ayuda a entender que hemos recibido lo necesario para poder estar unidos a Cristo:

Hemos sido injertados en él por la semejanza de su muerte (Rm 6,5).

Este don de unión con Cristo, para vivir con él, está contenido en el bautismo, que es el fundamento de la vida cristiana y la fuente de toda consagración. Todos los grados de unión con Dios, hasta los más elevados, existen en germen en el bautismo. Por eso podemos afirmar que tenemos la capacidad esencial de estar con Cristo y vivir en él. Esto se nos ha dado como un don. Lo que hemos de hacer es no desperdiciarlo. Por eso, la vida del cristiano, y más aún del contemplativo, ha de ser y puede ser vida en comunión con Cristo.

El mandato de «permanecer»

Jesús nos deja este mismo deseo en forma de mandato: «Permaneced en mí» (Jn 15,4), «Permaneced en mi amor» (Jn 15,9). La palabra «permanecer» debió hacer una mella especial en el cuarto evangelista que la recoge varias veces de labios de Jesús, y la repite una y otra vez en sus cartas.

Esta misma impresión debe causar en el alma contemplativa que encuentra en esa palabra su deseo, su identidad y su principal -si no exclusivo- quehacer. El contemplativo se caracteriza por el gusto de permanecer, de estar largo tiempo, con el que ama y contempla a la vez; manteniéndose en la entrega mutua.

Permanecer no es «hacer visitas» al Señor, o hacer «actos de presencia» de Dios. No basta con estar junto al Señor durante el tiempo de oración. Hay que establecerse en él de tal manera que en todo lo que hagamos -«despiertos o dormidos», diría san Pablo- estemos con él. En este sentido sor Isabel de la Trinidad nos ayuda a comprender la amplitud de este «permanecer»:

Permaneced en mí no sólo momentáneamente, durante unas horas pasajeras, sino permaneced... de un modo estable, habitualmente. Permaneced en mí: orad en mí, adorad en mí, amad en mí, sufrid en mí, trabajad y obrad en mí. Permaneced en mí durante vuestras relaciones con las personas y vuestro trato con las cosas. Penetrad cada vez más íntimamente en esta profundidad (Santa Isabel de la Trinidad)^[1].

Esta permanencia en la presencia de Dios hace que se rompa la multiplicidad y la dispersión de nuestros actos, incluso de nuestros actos de piedad, y que todo encuentre su unidad en esa permanencia en Dios, que es permanente unión con Cristo.

De ese modo podemos entender el corazón de la oración y de la vida entera del contemplativo: no consiste en una serie de ejercicios de piedad yuxtapuestos, sino en la intimidad con Dios en todo momento. La oración se convierte así en la experiencia viva de la presencia de Dios en uno mismo y en el canto de amor y adoración que surge del descubrimiento de esa presencia; se resume en permanecer en esa presencia que habita en nosotros y someterse a esa influencia divina.

La palabra permanecer define también a Jesús, no sólo al contemplativo:

Jesús es eso: uno que ama, que permanece y que quiere que se permanezca con él; sus delicias es estar con alguien que encuentre sus delicias en él (J. Lafrance)^[2].

Si nosotros podemos permanecer en él es porque él permanece en nosotros, habita en nosotros. Esa permanencia no es sólo la presencia que da el ser a todas las cosas, sino una presencia consciente, personal, amorosa. Cristo habita en nuestro interior, libre y conscientemente, y está dentro de nosotros porque nos ama y para amarnos. Por eso, los dos mandamientos del Señor a permanecer van unidos al don y al modelo de su permanencia en nosotros: «Permaneced en mí, como yo en vosotros» (Jn 15,4). «Como el Padre me ha amado, así os he amado yo, permaneced en mi amor» (Jn 15,9).

Como siempre sucede en la vida cristiana, también aquí nos encontramos primero con el don y luego con la tarea. Podemos permanecer en la presencia del que se ha hecho presente en nosotros, y así amar al que nos ha amado. Y hemos de buscar que nuestra vivencia de la presencia de Dios y nuestra permanencia en Cristo no sea sólo intencional, sino como la de él: consciente, amorosa, libre...

Descubrir la presencia de Dios en nosotros

Debería bastar con caer en la cuenta de la presencia de Cristo en nosotros -y de la Trinidad- para sentirnos arrebatados por esa realidad.

Bastaría vivir a fondo esta verdad para transformarse en un alma de oración. Pero el descubrimiento intelectual de esta verdad es insuficiente; es preciso haberla penetrado desde el interior (J. Lafrance)[\[3\]](#).

Por eso nuestra oración tiene que hacerse de forma paciente y contemplativa, dejando que estos textos que hemos entresacado del Evangelio y de la primera carta de san Juan vayan calando en nosotros, gota a gota, como se filtra el rocío en la tierra. Como diría san Ignacio, hay que «gustar interiormente» la realidad de la presencia de Cristo en nosotros y lo que significa que él permanece en nosotros y nosotros en él. Y ahí tenemos materia más que abundante de oración. Además de los textos ya mencionados (Jn 15,4.9; 17,24; 1Tes 5,9-10), podrían servir para esta contemplación otros varios[\[4\]](#):

Y cuando haya ido y os haya preparado un lugar, volveré y os tomaré conmigo, para que donde esté yo estéis también vosotros (Jn 14,3).

·De nuevo aparece el deseo del Señor de que estemos con él y su trabajo para prepararnos un sitio donde morar con nosotros. Aquí se refiere especialmente al cielo, y ese «irse a preparar sitio» pasa por su pasión, muerte y resurrección.

El reino de Dios está dentro de vosotros (Lc 17,21).

-El Señor, que nos invita a permanecer en él, nos dice que no es necesario salir de nosotros mismos para encontrarle. En nosotros se da la presencia salvadora de Dios que constituye su reino. En nuestro interior Dios prepara el banquete del reino que es la comunión con él.

Dentro de poco el mundo ya no me verá, pero vosotros sí me veréis, porque yo vivo y también vosotros viviréis. Aquel día comprenderéis que yo estoy en mi Padre y vosotros en mí y yo en vosotros (Jn 14,19-20).

-La resurrección, que el Señor anuncia en ese momento, hace posible que él esté en nosotros y nosotros en él (siempre la reciprocidad) y que seamos conscientes de ello. Jesús hace una promesa, pero para nosotros la promesa ya es gozosa realidad.

Yo en ellos y tú en mí, para que sean perfectamente uno (Jn 17,23).

-Dios habita en nosotros por medio de Cristo. El amor del Padre y del Hijo también es un «estar en» (es decir, permanecer); el amor trinitario es el modelo de nuestro permanecer en Cristo y de la permanencia de Cristo en nosotros.

De todo lo anterior se deduce que hay que buscar a Dios en nuestro interior. Y allí permanecer unidos a él. Como lo indicaba de forma clara y hermosa san Agustín en *Las Confesiones*:

Tú estabas dentro y yo fuera, y era fuera donde te buscaba; y, pobre desgraciado, me abalanzaba sobre las bellezas que creaste. Tú estabas conmigo, pero yo no estaba contigo (*Confesiones*, X,38).

El problema no está en que él nos abandone o en que podamos salirnos de su presencia, sino que nos olvidamos de que está ahí; le dejamos solo para ocuparnos de cosas que no son él [\[5\]](#).

Como afirma Santa Teresa en una bella poesía, Dios nos dice que es necesario que le busquemos dentro de nosotros:

Alma, buscarte has en mí,
y a mí buscarme has en ti...

Porque tú eres mi aposento,
eres mi casa y morada,
y así llamo en cualquier tiempo,
si hallo en tu pensamiento
estar la puerta cerrada.

Fuera de ti no hay buscarme,
porque para hallarme a mí,
basta sólo llamarme,
que a ti iré sin tardarme
y a mí buscarme has en ti (*Poesías*, 8).

Pero quizá la gran maestra de la presencia de Dios en nosotros es santa Isabel de la Trinidad, cuya divisa era «Dios en mí y yo en él»[\[6\]](#). Ella no se cansa de enseñar esa doctrina no sólo a religiosas, sino incluso a seculares:

Vivamos con Dios como con un amigo... Llevamos nuestro cielo en nosotros... quisiera decirle este secreto en voz muy baja a los que amo.

Pediré para usted la gracia de una unión íntima con el Señor. Le comunico confidencialmente que esto ha hecho de mi vida un cielo anticipado. Creer en un Ser, que es Amor, que habita, día y noche, constantemente en nosotros, que nos pide vivir en sociedad con él[\[7\]](#).

Profundizar en esa presencia

Podríamos creer que como Dios ya habita y permanece en el alma, su presencia es algo que se tiene «en bloque», como una posesión inmutable, de forma que no se puede crecer en esa presencia. Y no es así. Esa presencia se profundiza a través del amor. Cuanto más se ama a Dios, más profundamente se entra en Dios. San Juan de la Cruz dice con claridad que con un sólo grado de amor que tenga el alma, Dios está ya en su centro. Pero en la medida que se avanza en el amor, se va acercando «al más profundo centro» en el que el alma no sólo permanece en él sino que se transforma en él[\[8\]](#).

Y santa Isabel de la Trinidad explica a su hermana que el cielo, la casa de nuestro Padre, está en el centro de nuestra alma.

Cuando el alma, según toda su fuerza, conozca y ame a Dios perfectamente habrá llegado al centro más profundo; pero antes de eso el alma ya está en Dios, que es su centro, aunque puede ir todavía más lejos[9]. Repetiremos de nuevo una expresión suya que hemos señalado antes: «Penetrad cada vez más íntimamente en esta profundidad»[10].

No se debe olvidar que la presencia de Dios que el bautismo siembra en nuestra alma está siempre en progreso. La presencia de Dios en el alma crece y aumenta con el amor, con las gracias que Dios va dando. No se trata de que Dios cambie; sino de que el alma entra cada vez en una comunión más profunda con Dios.

Después de reconocer esa presencia en nosotros, hemos de buscar acercarnos a ese centro más profundo, a esa comunicación más íntima, a esa presencia más viva. A ello colabora la gracia que suponen las purificaciones, las luces y los dones que Dios va dando, así como sus toques de amor. De ese modo vamos realizando con más profundidad el deseo del Señor.

Medios para permanecer en él

Para terminar habrá que indicar algunos medios para crecer en esta presencia, para permanecer en él; apoyándonos fundamentalmente en el evangelio y las cartas de san Juan.

-*La Eucaristía*: «El que come mi carne y bebe mi sangre, permanece en mí, y yo en él» (Jn 6,56). La comunión eucarística me garantiza esa verdad que debo profundizar hasta que se me ilumine de una forma viva: «Habita en mí y yo en él». La Eucaristía realiza esa presencia del Señor en mí, la misma que reconozco en el sagrario.

-*La Palabra*: «Si alguno me ama, guardará mi Palabra, y mi Padre le amará, y vendremos a él, y haremos morada en él» (Jn 14,23). La permanencia de Dios es tan constante en nosotros que Dios hace morada en nosotros. El medio es la fidelidad a su voluntad: la escucha y el cumplimiento de su Palabra. Es la misma enseñanza que aparece en la primera carta de san Juan:

Pero quien guarda su Palabra, ciertamente en él el amor de Dios ha llegado a su plenitud. En esto conocemos que estamos en él (1Jn 2,5).

Si permanece en vosotros lo que habéis oído desde el principio, también vosotros permaneceréis en el Hijo y en el Padre (1Jn 2,24).

Todo el que permanece en él, no peca (1Jn 3,6).

Quien confiese que Jesús es el Hijo de Dios, Dios permanece en él y él en Dios (1Jn 4,15).

-Guardar sus mandamientos: «Si guardáis mis mandamientos, permaneceréis en mi amor, como yo he guardado los mandamientos de mi Padre, y permanezco en su amor» (Jn 15,10). Es la misma enseñanza del apóstol san Juan: «Quien guarda sus mandamientos permanece en Dios y Dios en él» (1Jn 3,24). El amor (ése es el mandamiento de Jesús) es la condición para permanecer en su amor. Del mismo modo se nos dice en 1Jn 4,16: «Y nosotros hemos conocido el amor que Dios nos tiene, y hemos creído en él. Dios es Amor y quien permanece en el amor permanece en Dios y Dios en él».

-El Espíritu: En la primera carta de san Juan aparece otra forma de presencia de Dios en nosotros, el Espíritu Santo: «En esto conocemos que permanece en nosotros: por el Espíritu que nos dio» (1Jn 3,24). «En esto conocemos que permanecemos en él y él en nosotros: en que nos ha dado de su Espíritu» (1Jn 4,13).

-Todas las realidades: Y, en definitiva, todo lo que constituye nuestra vida, el lugar en el que vivimos, las dificultades que nos asedian, etc. tienen que ser instrumentos que nos lleven a vivir la experiencia de la habitación trinitaria. «Todos los desprendimientos, todos los silencios, todas las purificaciones tienen un sólo objeto: guardar el alma libre de aplicar todas sus potencias a esta continua presencia de Dios» (M. M. Philipon)[11]. Porque sólo esa unión amorosa con el Esposo es lo que le da valor a nuestra vida: «¡Qué vacío es todo lo que no ha sido hecho por Dios y con Dios!» (Santa Isabel de la Trinidad)[12].

Que nos sintamos impulsados a reconocer, acrecentar y permanecer en esa presencia amorosa del Señor, para que así cada vez colmemos más y mejor el deseo del Señor. Concluamos con una recomendación de santa Isabel de la Trinidad:

Que él haga de vuestra alma un pequeño cielo en donde pueda descansar con facilidad. Quitad de ella todo lo que pueda herir su mirada divina. Vivid con él [\[13\]](#).

NOTAS

[\[1\]](#) Santa Isabel de la Trinidad, *El cielo en la tierra*, día primero. Puede verse lo mismo en la carta 154: «Pensad que él está en vos, que lo poseéis en lo más íntimo de vos misma, que en cualquier hora del día y de la noche, en toda alegría o prueba, podéis encontrarlo allí, muy cerca, bien adentro»; o la que cita M. M. Philipon, *La doctrina espiritual de sor Isabel de la Trinidad*, Bilbao 1960⁷ (Desclée de Brower), 81: «Vivid con él. Donde quiera que estéis, cualquier cosa que hagáis, él no os abandona nunca. Permaneced pues sin cesar en él».

[\[2\]](#) J. Lafrance, *Aprender a orar con Isabel de la Trinidad*, Madrid 1984 (Editorial de Espiritualidad), 36.

[\[3\]](#) J. Lafrance, *Aprender a orar con Isabel de la Trinidad*, 37.

[\[4\]](#) Puede verse también en el cuarto evangelio: «Si permanecéis en mi Palabra, seréis verdaderamente discípulos míos» (Jn 8,31); «La unción que de él habéis recibido permanece en vosotros» (1Jn 2,27). O en las cartas de san Pablo: «Que Cristo habite por la fe en vuestros corazones» (Ef 3,17); «El que se une al Señor, se hace un solo espíritu con él» (1Cor 6,17).

[\[5\]](#) Véase Santa Isabel de la Trinidad, *Cartas*, 267.

[\[6\]](#) Santa Isabel de la Trinidad, *Cartas*, 110.

[\[7\]](#) Santa Isabel de la Trinidad, *Cartas*, 293.

[\[8\]](#) Véase San Juan de la Cruz, *Llama de amor viva*, 12-13; Santa Isabel de la Trinidad, *El cielo en la tierra*, día segundo.

[\[9\]](#) Santa Isabel de la Trinidad, *Cartas*, 219.

- [10]** Santa Isabel de la Trinidad, *El cielo en la tierra*, día primero.
- [11]** M. M. Philipon, *La doctrina espiritual de sor Isabel de la Trinidad*, 78.
- [12]** Santa Isabel de la Trinidad, *Cartas*, 282.
- [13]** Carta citada en M. M. Philipon, *La doctrina espiritual de sor Isabel de la Trinidad*, 83.