

ADORACIÓN REAL, PERPETUA Y UNIVERSAL AL SANTÍSIMO SACRAMENTO (ARPU)



Enero 2024

Del libro: "LA EUCARISTIA AL RITMO DEL TIEMPO Y DE LA VIDA DEL CRISTIANO" de José Luis Esteban Vallejo.

Manual del adorador de Jesús Sacramentado en la Adoración Real, Perpetua y Universal (ARPU): doctrina-oración-práctica.

3.2.2. *La meditación-contemplación u oración mental y la Eucaristía.*

Juan Pablo II con la encíclica *Rosarium Virginis Mariae* ha puesto a la Iglesia bajo el signo de la contemplación de Cristo con María, Madre amorosa; en *Ecclesia de Eucharistia* ha señalado la centralidad de la Eucaristía. "De ella vive la Iglesia" (cf. n°s.1, 7).

1.- En la espiritualidad de la ARPU está la práctica de la oración mental; entre otras características que tiene la ARPU una es la de "ser orante, viviendo en intimidad vital y relacional con Cristo". El ideario de la ARPU se expresa en estos términos:

"Si es de desear que cada cristiano tenga tiempo de íntima oración o trato personal con el Señor, mucho más han de procurarlo quienes se gozan de adorarlo en el Santísimo Sacramento, sabiendo que tanto recomienda Jesús en el evangelio la oración, que todos necesitamos cada día para mejor conocerlo y recibir sus luces, consuelos y fortaleza" (Estatutos, art. 9, y en los complementarios, art. 6).

2.- La oración entendida como meditación o mental es **camino indispensable**, como también las otras formas de la oración vocal, la litúrgica, y la comunitaria para la vida cristiana. Aquí nos referimos a la meditación o contemplación u oración mental.

Todas las personas tienen necesidad de ella por estar hechas "ad imaginem Dei" para poder comunicarse y entrar en intimidad con Dios Trino y Uno. La experiencia de tener intimidad es un Don; así presenta a la oración cristiana el *Catecismo de la Iglesia Católica* en su cuarta parte dedicada al tema: "como un don, como alianza, como comunión" (cf. n.ºs. 2559-1565).

3.- Es un **encuentro distinto** a otros, como pueden ser el trabajo, las relaciones humanas, o una charla o conferencia o el estudio aunque sea de temas religiosos, etc. En concreto, hablando de la oración-meditación, de la contemplación- como alianza dice que es un lugar:

"El corazón es la morada donde yo estoy o donde yo habito (...) sólo el Espíritu de Dios puede sondearlo y conocerlo. Es el lugar de la decisión, en lo más profundo de nuestras tendencias psíquicas. Es el lugar de la verdad, allí donde elegimos entre la vida y la muerte. Es el lugar del encuentro, ya que a imagen de Dios, vivimos en relación: es el lugar de la alianza".

El encuentro en la oración no es de igual a igual sino de criatura con el Dueño y Creador, de hijo con su Padre, de redimido con su Redentor, con el Señor. Pero la relación es más que de siervo, de hijo: ¿qué quieres que haga para agradarte?

Sólo hay encuentro cuando hay diálogo, intimidad, relación; dado que éstas son las relaciones, no sólo serán para pedir ayuda sino dar alabanza, acción de gracias, desagravio, hacer su voluntad con la vida abierta a Dios y a los hermanos. Es respuesta de fe, repuesta de amor (cf. *Catecismo* n. 2561). La oración lleva a la conversión, al cambio de vida: "¿Pues que vuestra soy y para vos nací, ¿qué mandáis hacer de mí?" (Santa Teresa).

4.- La oración es **obra del Espíritu Santo**, pero requiere aprendizaje porque "no sabemos orar como conviene" (Rom. 8,26); si en nuestra pastoral no pretendiéramos el hacer hombres de oración -la ARPU señala a los adoradores que lo sean-, casi perderíamos el tiempo porque, como he dicho con el *Catecismo de la Iglesia Católica*, Dios lo ha querido así; para que haya alianza, una parte esencial es el hombre.

Entre otras muchas razones:

"debemos orar también porque somos frágiles y culpables. Es preciso reconocer humilde y realmente que somos pobres criaturas, con ideas confusas (...), frágiles y débiles, con necesidad continua de fuerza interior y de consuelo. La oración da fuerzas para los grandes ideales, para mantener la fe, la caridad, la pureza, la generosidad; la oración da ánimo para salir de la indiferencia y de la culpa, si por desgracia se ha cedido a la tentación y a la debilidad; la oración da luz para ver y juzgar los sucesos de la propia vida y de la misma historia desde

la perspectiva de Dios y desde la eternidad. Por eso, ¡no dejéis de orar! ¡No pase un día sin que hayáis orado un poco! ¡La oración es un deber, pero también es una alegría, porque es un diálogo con Dios por medio del Jesucristo"¹.

5.- Orar, contemplar, meditar requiere **un aprendizaje**; aparte de lo que dice la Sagrada Escritura sobre la necesidad, la constancia, las condiciones, etc. -sería prolija la lista de citas bíblicas-, está la súplica de los apóstoles: "Enseñanos a orar" (Lc 11,1) y la respuesta, -doctrina y práctica- de la oración que nos da Jesús; los Santos Padres han enseñado todo un conjunto de enseñanzas en textos que nos darían verdaderos tratados sobre la oración; los autores espirituales han dado su experiencia, han señalado vías de espiritualidad, de oración: de recogimiento, de oración metódica, del beneficio²; han señalado sus elementos, v.g., la oración orozquiana señala estos cuatro: "la lectura espiritual, la meditación, la oración afervorada y contemplación"³; existen métodos, v.g., el ignaciano⁴. Se han dado definiciones; ¿quién no recuerda la de Santa Teresa de Jesús: "tratar de amistad a solas con quien sabemos que nos ama"⁵; requiere, entonces, ambiente de retiro, de soledad, de silencio exterior e interior; hablar en intimidad requiere un clima, un buscar el lugar más apto para la meditación; lo mejor sería ante el Sagrario, si es posible, buscar el momento más provechoso, señalando temas por días, por semanas, tiempos y circunstancias, v.g., al ritmo del año litúrgico. Los misterios de Dios son tema inagotable de contemplación. Pero, dado que cada uno es distinto y a cada uno lo lleva el Espíritu Santo por su camino, es cuestión de secundar su acción en el alma, al mismo tiempo que requiere el acompañamiento del director espiritual en éste y en otros puntos como en los demás de la vida cristiana, para superar dificultades.

6.- La oración-meditación exige **preparación próxima**: invocar la asistencia del Espíritu Santo, a la Virgen, a San José; hacer actos de presencia de Dios, de adoración, de petición de luz, -de estos primeros actos depende en gran medida la calidad de la oración-; después, estar el tiempo asignado sin recortarlo, dárselo al Señor. Necesario totalmente que cada quien hable con Dios Padre, con Jesucristo, el Señor, con el Espíritu Santo, de tú a tú, en la intimidad no en el anonimato; desde unos minutos hasta media hora, una hora al día, cada uno verá con tal de que surta efecto y lleve a vivir en presencia de Dios y a ser contemplativos en la celda del mundo, del trabajo, en la vida. La dedicación del tiempo en oración sólo a Dios: "vacare Deo" en espacios de tiempo

¹ Juan Pablo II, *Audiencia con los jóvenes*, 14-3-1979.

² José Luis Esteban Vallejo, *La vía del beneficio en el Beato Alonso de Orozco*, Facultad de Teología del Norte de España, Sede de Burgos, 1997, pp. 57-73.

³ *Ibid.* p. 258.

⁴ Daniel M^o. Agacino, *Pastoral de la Oración*, El Mensajero del Corazón de Jesús, Bilbao 1964, pp. 77-95.

⁵ Santa Teresa, *Camino de perfección*, 25, 3.

concretos, es para que influya en el resto del día o de la jornada. Vale la pena "perder el tiempo" ante el Señor para ganarlo para esta vida y para la eternidad, para santificar la vida toda, para ser fecundo en el apostolado, para lograr una eficacia misteriosa pero real; la vida cristiana depende del valor de la oración; será necesario ponerse en presencia de Dios para empezar, dar gracias al terminar y pedir ayuda para poner en práctica las luces y mociones suscitadas por el Espíritu Santo.

7.- Sobre todo al principio, y a veces por temporadas, nos ayudará el **servirnos de un libro**, como el cojo se sirve de las muletas, para ir adelante en nuestra oración. Es lo que le pasó a Santa Teresa de Jesús durante muchos años de sequedad⁶.

Normalmente el mejor tema de meditación ha de ser la vida misma:

"Me has escrito: orar es hablar con Dios. Pero, ¿de qué? - ¿De qué? De Él, de ti: alegrías, tristezas, éxitos y fracasos, ambiciones posibles, preocupaciones diarias..., ¡flaquezas!: y hacimientos de gracias y peticiones: y amor y desagravio. En dos palabras: conocerle y conocerte: ¡tratarse!"⁷.

Así, pues, la oración mental es tratar con el Señor las cosas del Señor que han de ser nuestras cosas, y las nuestras del Señor: llevarlo todo a la oración.

8.- Ahora bien, la vida entera cristiana "templada de Cristo al amor": en la oración (San Juan de Ávila) ha de tener su **fuelle y cumbre en la Eucaristía**. Si la oración es para la vida, la vida es para la Eucaristía, podemos decir que para Jesús Sacramentado vivimos y de Él vivimos, para y de su Misterio Pascual que se renueva y actualiza en la Eucaristía.

Así lo han entendido las almas eucarísticas como el beato Don Manuel González, el Obispo de la Eucaristía: "Descansad un poco ante vuestro Sagrario(...)"⁸.

9.- Algunas fórmulas para comenzar y concluir el tiempo de oración (a ser posible ante Jesús sacramentado).

Para comenzar: "Por la señal de la santa cruz..."

"Señor mío y Dios mío, creo firmemente que estás aquí, que me ves, que me oyes; te adoro con profunda reverencia, te pido perdón de mis pecados y gracia para hacer con fruto este rato de oración. Madre mía Inmaculada, San José, mi Padre y Señor, Ángel de mi guarda, interceded por mí".

⁶ Santa Teresa, *Vida*, 4, 7.

⁷ José María Escrivá de Balaguer, *Camino*, n. 91.

⁸ Don Manuel González García, *Un corazón hecho Eucaristía*, Regina, Barcelona 1995, 111-112.

o bien: ¡Ven, Espíritu Santo, llena los corazones de tus fieles enciende en ellos (en mí) el fuego de tu amor.

Envía, Señor tu Espíritu y renovarás la faz de la tierra.

Oremos: Oh Dios, que iluminas los corazones de tus fieles con la luz del Espíritu Santo, concédenos (me) que sintamos según el mismo Espíritu y gocemos de su consuelo. Por Jesucristo, nuestro Señor.

Ave María.

Para concluir:

“Te doy gracias, Dios mío, por los buenos propósitos, afectos e inspiraciones que me has comunicado en esta meditación, te pido gracia para ponerlos por obra. Madre mía Inmaculada, San José, mi Padre y Señor, Ángel de mi guarda, interceded por mí”.

o bien: Haz que no se apague el ardor que nos ha hecho encender tu Palabra en nuestro corazón para nuestra vida.

