

dijo el mismo Dios al patriarca Abraham (Gen. 17 1). Por eso, el alma deseosa de avanzar en la vida interior debe considerarse y tratarse como el templo vivo, dedicado a Dios en el santo Bautismo, y en el que Dios ha establecido su morada permanente. Debe encontrar en esta convicción de fe un poderoso acicate:

1° Para apartar el pecado, que constituye siempre, cualquiera que sea su gravedad, una profanación de este templo consagrado a Dios bajo los auspicios de María. De hecho, el sentimiento habitual de la santidad y de la majestad de Dios, que vive en nuestras almas y ve todas nuestras acciones, nos estimula poderosamente a evitar la menor falta deliberada.

2° Para cultivar el recogimiento, es decir, la atención habitual y amorosa hacia el Huésped divino del alma, a ejemplo y en compañía de María, Patrona de este santuario, por medio de una fe viva, una caridad ardiente, y actos fervorosos de adoración y presencia de Dios. Y no sólo eso; pues, al asegurar al alma el recogimiento, la guarda de los sentidos, el silencio interior y exterior, y al enseñarle a entrar frecuentemente dentro de sí misma para adorar al Dios que la habita, la ayuda al mismo tiempo a mantenerse constantemente en espíritu de oración.

3° Para guardar siempre la modestia más delicada, aun estando solos, ya que despierta en nosotros la convicción de que todo nuestro ser, cuerpo y alma, convertido en templo de Dios, es algo sagrado:

«¿No sabéis que vuestros cuerpos son miembros de Cristo? ¿Y voy a tomar los miembros de Cristo para hacerlos miembros de una meretriz? ¡Ah, no!... ¿O no sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, que está en vosotros y habéis recibido de Dios, y que, por tanto, no os pertenecéis?» (1 Cor. 6 15-19).

4° Para hacer todas las cosas con la mayor perfección, por el deseo que aviva en nosotros de agradar en todo al Dios que se digna vivir en nosotros, y por la pureza de intención que el sentimiento de la presencia divina inspira a nuestras almas.

5° Para aumentar nuestra fortaleza y energía en el combate de la vida cristiana, al mantenernos en la convicción de que no luchamos solos, sino que Dios, presente en nosotros y en todas partes, nos sostiene y nos da las fuerzas para combatir.

6° Por último, para ofrecer a Dios sin cesar, sobre el altar del propio corazón, en unión con Jesús y por el ministerio de María, **el holocausto de la voluntad** y de todo lo que depende de ella, es decir, de todo lo que somos, de todo lo que tenemos, de todo lo que hacemos o sufrimos; pues en un templo todo debe orientarse al sacrificio en honor del Dios que se digna habitarlo.

Quiera Dios que, por la fidelidad en ejercitarnos en la presencia de Dios, podamos lograr de ella todos estos riquísimos frutos.

Práctica de la presencia de Dios, y frutos que se sacan de ella

En una anterior Hojita de Fe comentamos el fundamento y la naturaleza de la presencia sobrenatural de Dios en las almas justas. Nos toca ahora señalar las maneras de practicar la presencia de Dios, y los frutos que de esta práctica ha de sacar toda alma cristiana.

1° Modos de practicar la presencia de Dios.

Considerando las maneras de practicar la presencia de Dios, podemos agruparlas en torno a tres clases de actos: • por *modo intelectual* (con los actos de la inteligencia); • por *modo afectivo* (con los actos de la voluntad); • y por *modos externos* (a modo de recordatorios o ayudas).

1° Sobre la presencia de Dios con los actos de la inteligencia, San Francisco de Sales, en su *Introducción a la vida devota* (Segunda parte, capítulo 2), explica magistralmente cuatro maneras de practicarla (los explica como preámbulo para la oración, pero valen también fuera de ella):

«Para ponerte en la presencia de Dios, te propongo cuatro importantes medios, de los cuales podrás servirte en los comienzos.

1° El primero consiste en formarse una idea viva y completa de la presencia de Dios, es decir, pensar que Dios está en todas partes, y que no hay lugar ni cosa en este mundo donde no esté con su real presencia; de manera que, así como los pájaros, por dondequiera que vuelan, siempre encuentran aire, así también nosotros, dondequiera que estemos o vayamos, siempre encontramos a Dios. Todos conocemos esta verdad, pero no todos la consideramos con atención. Los ciegos, que no ven al rey, cuando está delante de ellos no dejan de tomar una actitud respetuosa si alguien les advierte su presencia; pero, a pesar de ello, es cierto que, no viéndole, fácilmente se olvidan de que está presente y aflojan en el respeto y reverencia. ¡Ay, Filotea! Nosotros no vemos a Dios presente, y, aunque la fe nos lo dice, no viéndole con los ojos, nos olvidamos con frecuencia de El y nos portamos como si estuviese muy lejos de nosotros; pues, aunque sabemos que está presente en todas las cosas, como quiera que no pensamos en El, equivale a no saberlo. Por esta causa, es menester que, antes de la oración, por la reflexión y consideración, procuremos reavivar en nuestra alma esta presencia de Dios. Este fue el pensamiento de David, cuando exclamó: “Si subo al cielo, ¡oh Dios mío!, allí estás Tú; si descendo a los infiernos,

allí te encuentras”; y, en este sentido, hemos de hacer nuestras las palabras de Jacob, el cual, al ver la sagrada escalera, dijo: “¡Oh! ¡Qué terrible es este lugar! Verdaderamente, Dios está aquí y yo no lo sabía”. Al querer, pues, hacer oración, has de decir de buena gana a tu corazón: “¡Oh corazón mío, oh corazón mío! Realmente, Dios está aquí”.

2º El segundo medio para ponerse en esta sagrada presencia, es pensar que no solamente Dios está presente en el lugar donde te encuentras, sino que está **muy particularmente en tu corazón y en el fondo de tu espíritu**, al cual vivifica y anima con su presencia, y es allí el corazón de tu corazón y el alma de tu alma; porque, así como el alma, infundida en el cuerpo, se encuentra presente en todas las partes del mismo, pero reside en el corazón con una especial permanencia, así también Dios, que está presente en todas las cosas, mora de manera especial en nuestro espíritu; y por eso decía David: “Dios de mi corazón”, y San Pablo escribía que “nosotros vivimos, nos movemos y estamos en Dios”. Al considerar, pues, esta verdad, excitarás en tu corazón una gran reverencia para con Dios, que está en él íntimamente presente.

3º El tercer medio es considerar que **nuestro Salvador, en su humanidad, mira desde el cielo a todas las personas del mundo, especialmente a los cristianos que son sus hijos**, y aun de un modo más particular a los que están en oración, cuyas acciones y movimientos contempla. Y esto no es una simple imaginación, sino una verdadera realidad, pues, aunque no le veamos, es cierto que Él nos mira desde arriba. Así le vio San Esteban durante su martirio. Podemos, pues, decir muy bien con la Esposa de los Cantares: “Vedle detrás de la pared, mirando por las ventanas, a través de las celosías”.

4º El cuarto medio consiste en **servirse de la simple imaginación, representándonos al Salvador, en su humanidad sagrada, como si estuviese junto a nosotros**, tal como solemos representarnos a nuestros amigos, cuando decimos: “Me parece que estoy viendo a tal persona, que hace esto y aquello; diría que la veo”, y cosas por el estilo. Pero si el Santísimo Sacramento estuviese presente en el altar, entonces esta presencia será real y no puramente imaginaria, porque las especies y las apariencias del pan serían tan sólo como un velo, detrás del cual Nuestro Señor, realmente presente, nos vería y contemplaría, aunque nosotros no le viésemos en su propia forma.

Emplearás, pues, uno de estos cuatro medios para poner tu alma en la presencia de Dios antes de la oración, y no es menester que uses a la vez de todos ellos, sino ora uno, ora otro, y esto sencilla y libremente».

El Padre Alonso Rodríguez, por su parte, nos describe otro modo provechoso de ponerse en presencia de Dios, y es avivar la fe, pero sin cansar la cabeza tratando de imaginar o ver a Dios:

«¿Cómo habemos de considerar a Dios presente? Digo que no más que haciendo un acto de fe, presuponiendo que Dios está aquí presente, pues la fe nos lo dice, sin querer saber cómo ni de qué manera, como dice San Pablo que hacía Moisés: “A Dios, que es invisible, le consideraba y tenía presente, como si le viera” (Heb. II 27), sin querer saber ni imaginar cómo es, sino como cuando uno está hablando con su amigo de noche, sin reparar en cómo es, ni acordarse de eso, sino solamente gozándose y deleitándose con la conversación y presencia de su amigo, que sabe que está allí presente. De esta manera habemos de considerar nosotros a Dios presente: bástanos

saber que está aquí nuestro amigo para gozar de él; no os paréis a mirar cómo es, que no acertaréis, porque es de noche ahora para nosotros; esperad que amanezca, y cuando venga la mañana de la otra vida, entonces se descubrirá y le podremos ver claramente cómo es: “Cuando se descubriere, seremos semejantes a El, porque le veremos como es en sí” (1 Jn. 3 2). Por eso se le apareció Dios a Moisés en la niebla y oscuridad, de modo que no le veáis, sino solamente creáis que está presente».

2º Sobre **la presencia de Dios con los actos de la voluntad**, nos habla también el Padre Alonso Rodríguez, diciéndonos que se puede practicar de tres maneras principales:

- La primera, por modo de **jaculatorias**, esto es, de oraciones ardientes y breves que se lanzan a Dios en cualquier momento del día, y que pueden ser variadísimas, y por eso mismo adaptarse a las necesidades espirituales del momento, o a la actividad que se esté realizando.
- La segunda, por modo de **comuniones espirituales**, esto es, de ardientes deseos de recibir a Nuestro Señor, de unirse a El, de conformarse continuamente con su voluntad.
- La tercera, por modo de **ofrecimiento frecuente de las acciones** que vamos realizando a lo largo del día, con la intención habitual de agradar continuamente a Dios, y de evitar todo lo que pueda ofenderle o desagradarle.

La ventaja de practicar la presencia de Dios con los actos de la voluntad, sigue diciendo el Padre Alonso Rodríguez, es doble: • por una parte no cansan la cabeza, como sí pueden hacerlo los actos de inteligencia, en que a veces, por cansancio o por aplicación a otra actividad, no nos es fácil imaginar a Dios o pensar en El; • y por otra parte son habitualmente mucho más fáciles y provechosos para el alma, ya que nos cuesta menos amar que pensar.

3º Sobre **la presencia de Dios ayudándose de medios externos**, los tenemos variadísimos:

- **Imágenes de Dios o de la Virgen**, ya sea en la casa o habitación, ya sea en una estampa o medalla que llevamos continuamente con nosotros.
- **Bendición que se pide a Nuestro Señor o a la Virgen al entrar y al salir de casa o de la habitación.**
- **Señal de la cruz antes de salir a la calle, al pasar ante una iglesia, al encontrarse con una imagen sagrada o una cruz en la calle.**
- **Beso piadoso del santo escapulario, de la cruz del rosario, de la medalla que llevamos siempre puesta, etc.**

2º Frutos que se sacan de la práctica de la presencia de Dios.

La Sagrada Escritura y la Tradición son unánimes en encarecer la eficacia santificadora de la presencia de Dios. «Camina en mi presencia y sé perfecto»,