

La oración contemplativa

Introducción

Muchas personas en Occidente buscan en las religiones orientales o en movimientos *New Age* una experiencia espiritual personal, más allá de prácticas rituales o fórmulas doctrinales de las que se sienten lejanas. Dan por sentado que en la tradición cristiana solo pueden rezar de forma colectiva y vocal en las Eucaristías o con oraciones tradicionales como el rosario.

Sin embargo, dentro del Cristianismo hay una riquísima tradición contemplativa enraizada en esquemas culturales más próximos a la mayoría de nosotros que el de las religiones orientales, y por tanto a la que podemos acercarnos con menos dificultades. Con esto no queremos decir que no tenga sentido aprender de otras tradiciones religiosas como el Budismo. Todo lo contrario, pero no lo debemos hacer desde la ignorancia de nuestras propias tradiciones.

La oración contemplativa no es un invento moderno del cristianismo, pues fue habitual durante los primeros dieciséis siglos de la Iglesia. En la Edad Antigua, encontramos maestros de este tipo de oración en los Padres del desierto, con monjes como Evagrio y Casiano. Destacan también algunos Padres de la Iglesia Occidental, como San Agustín y San Gregorio Magno y los Hesicastas en la Iglesia Ortodoxa. En la Edad Media, tenemos a San Bernardo de Claraval, Guigo el Cartujo y los místicos del Rin (Santa Hildegarda, Maestro Eckhart, Ruysbroek y Tauler). En la Inglaterra medieval se produjeron obras como la del anónimo del siglo XIV “La Nube del no Saber”, o los escritos por Walter Hilton y Julián de Norwich. Y después de la Reforma, la fuente de la literatura mística no se secó: Santa Teresa de Jesús, San Juan de la Cruz, Santa Teresita de Lisieux, San Francisco de Sales, Agustín Baker, etc. hasta llegar a monjes contemporáneos como Thomas Merton.

Evolución de la oración en la Iglesia Católica.

La oración de los primeros monjes en Egipto y Siria era muy sencilla y directa. “Un monje preguntó a San Macario como orar. Le respondió: ‘No son necesarias muchas palabras. Solo extiende tus brazos y di: Señor ten compasión de mí como tu desees y como tú bien sabes’. Y si el enemigo te tienta fuertemente, di: Señor, ven y ayúdame”¹ Para ellos la meditación era repetir frases de la Biblia memorizadas desde el corazón.

La “oración del corazón” para San Macario era “Invocar el nombre de Cristo en el corazón de uno (...) llamarle con la más profunda y sincera intensidad de la fe, manifestada por la concentración de todo el ser despojado de todas las cosas esenciales”². La oración de Jesús es una forma de la oración del corazón y forma parte desde hace muchos siglos de la tradición Ortodoxa. Diferentes formas de esta oración aparecen en la Filocalia, una famosa antología de citas de los Padres monacales de Oriente. En el conocido libro “El peregrino Ruso” aparece la oración de Jesús por antonomasia: Repetir de forma continua acompañado con la respiración la siguiente fórmula: “Señor Jesús, Hijo de Dios, ten compasión de mí”.

¹ Citado por Thomas Merton, *la Oración contemplativa*, PPC, Madrid 1998.

² *Ibidem*, p. 20

Desde hace muchos siglos, una forma de oración que la Iglesia propone tanto a los monjes como a los laicos es la “Lectio Divina” o “Lectura Divina”, una lectura de las Escrituras con cuatro partes³:

1. **Lectio** (Lectura): La lectura repetida del texto hasta que ciertas palabras y frases nos llaman la atención.
2. **Mediatio** (Meditación): A continuación se “mastica” o “rumia” las palabras principales o frases. Esto se hace mientras se esté atraído a una palabra o frase. En esta fase empieza a emerger el corazón del texto para nosotros.
3. **Oratio** (Oración): Estas palabras clave y frases del texto nos llevan a la oración inspirada por el texto y a una creciente conciencia de la presencia de Dios en Cristo por el Espíritu. Esta fase es la degustación profunda del texto.
4. **Contemplatio** (Contemplación): Finalmente las palabras que nos han impactado nos llevan a una silenciosa conciencia de la presencia de Dios

Estos pasos no son compartimentos estancos, sino diferentes estados por los que un creyente puede fluir en su oración. Como dice San Juan de la Cruz: “Buscad leyendo y hallaréis meditando, llamad orando y abríos contemplando”⁴. Por otro lado, se consideraba que la contemplación era la consecuencia normal de escuchar la palabra de Dios. La contemplación era para todos.

Alrededor del siglo XII, se fundaron las grandes escuelas de Teología, lo que por un lado significó un gran paso adelante en el análisis, pero al mismo tiempo contribuyó al progresivo abandono de un método simple y espontáneo de oración basada en la “Lectio Divina”, que llevaba a la contemplación. Ya en el siglo XVI los pasos de oración de la “Lectio Divina” se separaron entre sí reforzando la idea de que la contemplación era para unos pocos⁵.

Los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola contenían originalmente tres tipos de oración, pero se redujeron posteriormente a uno: la meditación discursiva. Ignacio de Loyola quería formar contemplativos en acción, pero las presiones del ambiente hicieron poner el énfasis en la acción. Adicionalmente, el miedo al Quietismo, un falso misticismo basado en la pasividad, o la influencia del Jansenismo en el siglo XVII, con su negatividad y actitud de sospecha hacia el ser humano, hizo que las otras formas de oración tradicionales más contemplativas fueran desechadas y que en la Iglesia Católica se sospechara de todo lo que oliera a misticismo y que incluso autores como San Juan de La Cruz fueran censurados. Así pues desde entonces hasta el siglo XIX casi toda la oración de las personas normales era meditación discursiva o vocal.

Ya en el siglo XX, el Concilio Vaticano II se enfrentó al problema de la pérdida de la espiritualidad tradicional; esto junto con el renacer de los estudios sobre místicos como San Juan de la Cruz y otros maestros espirituales, el creciente interés hacia las corrientes místicas y espirituales de la Iglesia Ortodoxa, el gran atractivo en Occidente del budismo e hinduismo y el influjo de místicos contemporáneos como Thomas Merton, hicieron revivir el interés por la oración contemplativa.

¿Qué es la contemplación?

Según palabras de Thomas Merton:

³ La explicación de la Lectio Divina está basada en un texto de los Oblatos Benedictinos Camaldulenses

⁴ San Juan de la Cruz, *Avisos y Sentencias Espirituales*, sentencia 217, citando a Guigo II el Cartujo.

⁵ Thomas Keating, *Mente Abierta, Corazón Abierto*, Continuum, New York 2007, pp. 14-19. Disponible en books.google.com

“[La contemplación es] el espontáneo temor ante lo sagrado de la vida, del ser. (...) La vívida comprensión de que nuestra vida y nuestro ser procede de una Fuente invisible, trascendente e infinitamente abundante. La contemplación es, por encima de todo, la conciencia de la realidad de esa Fuente”⁶

El contemplativo busca una experiencia personal de Dios. Sabe que no estamos separados de Él y se abre a la presencia y acción de Dios en su interior, a través de la fe, el silencio y la quietud, descansando en Él. No busca ningún efecto sobrenatural, ni paranormal, ni siquiera encontrar la paz. Tampoco va midiendo el grado de éxito de su oración. Está quieto en silencio y como dijo Pedro de Celles, un benedictino del siglo XII: “Dios trabaja en nosotros mientras nosotros descansamos en Él”.

Cuando hablamos con personas de movimientos *New Age* que practican la meditación, a veces están muy orgullosos por las experiencias que dicen encontrar en su práctica: abandono del cuerpo, viajes astrales, “canalizaciones” (que otra persona o divinidad pueda hablar a través de ti), etc. Todo eso no tiene nada que ver con la contemplación cristiana, que propone despegarse de toda experiencia durante la oración y que además se da en un contexto muy diferente, que incluye:

- 1) Combinación de vida activa y contemplativa
- 2) Combinación de oración privada y comunitaria
- 3) Lectura y meditación de la Palabra de Dios
- 4) Apertura y compromiso con los demás

El contemplativo busca encontrarse con Dios y con él mismo. Y la realidad es que no nos conocemos a nosotros mismos, sino a unas construcciones sin ninguna base, frutos de las exigencias sociales y de nuestras propias ilusiones: el hombre viejo, el yo exterior, el falso yo, el ego, son diferentes nombres tradicionales para nombrar estas falsas identidades a las que nos agarramos con desesperación porque creemos ser ellas.

Muchas personas llevan dentro de sí a Dios del cual no conocen nada: “Aunque sean hijos de Dios no conocen su identidad. En lugar de intentar conocerse a sí mismos y su verdadera dignidad, se esfuerzan en imitar a una sarta de personajes alienados cuya ‘grandeza’ radica en la violencia, la astucia, la lujuria y la codicia. Las semillas de contemplación y santidad sembradas en esas almas están simplemente latentes. No germinan. No crecen. (...) Dios no se manifiesta en esas almas porque no le buscan con un verdadero deseo.”⁷

Para recorrer este camino hace falta vivir desde virtudes tradicionales cristianas como la humildad y la simplicidad que nos llevan a la pureza del corazón. Para Teresa de Jesús la humildad es la base de la vida interior: “Este edificio todo va fundado en humildad”⁸. Para ella la humildad es “andar en verdad”⁹. Humildad no es pusilanimidad, no es no atreverse o negar nuestras capacidades. La humildad es reconocer que somos lo que somos ante Dios y que somos capaces de aceptarnos como somos.

⁶ Thomas Merton, *Nuevas semillas de contemplación*, Sal Terrae, Santander 2003, p. 15

⁷ Thomas Merton, *La Experiencia interior*, Oniro, Barcelona 2004, p.80

⁸ Santa Teresa, *Vida*, cap. XII

⁹ Santa Teresa, *Moradas*

Un método de oración contemplativa

¿Hay métodos para orar de forma contemplativa? En los años 1970 aparecieron algunos “métodos” de oración contemplativa que nos permiten iniciarnos. Uno de los más conocidos es la Oración Centrante, popularizada por Thomas Keating, descrita en su libro “Mente abierta, corazón abierto” y en www.contemplativeoutreach.org:

Directrices:

1. Escoge una “palabra sagrada” como el símbolo de tu intención de consentir a la presencia de Dios y a su acción en tu interior.
2. Siéntate cómodamente y con los ojos cerrados, asíéntate brevemente, y en silencio, introduce la palabra sagrada como el símbolo de tu consentimiento a la presencia y acción de Dios en tu interior.
3. Cuando te enganches a los pensamientos, incluyendo sensaciones del cuerpo, sentimientos, imágenes y reflexiones, vuelve siempre tan suavemente como puedas a la palabra sagrada.
4. Al final del periodo de oración, sigue en silencio con los ojos cerrados durante un par de minutos.

Notas:

1. La “palabra sagrada” no es sagrada por su significado inherente, sino por el significado que le damos como expresión de nuestra intención y consentimiento. Ejemplos: Amor, amén, serenidad, paz, silencio, fe, confianza, etc.
2. “Sentado cómodamente” significa relativamente cómodo, para no fomentar el sueño durante el momento de la oración.

Conclusión

Como dice Thomas Merton:

“La contemplación es esencialmente una escucha en el silencio, una expectación. Y también, en cierto sentido, debemos empezar a escuchar a Dios cuando hemos terminado de escuchar. ¿Cuál es la explicación de esta paradoja? Quizá que hay una clase de escucha más elevada, que no es una atención a cierta longitud de onda, una receptividad para cierto mensaje, sino un vacío que espera realizar la plenitud del mensaje de Dios dentro de su aparente vacío. En otras palabras, el verdadero contemplativo no es el que prepara su mente para un mensaje particular, que él quiere o espera escuchar, sino el que permanece vacío porque sabe que nunca puede esperar o anticipar la palabra que transformará su oscuridad en luz. Ni siquiera llega a anticipar una clase especial de transformación. No pide la luz en vez de la oscuridad. Espera la Palabra de Dios en silencio, y cuando es ‘respondido’, no es tanto por una palabra que brota del silencio. Es por su silencio mismo cuando de repente, inexplicablemente revelándose a él como la palabra de máximo poder, llena de la voz de Dios.”¹⁰

¹⁰ Thomas Merton, *La oración contemplativa, o. c.*, p. 118