

CHARLA “ORACION COMTEMPLATIVA.

“Cuando el silencio habla, la vida se transforma” (Manuel Fernández Marquéz)

Retamal de Llerena · 19 de diciembre

Ponente: Rafael de Tena

1. SALUDO Y APERTURA .

Muy buenas tardes a todos.

Quiero empezar agradeciendo vuestra presencia. Hoy no vengo a dar una conferencia ni a soltar teorías espirituales. Vengo a compartir **un camino vivido**, un camino que me ha transformado, que llevo más de treinta años recorriendo y que, cuando se practica, cambia el corazón desde dentro.

Vivimos en un mundo lleno de ruido, de prisas, de pantallas, de interrupciones. Hablar de oración parece extraño... pero, en realidad, cuando uno está seco por dentro, lo que más necesita es precisamente **un pozo de agua viva**.

Y os aseguro algo con una sonrisa:

la oración no es aburrida; aburrido es no encontrar a Dios.

Hoy quiero hablaros de ese encuentro.

De cómo Dios transforma a una persona normal y corriente —como yo— cuando uno aprende a escucharle.

2. MI HISTORIA: CUANDO LA ORACIÓN NO FUNCIONABA .

Voy a empezar con algo personal, porque la oración —como la fe— se transmite de corazón a corazón.

Yo me crié con mis abuelos y con una tía que me educó en la fe con naturalidad. Gracias a ellos, la **Fe, la Esperanza y la Caridad** han sido pilares constantes en mi vida. Pero no todo iba bien. Había algo que me costaba:
la oración.

Yo rezaba, claro. Repetía fórmulas, leía textos sagrados, pedía cosas, reflexionaba... pero aquello no me llenaba. Era como si yo hablara solo.

A veces pienso que Dios estaba diciendo:

“Rafael, cuando termines... me avisas, que quiero entrar yo también en la conversación.”

Veía a otros que disfrutaban rezando, que encontraban paz y alegría.

Y yo... aburrido, sobre todo con el rosario.

Para mí, el rosario era *el rezo oficial de las abuelas del mundo*.

Hasta que un día me cansé de no avanzar y le dije a la Virgen:

“Madre, quiero aprender a orar de verdad.

Voy a rezarte el rosario aunque me aburra,

y no voy a dejarlo hasta que tú me enseñes a orar.”

Ahí recordé la parábola de la viuda insistente:

Dios escucha al que insiste.

Y escuchó.

3. EL GIRO: EL CURSO DE VILLAGONZALO.

Me enteré de que en Villagonzalo iban a hacer un curso de oración en silencio durante un fin de semana.

Un fin de semana entero callado...

Yo pensé: **“pues vaya plan”**.

¡Yo, sin hablar tanto tiempo... eso ya era un milagro!

Pero me apunté. Y allí comenzó mi camino en la **oración contemplativa**.

Descubrí algo decisivo:

**La oración contemplativa no es para santos del siglo XVI;
es para cualquiera que tenga sed de Dios.**

Comprendí que pensar sobre Dios es bueno,

pero es la función inferior de la inteligencia.

Las funciones superiores —intuición, mirada interior, escucha—
son el lenguaje del Espíritu Santo.

La oración de silencio **transforma** más que ninguna otra.

■ 4. LA NATURALEZA: NUESTRA PRIMERA MAESTRA.

Uno de mis maestros, Franz Jalics, decía que **nuestra relación con la naturaleza refleja nuestra relación con Dios.**

Y tenía razón.

La naturaleza nos enseña sin palabras.

No analiza: **contempla.**

No explica: **asombra.**

A veces yo practico lo que llamo **Tiempo de Ser:**
caminar despacio, hacer una tarea cotidiana, respirar, estar presente.

Es lo que hacía Jesús cuando se iba al monte o al desierto.

Lo que hacía San Francisco con Hermano Sol y Hermana Luna.

Y cuando contemplamos la creación...
estamos a un paso de contemplar al Creador.

■ 4.1 LA MISIÓN DE LA VIDA Y LA ORACIÓN CONTEMPLATIVA.

Y aquí quiero contaros algo muy personal de la infancia que explica muy bien qué es el sentido de la vida.

Cuando era pequeño, mi madre o mi tía me mandaban a la tienda a hacer un recado.

Pero yo, con mis juegos y mis amigos, me entretenía.

Llegaba a la tienda, y el tendero me decía:

“¿Qué quieres, niño?”

Y yo me quedaba con los ojos como platos.

Se me había olvidado el recado.

Tenía que volver corriendo a casa a preguntar.

Pues espiritualmente... **nos pasa exactamente igual.**

Cuando Dios nos envía al mundo,
cuando nos coloca en el vientre de nuestra madre,

pone una misión en nuestra alma.

Un encargo.

No venimos por casualidad.

Venimos a dejar el mundo un poquito mejor.

Pero entre nacer, crecer y distraernos...

se nos olvida el recado.

Y entonces vamos por la vida como “pollos sin cabeza”,
sin rumbo, sin propósito, sin saber para qué estamos aquí.

Nosotros los hombres, tenemos 4 muchas dimensiones: la física, la psicológico-emocional, la social...

todas compartidas con los animales.

Pero hay una dimensión que es solo humana:

la **dimensión noética**, la espiritual.

Ahí está escrita nuestra misión.

Las obras de egoísmo mueren con uno.

Pero los actos de amor, de servicio, de bondad, de creación... **trascienden.**

Eso es dejar el mundo mejor.

Y un día nos encontraremos con Dios.

Y Dios nos preguntará:

“¿Qué hay de lo mío?

¿Has hecho la misión que te encomendé?”

Imaginad que respondemos:

“¿Misión? ¿Pero Tú me mandaste una misión?”

Qué tristeza sería.

Pero estamos a tiempo.

Mientras vivimos podemos **recuperar la memoria espiritual.**

Podemos preguntarle:

“Señor, ¿qué era lo que me pediste?”

Y para eso sirve precisamente la **oración contemplativa.**

Es como mis pastillas de memoria... pero para el alma.

Nos ayuda a recordar quiénes somos y para qué estamos aquí.

Necesitamos escuchar.

Necesitamos —como dije antes— **oídos de murciélago** para intuir la voz suave del Espíritu.

5. QUÉ ES Y CÓMO SE HACE LA ORACIÓN CONTEMPLATIVA.

Hay muchas formas de orar, todas válidas: rezar, leer, pedir, cantar... pero en todas ellas **el protagonista somos nosotros**.

En la oración contemplativa,
el protagonista es **Dios**.
Y nosotros... **escuchamos**.

Preparar el espacio

- Imagen de Jesús (Cristo de la Misericordia).
- Imagen de la Virgen (Virgen del Carmen).
- Una vela encendida.

Aquietar el cuerpo

La meditación es aquietar el cuerpo
y silenciar la mente.

Elegir una palabra sagrada

“Cristo Jesús”, “Virgen María”, “Abba”...
Repetir suave, sin prisa.

Las manos, el corazón

Manos unidas, sentir el pulso, la vida.
Quien concentra el corazón, concentra la oración.

Relación directa con Dios

La oración contemplativa es como beber agua verdadera,
no mirar la foto de una botella.

El Reino de Dios está dentro: ahí es donde se revela.

“La oración contemplativa no es un ejercicio espiritual bonito sin más. Tiene efectos muy concretos en nuestra vida.

Cuando uno se expone cada día al silencio de Dios, el Espíritu Santo empieza a trabajar por dentro: va sanando heridas, ordenando pensamientos, pacificando el corazón. Y junto a esa paz —que ya es un regalo inmenso— llegan también sus dones: la sabiduría para entender la vida de otra manera, el consejo para decidir bien, la fortaleza para sostenerse en momentos difíciles.

Y esto no lo digo por teoría. Lo digo porque lo he visto en mí. Yo soy una persona

normal y corriente, pero, aun así, he podido hacer cosas que humanamente me habrían superado: fundar una ONG en Marruecos, en Tetuán, *Aswat al Amal*, en 2014; acompañarla todos estos años con cursos de formación cada tres meses; poner en marcha VOADES en Mérida; y hace dos años, aquí mismo en Retamal, ARYS. Si hoy existen estas tres realidades que ayudan a tanta gente, no es por mis capacidades. Es porque el Espíritu Santo, a través de la oración, me ha ido sosteniendo, iluminando y empujando. No me habló con palabras, sino con intuiciones claras... y, sobre todo, me dio fortaleza. Esa es la fuerza de la oración contemplativa: te cambia por dentro y te capacita para hacer el bien.”

6. MOMENTO DE HUMOR: EL MURCIÉLAGO.

La oración contemplativa es escucha.

Y hay que afinar mucho el oído interior.

Yo le he pedido tantas veces al Señor buena audición espiritual que igual se ha pasado un poco... por eso tengo esta oreja tan hermosa.

La escucha espiritual no solo pasa en la oración.
Pasa caminando, en la cama, fregando los platos...
Pero hace falta entrenamiento:
gimnasio espiritual.

7. ORAR EN COMUNIDAD Y EL VALOR DEL MAESTRO.

Jesús dijo:

“Donde dos o tres están reunidos en mi nombre, allí estoy yo.”

Orar juntos sostiene.

Despierta.

Fortalece.

Como Marta y María:
hay que equilibrar acción y contemplación.

Y hace falta guía.

Un maestro no enseña teoría,
sino un camino recorrido.

Yo he tenido cuatro grandes maestros:

Manuel Fernández Márquez

“Cuando el silencio habla, la vida se transforma.”

J. F. Moratíel, OP

La oración como presencia y quietud.

Pablo d’Ors

La santidad empieza por sentarse y quedarse.

Franz Jalics

El método, la mirada interior, la visión de futuro.

8. INVITACIÓN FINAL: LA ESCUELA DE ORACIÓN.

Quiero terminar con unas palabras de Franz Jalics,
que parecen escritas para hoy:

“Las parroquias deberían convertirse en escuelas de oración.

La catequesis debería enseñar a orar.

A veces lo veo lejos,

pero a veces tan cerca que casi puedo tocarlo.

El deseo de meditar es el signo de un gran cambio espiritual en la humanidad.

Yo enseñé el camino que yo mismo he recorrido.”

Hoy, humildemente,

yo también quiero ofreceros el camino que yo he recorrido.

Por eso quiero invitaros a crear aquí, en Retamal,

una **Escuela de Oración Contemplativa:**

un encuentro semanal, sencillo, tranquilo, transformador.

Un espacio para escuchar, para recordar el recado,

para descubrir la misión,

para dejar que Dios haga en nosotros su obra.

Porque no se trata de saber orar.

Se trata de **dejar que Dios ore en nosotros.**

Cuando el silencio habla , la vida se transforma.

GRACIAS.