



DESCÁLZATE

La música callada

Estíbaliz Reino

ocdpuzol@gmail.com

Priora de las carmelitas descalzas de Puzol

Queremos compartir con vosotros uno minutos de oración silenciosa. Es casi seguro que todos vais cargados de ocupaciones y con poco tiempo para detener la actividad y las relaciones un momento y dedicarlo simplemente a estar con el que siempre está con nosotros y nos espera sin cansarse de esperar.

Santa Teresa de Jesús, nuestra madre fundadora, acuñó en el capítulo octavo de *El libro de la Vida* la definición de oración que guía nuestra relación con Jesús y que ahora os queremos compartir, o recordar:

«Que no es otra cosa oración mental, a mi parecer, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama».

Para dedicar unos minutos a «simplemente estar con Jesús», a solas, no hace falta casi nada. Solo el deseo de dedicárselos a Él, tener el convencimiento de que Él no falta, que tiene contento de que, en medio de la actividad, arañemos un poco nuestro tiempo para dedicar unos minutos a estar con Él, solo con Él, como expresión de amor y comunión.

Esta oración no necesita estructura, ni capacidades especiales. Es muy sencilla y está al alcance de todos. Consiste en una advertencia amorosa: hacer un acto consciente de su presencia y de nuestro deseo de vivir unidos a Él. Reconocerle un lugar en nuestra existencia.

Nos dice Teresa en el capítulo 26 de *Camino de Perfección*, el libro que escribió para enseñarnos a orar a sus hijas pero que es para todos: «no os pido ahora que penséis en Él, ni que saquéis muchos conceptos, ni que hagáis grandes y delicadas consideraciones con vuestro entendimiento; no os pido más de que le miréis. Pues, ¿quién os quita volver los ojos del alma, aunque sea de presto (un instante), si no podéis más, a este Señor?... Mirad que no está aguardando otra cosa...».

Si nos acostumbramos a estos encuentros, poco a poco, es posible que se nos hagan cortos y busquemos poder prolongarlos. Yo no recomendaría tener prisa, pero si fuera el caso, quizás alguno necesitará de algún recurso que le ayude a interiorizar, a conectar con su centro, que es desde donde mejor conectamos con los demás y, por tanto, también con Él.

Algunos medios nos pueden ayudar a la interiorización y a hacer de este momento de oración algo muy bello. Cada uno tiene que buscar lo que más le ayude, según su ser y sensibilidad: la contemplación de la naturaleza, un pasaje del Evangelio, una lectura que le hable al corazón, una imagen, una estancia, la música...

Aquí os dejo dos piezas de cítara, interpretadas por nuestra hermana Gema. La cítara es un instrumento muy antiguo, que por su sonido diáfano y penetrante nos ayuda a conectar con nuestro interior. Acompaña extraordinariamente la salmodia (el canto y meditación de los salmos) Espero que os sean de ayuda en algún momento.



No olvidéis, estéis donde estéis, hagáis lo que hagáis, tener un gesto de amor al Amigo que os ama

