

Retiro espiritual

Cristo en la vida del contemplativo

Introducción

El contemplativo contempla a Cristo

La sed de Dios de Jesús y del contemplativo

Jesucristo absorbe al contemplativo

Introducción

En muchas ocasiones, el contemplativo puede sentirse desbordado por una infinidad de necesidades y tareas que se desprenden de su ser y su misión, hasta tal punto que puede experimentar cierto desasosiego y desánimo porque tiene la fuerte impresión de que no alcanza a dar la respuesta adecuada a la llamada del Señor.

Cuando esto sucede es que está faltando o fallando algo fundamental: nuestra relación con Cristo. En concreto, nuestra mirada puesta en Cristo y sólo en él. Porque cuando nos miramos a nosotros mismos, con todas nuestras deficiencias y pensamos en la meta a la que estamos llamados como si fuera fruto de nuestro esfuerzo, como meros objetivos a conseguir por nosotros mismos, es normal que surja el desaliento y la agitación: vamos de la adoración al testimonio, de la intercesión a la presencia, de la *lectio* al discernimiento... y nos sentimos abrumados corriendo de un lado para otro sin llegar a nada.

Es el momento de parar y acudir a lo fundamental de nuestra vida cristiana y de nuestra vocación contemplativa que es Jesucristo y nuestra relación con él, porque de esa relación surge todo y ella nos permite afrontarlo todo: él es nuestro origen y

nuestra meta y el que sostiene nuestro camino y nuestra vida. Es a él -y sólo a él- al que tenemos que mirar, y todo lo demás lo miramos en sus ojos para salir de toda confusión y desánimo: en él descubrimos lo que es necesario en cada momento. La multiplicidad de elementos y tareas se unifican en la simplicidad de nuestra relación con Cristo: mirarle, amarle, seguirlo, unirnos a él. Él es nuestro modelo para todo lo que constituye nuestra vida, desde la oración al testimonio pasando por la lucha contra la tentación. Del mismo modo que debemos recordar que nos ha dicho con toda claridad «sin mí no podéis hacer nada» (Jn 15,5), tenemos que reavivar nuestra esperanza de realizar en plenitud nuestro ser sabiendo, como san Pablo, que «todo lo puedo en aquel que me conforta» (Flp 4,13).

Por eso, puede ser muy fructífero dedicar un tiempo de retiro a renovar nuestra relación con Cristo y a redescubrir que en esa amistad con él está contenida y simplificada toda nuestra vida. Empezando por algo tan obvio e imprescindible como redescubrir que el contemplativo contempla a Cristo; siguiendo por dejarnos contagiar por la sed de Dios que mueve toda la vida de Jesús y dejando que él mismo nos atraiga. De este modo, él debe absorber toda nuestra vida para que quede polarizada hacia él de tal forma que todo lo demás quede en un segundo plano y sólo adquiera importancia en función de nuestra relación con el Amado.

El contemplativo contempla a Cristo

El mismo nombre de *contemplativo* hace referencia a lo que constituye el eje de su vida, que es la *contemplación*. Y lo primero que hay que decir de ella es que el objeto al que se dirige la contemplación no es algo, sino Alguien: Jesucristo. Él es, para el hombre, la imagen perfecta de Dios; y es, para Dios, la imagen perfecta del hombre. En Jesucristo, el contemplativo descubre a un Dios apasionado por el hombre en un hombre apasionado por Dios; y este misterio lo hace suyo como motor profundo que ilumina su búsqueda de Dios, a la vez que unifica y da sentido a toda su vida. Así, en esa contemplación del Hijo de Dios, el contemplativo aprende de él a saciar la sed radical de Dios que le consume y le mueve a buscarlo apasionadamente

(*Fundamentos*, V.1. El fundamento del ser del contemplativo secular, p. 99-100).

A base de desgranar los elementos de la vocación contemplativa, del ser que Dios nos regala y de la misión que nos ofrece, podemos olvidar lo más básico y elemental del contemplativo: la contemplación; y el objeto fundamental y único de nuestra contemplación que es Jesucristo. Porque, siendo necesaria nuestra relación personal con cada persona de la Santísima Trinidad, es a través de Cristo como conocemos al Padre: «Quien me ha visto a mí ha visto al Padre» (Jn 14,9; cf. 12,45); «Nadie conoce al Padre sino el Hijo y aquel a quien el Hijo se lo quiera revelar» (Mt 11,27).

Es la humanidad de Cristo la que debemos contemplar como camino seguro de oración, santidad y unión con Dios, incluso en los estados más elevados de unión mística.

Y veo yo claro, y he visto después, que para contentar a Dios y que nos haga grandes mercedes, quiere sea por manos de esta Humanidad sacratísima, en quien dijo Su Majestad se deleita. Muy 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. Así que vuestra merced, señor, no quiera otro camino, aunque esté en la cumbre de contemplación; por aquí va seguro. Este Señor nuestro es por quien nos vienen todos los bienes. El 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 y tribulaciones, como hacen los del mundo? Bienaventurado quien de verdad le amare y siempre le trajere cabe sí [...]. Tengo para mí que la causa de no aprovechar más muchas almas y llegar a muy gran libertad de espíritu, cuando llegan a tener oración de unión, es por esto (Santa Teresa de Jesús, *Vida*, 22,6-7.5; cf. *Sextas moradas*, 7,5).

Es el Evangelio y la Eucaristía los medios concretos, reales y eficaces que nos permiten la contemplación de Cristo, como algo mucho más allá que un recuerdo, una reflexión o un ejercicio de imaginación. Hoy, realmente, puedo escuchar y contemplar a Cristo, y en esa contemplación no sólo aprenderlo todo, sino ir siendo transformado en él.

Por eso, la contemplación es la tarea fundamental del contemplativo, que no termina en el tiempo específico de oración, sino que continúa en cada acontecimiento en el que el verdadero contemplativo sabe descubrir la presencia y la voluntad de Jesucristo y así puede realizar el discernimiento, el testimonio y la intercesión adecuada, como prolongación necesaria de su contemplación. Y la contemplación de Jesucristo, del que la Iglesia presenta a través de los Evangelios y de la Tradición, es el criterio para distinguir la contemplación cristiana de tantas contemplaciones vacías de Jesucristo que se nos ofrecen fuera y dentro de la Iglesia.

Y no debemos pensar que la contemplación de Cristo nos lleva a estar embobados (como Pedro en la Transfiguración: Mc 9,5-6; cf. Hch 1,10-11). Todo lo contrario. El que quiera seguir a Cristo, el que quiera correr tras sus huellas, debe tener los ojos clavados en él; sólo así caminamos con rumbo fijo, sólo así somos atraídos hacia él y podemos correr a su encuentro.

En consecuencia: teniendo una nube tan ingente de testigos, *corramos, con constancia, en la carrera que nos toca*, renunciando a todo lo que nos estorba y al pecado que nos asedia, *fijos los ojos en el que inició y completa nuestra fe, Jesús*, quien, en lugar del gozo inmediato, soportó la cruz, despreciando la ignominia, y ahora está sentado a la derecha del trono de Dios (Heb 12,1-2).

Es la contemplación de Cristo, especialmente en su pasión y en su gloria, a lo que nos invita la carta a los Hebreos, lo que nos atrae hacia él y es esa atracción la que nos hace correr hacia él. Pero ya no lo hacemos solos, sino que arrastramos hacia Cristo a los que nos rodean. Así une el contemplativo la contemplación y la misión. Es santa Teresa del Niño Jesús la que nos lo enseña con las palabras del Cantar de los Cantares:

Si desde que tengo a estos dos hermanos y a mis hermanitas, las novicias, quisiera pedir para cada alma lo que cada una necesita y detallarlo todo bien, los días se me harían demasiado cortos y temería olvidarme de alguna cosa importante.

Las almas sencillas no necesitan usar medios complicados. Y como yo soy una de ellas, una mañana, durante la acción de gracias, Jesús

me inspiró un medio muy *sencillo* de cumplir mi misión. Me hizo comprender estas palabras del Cantar de los Cantares: «*Atráeme, y correremos* tras el olor de tus perfumes» [cf. Cant 1,4].

¡Oh, Jesús!, ni siquiera es, pues, necesario decir: Al atraerme a mí, atrae también a las almas que amo. Esta simple palabra, «Atráeme», basta.

Lo entiendo, Señor. Cuando un alma se ha dejado fascinar por el olor embriagador de tus perfumes, ya no puede correr sola, todas las almas que ama se ven arrastradas tras de ella. Y eso se hace sin tensiones, sin esfuerzos, como una consecuencia natural de su propia atracción hacia ti. Como un torrente que se lanza impetuosamente hacia el océano arrastrando tras de sí todo lo que encuentra a su paso, así, Jesús mío, el alma que se hunde en el océano sin riberas de tu amor atrae tras de sí todos los tesoros que posee... (Santa Teresa del Niño Jesús, *Manuscrito C*, 33vº-34rº).

Cuando pedimos misericordia para nosotros o para los demás lo hacemos clavando los ojos en las manos del Señor, como nos invita el salmo, quizá en las manos taladradas por los clavos que fijan a Jesús en la Cruz.

Como están los ojos de los esclavos
fijos en las manos de sus señores,
como están los ojos de la esclava
fijos en las manos de su señora,
así están nuestros ojos
en el Señor, Dios nuestro,
esperando su misericordia (Sal 123,2).

El contemplativo sabe -o debe saber- que la contemplación no es sólo su tarea y su sostén durante esta vida, sino que será su gozosa actividad en el cielo:

Padre, este es mi deseo: que los que me has dado estén conmigo donde yo estoy y *contemplan mi gloria*, la que me diste, porque me amabas, antes de la fundación del mundo (Jn 17,24).

La petición de Cristo, antes de su pasión, es que contemplemos su gloria. El contemplativo quiere responder a ese deseo del Señor no sólo en el cielo, sino comenzar a realizarlo en esta vida en la medida en que es posible.

La contemplación de Cristo es imprescindible para el cristiano y aún más para el contemplativo porque sólo en Cristo encontramos el rostro del Dios verdadero y el verdadero rostro del hombre. Los ojos humanos no pueden ver a Dios y, además, el pecado oscurece aún más nuestra mirada de modo que deformamos la imagen de Dios y podemos confundirlo con cualquier cosa (cf. Rm 1,21-23).

Es Cristo quien nos muestra el rostro del Dios verdadero, porque él es el rostro visible del Dios invisible, porque él refleja la gloria de su rostro sin deformación alguna, de modo que en la contemplación de Cristo podemos rehacer en nuestra alma la imagen de Dios que habíamos perdido, la que sin él nunca podíamos haber alcanzado.

Él es imagen de Dios invisible (Col 1,15; cf. 2Co 4,4).

En esta etapa final, nos ha hablado por el Hijo, al que ha nombrado heredero de todo, y por medio del cual ha realizado los siglos. Él es reflejo de su gloria, impronta de su ser (Heb 1,2-3).

Contemplar el rostro de Cristo nos permite acceder a la contemplación del Dios que está más allá de lo que podemos concebir o imaginar. En el rostro de Cristo contemplamos el resplandor de la gloria de Dios. Y ese resplandor es lo que nos va transformando a su imagen:

Porque a los que había conocido de antemano los predestinó a *reproducir la imagen de su Hijo*, para que él fuera el primogénito entre muchos hermanos (Rm 8,29).

Del mismo modo, también el pecado deforma la imagen de Dios plasmada en el ser humano (Gn 1,26-27) y deforma también nuestra mirada de modo que ya no sabemos qué somos y a qué estamos destinados. Necesitamos contemplar a Cristo para descubrir quiénes somos y qué somos: no el fruto aleatorio de una evolución ciega, sino hijos amados de Dios destinados a reproducir su imagen. En Jesús contemplamos lo que nosotros estamos llamados a ser, nuestro verdadero rostro a los ojos de Dios, lo que Dios quiere que seamos. Por la contemplación del rostro de Jesús,

descubrimos nuestro verdadero rostro y nos vamos configurando a él:

Mas todos nosotros, con la cara descubierta, reflejamos la gloria del Señor y nos vamos transformando en su imagen con resplandor creciente, por la acción del Espíritu del Señor (2Co 3,18).

Sugerencias para orar

Debo dedicar el tiempo necesario para ir apartando mi mirada de tantas realidades como la atrapan, especialmente de mí mismo, y levantar los ojos del corazón una y otra vez hacia el Señor: «A ti levanto mis ojos» (Sal 123,1), mantener nuestros ojos fijos en el Señor esperando su misericordia (Sal 123,2). Ir deshaciendo a la luz de su mirada las falsas imágenes que me he creado de Dios, de los demás, de mí mismo, y descubrir reflejado en sus pupilas la realidad de todas las cosas, especialmente mi propia realidad.

Necesito adentrarme en el silencio de la oración sabiendo que el Señor quiere mostrarme su rostro: «Buscad mi rostro» (Sal 27,8), que para eso se ha encarnado y para eso se ha ido mostrando en cada uno de los momentos de su vida y en cada uno de sus misterios: su rostro de niño, su rostro cansado, su rostro transfigurado, su rostro desfigurado, su rostro glorioso... He de dedicar tiempo de serena contemplación para dejarme atraer por la mirada de Jesús, sabiendo que también a mí «mirándome me amó» (cf. Mc 10,21), y atreverme a descubrir en sus ojos mi realidad y la verdad de lo que me rodea, permitiendo que me haga descubrir con su mirada mi traición y su misericordia como Pedro (Lc 22,61-62), y dejándome arrastrar por esa mirada como Mateo (Lc 5,27-28).

Puedo también dedicar tiempo de oración para pedir la gracia de ver el rostro de Jesús: «Muéstrame tu rostro», con el convencimiento de que esa contemplación me irá restaurando (Sal 80,4: «Oh Dios, restáuranos, que brille tu rostro y nos salve») y transformando (Sal 34,6: «Contempladlo, y quedaréis radiantes»). La contemplación serena de Jesucristo me permite dejar que la luz

de su rostro vaya grabando sus rasgos en el mío para que yo también me convierta en imagen de Dios para los demás.

La sed de Dios de Jesús y del contemplativo

Al contemplar a Jesús no sólo descubrimos al Dios que se ha hecho hombre para que podamos contemplar su rostro, sino también el modelo de hombre según el proyecto de Dios y en el que estamos llamados a convertirnos. Y en esa contemplación descubrimos al hombre que busca apasionadamente cumplir la voluntad de Dios:

Mi alimento es hacer la voluntad del que me envió y llevar a término su obra (Jn 4, 34).

He venido a prender fuego a la tierra, ¡y cuánto deseo que ya esté ardiendo! Con un bautismo tengo que ser bautizado, ¡y qué angustia sufro hasta que se cumpla! (Lc 12,49-50).

No se trata de un simple convencimiento, ni de la aceptación responsable de una tarea, sino de una verdadera pasión que abrasa y que hace sentir un hambre profunda que mueve toda la vida. Por eso, lo que Jesús manifiesta con estas palabras es lo que podemos contemplar en toda su vida. En el momento de la encarnación: «Por eso, al entrar él en el mundo dice: *Tú no quisiste sacrificios ni ofrendas, pero me formaste un cuerpo; no aceptaste holocaustos ni víctimas expiatorias. Entonces yo dije: He aquí que vengo -pues así está escrito en el comienzo del libro acerca de mí- para hacer, ¡oh Dios!, tu voluntad*» (Heb 10,5-7); desde niño: «¿Por qué me buscabais? ¿No sabíais que yo debía estar en las cosas de mi Padre?» (Lc 2,49); en el momento de la tentación «No solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios [...]. Al Señor, tu Dios, adorarás y a él solo darás culto» (Mt 4,4.10); en la hora clave de la agonía: «No se haga como yo quiero, sino como quieres tú» (Mt 26,39); y hasta el último momento de la cruz: «Está cumplido» (Jn 19,30).

Las largas horas de oración de Jesús manifiestan la necesidad de comunión con el Padre que tiene el Hijo de Dios hecho hombre: «Jesús salió al monte a orar y pasó la noche orando a Dios» (Lc 6,12).

Pero no sólo contemplamos el ansía que Jesús tiene de Dios y de cumplir su voluntad, sino también lo que constituye nuestra verdadera identidad y lo que estamos llamados a ser: hijos en el Hijo que se relacionan con el Padre como el Hijo. Contemplándole descubrimos nuestra necesidad de comunión con Dios y nos sentimos fuertemente llamados a participar de esa hambre profunda de cumplir la voluntad de Dios de Jesús y decir unidos a él: «Mi alimento es cumplir la voluntad del Padre»; también podemos desear ardientemente que se cumpla en nosotros la voluntad de Dios.

De nuevo los salmos, que también rezó Jesús, nos sirven para alimentar y avivar el deseo de Dios, contemplado en Jesús:

Oh Dios, tú eres mi Dios, por ti madrugo,
mi alma está sedienta de ti;
mi carne tiene ansia de ti,
como tierra reseca, agostada, sin agua (Sal 63,2).

¡Qué deseables son tus moradas,
Señor del universo!

Mi alma se consume y anhela
los atrios del Señor,
mi corazón y mi carne
retozan por el Dios vivo (Sal 84,2-3).

Sugerencias para orar

El tiempo sereno de oración que me permite el retiro me ofrece la ocasión de dedicar tiempo a mirar el rostro de Jesús. Y mirándolo dejar que ese rostro me vaya mostrando lo que quiere descubrirme: el rostro de Dios y mi propio rostro. En esa contemplación serena he de dejar que ese rostro de Jesús se vaya imprimiendo en mí y me transmita sus mismos sentimientos, especialmente el anhelo de encontrarme con el Padre y de cumplir su voluntad.

En el silencio de la oración y sin retirar los ojos del corazón de Jesús, dejar que se apodere de mí su mismo deseo cumplir la voluntad de Dios. Permitir que aflore en mí el fuego de su amor que le hace entregarse por la salvación del mundo y que ese fuego me abrase también a mí.

Contagiarme de la necesidad de estar con Dios que contemplo en Jesús y dejar que brote como un hambre que sólo puede saciar Dios y que me hace buscarlo movido con una necesidad tan imperiosa como la sed.

Jesucristo absorbe al contemplativo

Jesucristo va absorbiendo al contemplativo, de manera que éste sólo busca conocerlo y amarlo, y en su corazón se va escribiendo el nombre de Jesús de modo indeleble. Y este nombre, pronunciado, rezado, susurrado, se convierte en el instrumento por el que el Espíritu Santo configura al contemplativo y lo va purificando, liberando, simplificando y unificando, hasta llevarlo a una armonía, en su ser y en su vida, que refleja cada vez más perfectamente al Modelo divino (*Fundamentos*, V.1. El fundamento del ser del contemplativo secular, p. 100).

La contemplación de Cristo, cuando es sincera y fiel, va atrayendo y enamorando al contemplativo de tal manera que lo va uniendo a él «con lazos humanos y con vínculos de amor» (Os 11,4), de modo que lo va absorbiendo y para él «la vida es Cristo» (Flp 1,21). Si nos dejamos atraer y absorber, sin poner trabas y límites a esa acción del Señor, llegamos a poder decirle «tú eres todo para mí» y «no puedo vivir sin ti». Toda nuestra vida y todo lo que somos y hacemos es para él:

Si vivimos, vivimos para el Señor; si morimos, morimos para el Señor; así que ya vivamos ya muramos, somos del Señor. Pues para esto murió y resucitó Cristo: para ser Señor de muertos y vivos (Rm 14,8-9).

En la medida que vamos siendo absorbidos, como pasa con los satélites que se acercan a un planeta mucho más grande, ya no podemos salir de su órbita; la atracción se hace tan grande que ya no es posible escapar. No debemos extrañarnos de que la atracción -y la sed correspondiente- aumente con la cercanía. Lo que debe extrañarnos y preocuparnos es la frialdad, la indiferencia

y el control con el que nosotros decidimos alejarnos o acercarnos a él. Lo que debemos eliminar son los miedos y prevenciones que nos impiden ser definitivamente absorbidos por él y ser completamente suyos. Para eso, de nuevo, lo que hay que contemplar es el amor de Cristo que es lo que nos apremia:

Nos apremia el amor de Cristo al considerar que, si uno murió por todos, todos murieron. Y Cristo murió por todos, para que los que viven ya no vivan para sí, sino para el que murió y resucitó por ellos (2Co 5,14-15).

A base de repetir el nombre de Jesús, «el que me amó y se entregó por mí» (Gal 2,20), se va grabando en el corazón, como se hace en la oración del corazón¹. Del mismo modo que entra por los ojos al contemplar su rostro, entra también a nuestro corazón a base de repetir su nombre con los labios². La oración y la contemplación del contemplativo debe tener la paciencia de la gota que va formando las estalagmitas en una gruta. El nombre de Jesús, como esa gota, parece que no hace nada al ser pronunciado; pero con el tiempo va dejando una huella indeleble en el corazón. El nombre de Jesús es el sello en nuestro corazón que marca nuestra pertenencia y también lo que sale de él porque está lleno de él. La contemplación del rostro de Jesús y la repetición de su nombre anticipan lo que se realizará de forma plena en el cielo: «Verán su rostro, y su nombre está sobre sus frentes» (Ap 22,4).

El nombre de nuestro Salvador, el único nombre por el que somos salvados, es eficaz, actúa en nuestro interior, y al introducirlo por medio de la oración actúa en nosotros y nos va purificando de pecados y pasiones, nos libera de miedos y ataduras, y, sobre todo, va simplificando nuestra vida -también nuestra vida espiritual- en torno a él haciéndonos semejantes a él y uniéndonos a él.

Quede bien claro a todos vosotros y a todo Israel que ha sido el Nombre de Jesucristo el Nazareno, a quien vosotros crucificasteis y a quien Dios resucitó de entre los muertos; por este Nombre, se presenta este sano ante vosotros. Él es *la piedra que desechasteis vosotros, los arquitectos, y que se ha convertido en piedra angular*; no hay salvación

en ningún otro, pues bajo el cielo no se ha dado a los hombres otro nombre por el que debamos salvarnos (Hch 4,10-12).

Una vez que hemos sido absorbidos, purificados y liberados por el nombre de Jesús, ya no tenemos otra cosa que hacer que amarlo:

Mi alma se ha empleado,
y todo mi caudal en su servicio;
ya no guardo ganado,
ni ya tengo otro oficio,
que ya solo en amar es mi ejercicio
(San Juan de la Cruz, *Cántico A*, 19).

Sugerencias para orar

En silencio y en la presencia del Señor me hago consciente de la atracción que Cristo ejerce sobre mí, de su deseo de absorberme completamente. No sólo recuerdo lo que el Señor ya ha hecho para atraerme a él, sino capto su deseo ardiente de que sea sólo para él y que él lo sea todo para mí.

Al notar los miedos y resistencias que me impiden ser definitivamente atrapado por la fuerza de su amor, no dejo de mirarle y renuncio a resistirme más a su atracción, eliminando las murallas y defensas que pongo a su amor para no ser absorbido por él.

Necesito dejarme apremiar, no por las urgencias del mundo ni por las necesidades de mi hombre viejo, sino por el amor de Cristo, manifestado en la Cruz, y manifestado también en su presencia y en su acción cotidiana. No debo dejar de mirar su amor para que me urja a unirme a él.

Sin dejar de mirarle pronuncio su nombre con fe, con dulzura, y lo voy introduciendo en el corazón como el que inyecta el antídoto contra un veneno. Voy repitiendo el «nombre sobre todo nombre» para que llene mi corazón y lo selle para siempre, para que no me olvide que él me ha comprado con su sangre y para que todo lo que salga de mi boca sea de una manera o de otra el nombre de Jesús.

NOTAS

1 Puede verse en nuestra web la introducción a la oración del corazón, pinchando [aquí](#).

2 También puede ayudar en esta tarea de oración la *Letanía del Nombre de Jesús* que se encuentra en *Fundamentos*, 307-311; y en nuestra página web, pinchando [aquí](#).