

## **EL SALMO DE LA CONTEMPLACION**

***Salmo 131:1 “Señor, mi corazón no es soberbio, ni mis ojos altivos; no ando tras las grandezas, ni en cosas demasiado difíciles para mí; v:2 sino que he calmado y acallado mi alma; como niño destetado en el regazo de su madre, como niño destetado reposa en mí mi alma. v:3 Espera, oh Israel, en el Señor, desde ahora y para siempre”.***

Este Salmo es muy corto, pero nos da mucha luz en cuanto a la oración y la vida contemplativa; no erraríamos al denominarlo: “El Salmo de la contemplación”. Trataremos de estudiarlo desde el verso 3 al verso 1, de manera retrospectiva. Este Salmo fue hecho por David, un hombre que aprendió a estar en la Presencia del Señor, y que así como aprendió que sus cantos llenaban el corazón de Dios, así también supo el valor de guardar silencio delante de Él. David no fue sólo un “cantante”, él fue un hombre que aprendió a estar en la Presencia de Dios, y logró intimar con Él como muy pocos hombres en la historia lo han hecho. David obviamente llegó a entender el secreto de la contemplación, y entendió que estar con Dios no es sinónimo de hablar o cantar, sino en gran parte es estar quietos delante de Él.

Al leer las siguientes citas nos podemos dar cuenta cómo David y otros hombres de Dios sabían mucho sobre la oración contemplativa:

***Salmo 4:4 “Temblad, y no pequéis; Meditad en vuestro corazón estando en vuestra cama, y callad”.***

***Salmo 46:10 “Estad quietos, y conoced que yo soy Dios; seré exaltado entre las naciones; enaltecido seré en la tierra”.***

***Salmo 37:7 “Guarda silencio ante Jehová, y espera en él”.***

***Lamentaciones 3:26 “Bueno es esperar en silencio la salvación de Jehová. v:27 Bueno le es al hombre llevar el yugo desde su juventud. v:28 Que se siente solo y calle, porque es Dios quien se lo impuso”.***

***Habacuc 2:20 “Mas Jehová está en su santo templo; calle delante de él toda la tierra”.***

Estos versos nos hablan claramente de la vida contemplativa. En el caso de David, él dijo: ***“Espera, oh Israel, en el Señor, desde ahora y para siempre”***, porque tenía conocimiento sobre la oración contemplativa. David sabía que callar delante de la Presencia de Dios era mucho más valioso que hablar. De igual manera, vemos que no sólo David conocía este secreto, sino muchos hombres de Dios del Antiguo Pacto; muchos llegaron a conocer que a Dios no se le encuentra en el palabrerío sino en el silencio, en la quietud.

Esperar en el Señor no conlleva hablarle para que Él venga. En lo natural cuando tenemos que esperar a alguien, de manera innata lo que hacemos es sentarnos y esperar; nadie se pone a dar voces al aire: ***“¡Amigo, apúrate te estoy esperando!”***, sino que sencillamente esperamos. David no nos dice en ningún momento que le gritemos a Dios, o que por medio de cantos le digamos que nos visite, lo que él nos está diciendo clara y directamente es que lo esperemos.

¿Para qué debemos esperar a Dios? Para que Él haga lo que Él quiera. Nuestro silencio y el desprecio de nuestra conciencia ordinaria nos conducirá a una fe pura, a que fijemos nuestra atención únicamente en Él. Confiemos en Dios, entreguémonos a Él en fe, creamos que Él es viviente, y que tanto Su Presencia como Su ausencia nos puede transformar.

En una ocasión un profeta dijo: ***“Esperaré, pues, a Jehová, el cual escondió su rostro de la casa de Jacob, y en él confiaré” (Isaías 8:17)***. Es normal, entonces, que Dios esconda Su rostro de nosotros; nuestro problema es que nos acostumbramos a escuchar de un Dios que hace

temblar la tierra, que se manifiesta en fuego, en virtudes divinas, poderes, señales, etc. pero debemos cambiar tal concepto, debemos tener conciencia que a Él le agrada que lo esperemos.

Todos los creyentes que avanzan en el camino espiritual deben aprender la gran lección de esperar a Dios. Debemos llegar ante Él en fe, tal como dice *Hebreos 6:11* **“Pero sin fe es imposible agradar a Dios; porque es necesario que el que se acerca a Dios crea que le hay, y que es galardonador de los que le buscan”**. Por la fe podemos cerrar nuestros ojos, y saber que nos estamos acercando a Dios. Ya dejemos de vivir sensorialmente, es decir, no nos guiemos por los “sentires”, sencillamente ejerzamos fe y esperemos a Dios. La espera en Dios es una práctica de silencio en la cual ponemos una atención suave al hecho mismo de que nos estamos acercando a Él. Si queremos tener una vida vigorosa y llena de frutos de la Vida divina, debemos incursionar en esta práctica de esperar en Dios.

Retomando de nuevo las palabras de David, él también dijo: **“sino que he calmado y acallado mi alma; como niño destetado en el regazo de su madre, como niño destetado reposa en mí mi alma”** (*Salmo 133:2*). La manera de llevar a cabo esta “espera” en Dios es calmando y acallando nuestra alma. Nosotros debemos hacer dos acciones al estar delante de Dios, la primera es guardar silencio, es decir, quedarnos callados. Ahora bien, el hecho de no emitir palabra alguna al exterior, no quiere decir que en nuestro interior no sigamos hablando. Muchas personas tienen problemas para expresarse ante los demás, pero eso no quiere decir que su mente carece de pensamientos. A veces creemos que las personas más calladas son las más humildes, sin embargo, eso no es cierto; a veces resulta que el silencio de alguien es el exceso de orgullo que tiene. El salmista nos instruye a que, en primer lugar, guardemos silencio (que no emitamos palabra), de esa manera iniciamos nuestra espera en Dios.

Ahora bien, el salmista no sólo guardó silencio, sino que en segundo lugar también “acalló su alma”. Muchas veces callamos exteriormente, pero tenemos el problema de que nuestra mente es una máquina de pensamientos. Debemos aprender a aquietar nuestra alma. Hay muchas personas que tienen tantos problemas para controlar su mente, al punto que padecen de insomnio a causa de que no pueden dejar de pensar. Así como cesamos la pronunciación de palabras al exterior, así también debemos de aquietar nuestra mente (nuestra alma).

Los que ya están practicando la oración contemplativa, pueden testificar que al momento de cerrar sus ojos y callar, automáticamente sus almas empiezan a agitarse por cosas que hasta hacía un minuto, ni siquiera eran importantes. El alma se inquieta cuando viene delante del Señor. A veces, sólo cerramos los ojos para empezar a orar y se nos viene una metralla de pensamientos, los cuales tienen la apariencia de ser “importantísimos”. Aparecen pensamientos tales como: ¿Apagué la cocina? ¿Cerré bien el chorro? ¿cerré la puerta? y pensamiento tras pensamiento, el alma se inquieta de modo que no podemos orar. Por esa razón el salmista dijo: **“He calmado mi alma...”**; pues, para esperar al Señor debemos entrenarnos en ello.

Para Dios es de mucho valor que nosotros lo esperemos (en oración) porque valora nuestra intención de estar con Él. La oración contemplativa es más un ejercicio de intención que de atención. La atención puede tener impurezas, podemos fallarle a Dios; mientras que la intención es de carácter integral. Puede que nos tome un tiempo llegar a entender esta diferencia. No debemos estar atentos al contenido de un pensamiento en particular, sino intentemos introducirnos en los más recóndito de nuestro ser que es donde mora Dios.

No debemos ver la oración contemplativa como un campo de batalla mental, ni tampoco como un probatorio de nuestros carismas espirituales, sencillamente ese tiempo es un desprecio a nuestro momento presente psicológico en el cual intentamos estar delante de Dios. Si en esos veinte minutos de oración me distraigo quince veces con mis pensamientos, pues, quince veces intento nuevamente regresar a Dios por medio de la fe; y si sesenta veces o más me distraigo, pues, sesenta veces o cuántas sean necesarias intentaré regresar suavemente a la comunión con Él.

En la oración contemplativa, aparte de que agradamos el corazón de Dios, también le damos espacio para que Él obre en nosotros. Dios nos conoce a nosotros no sólo por nuestros actos, sino por nuestras intenciones. En una ocasión, la Biblia relata cómo Sara, la mujer de Abraham se rió a causa de que Dios les dijo que ellos tendrían un hijo. Seguramente Sara no se rió físicamente, pero en su interior le causó risa lo que Dios le estaba diciendo a Abraham. Dios la reconvinó y le dijo que no se riera, pues, Él vio su interior. Dios no juzga por lo externo, Él opera según la intención de nuestro corazón. No nos frustremos por las olas de pensamientos que se levantan en nuestra mente, Dios sabe que eso nos sucede, Él sólo espera que los dejemos pasar y que regresemos nuevamente a Él.

El Rey David sabía de los conflictos interiores que nos surgen mientras estamos delante del Señor. Él dijo: **“como niño destetado en el regazo de su madre, como niño destetado reposa en mí mi alma”**. Pensemos, ¿cómo es un niño al que su mamá está intentando ya no darle pecho? Ese niño va a llorar, va a hacer berrinche, se va a angustiar, se va a inquietar, y procurará hacer todo lo posible por seguir mamando del pecho de su mamá. El salmista David puso este ejemplo de los niños “destetados”, porque más o menos así nos sucede a nosotros cuando soltamos nuestro momento presente psicológico, nos inquietamos, nos asustamos, nos resistimos. Pero David dijo también: **“Como niño destetado reposa en mí mi alma...”**; esto es como en lo natural, después que un niño ha llorado hasta el cansancio, normalmente se queda en un profundo sueño. Lo mismo nos ha de acontecer a nosotros, durante un tiempo estaremos inquietos, pero si despreciamos las cosas que amamantan nuestra alma, poco a poco encontraremos el reposo espiritual.

Para un niño recién nacido, no hay cosa más preciada que el pecho de su madre; para nosotros obviamente ya no es eso, pero hay cosas por las que sentimos apegos excesivos, los cuales hay que procurar soltar. Para muchos hoy en día el teléfono celular es su “todo”, es tanpreciado como para un recién nacido el pecho de su madre; no hay cosa que los haga sentir más cómodos y tranquilos que tener un celular en su mano. En la oración contemplativa debemos despreciar estas cosas por las que sentimos apegos excesivos; si su caso es como el de estas personas que no pueden dejar su celular ni un segundo, empiece por apagar su teléfono mientras permanece delante del Señor. Tal vez los primeros días sentirá que se muere por no poder revisar su celular durante veinte minutos, pero recuérdese Dios ve las intenciones, Él está viendo que usted quiere estar con Él.

La oración contemplativa no podrá darse sin la actitud humana de querer “soltar” los apegos y los pensamientos, al mantenernos en ese entrenamiento, finalmente entraremos al reposo de la Presencia de Dios.

El resultado de la oración contemplativa lo vemos expresado en las palabras del *Salmo 131:1* **“Señor, mi corazón no es soberbio, ni mis ojos altivos; no ando tras las grandezas, ni en cosas demasiado difíciles para mí”**; El resultado de la oración contemplativa no lo veremos reflejado en experiencias “sensoriales”, sino en alcanzar una Vida contemplativa. Por naturaleza, nosotros somos egocéntricos, ambiciosos, y buscamos vivir para nosotros mismos. A través de la oración contemplativa, a través del desprecio de nuestro momento presente psicológico, también nos entrenamos para vivir contemplativamente. ¿Cómo fue posible que David fuera un hombre tan humilde, íntegro, santo, no ambicioso, ni orgulloso? En términos generales nosotros no somos así, y pensamos que es una falacia que algún día podemos manifestar estas virtudes. David no fue un hombre con mejor humanidad que nosotros, lo único que él tuvo diferente de nosotros fue la fidelidad con la que se exponía a la Presencia de Dios. La práctica de esta oración hizo que David no anduviera en grandezas, ni en vanidades, ni en metas personales elevadas en su vida. Será un descanso para nuestra vida cuando llegue el día en que dejemos de anhelar las grandezas de este mundo; esto no es imposible, si nos dedicamos fielmente a la oración contemplativa llegará el día en que seremos personas contentas con la bendición que Dios nos da.

A medida que nos dediquemos a la oración contemplativa, en la medida que despreciemos nuestro momento presente psicológico, nuestra alma se irá entrenando no para soltar sólo los

pensamientos, sino también para soltar las cosas “maravillosas” y “difíciles” de la vida. Si esperamos en silencio en el Señor aprenderemos a decir como Job: **“Jehová dio, Jehová quitó, sea bendito el Nombre del Señor”**. Esta actitud de Job es el ejemplo de una persona que aprendió a vivir contemplativamente.

Hermanos, cuán necesario es encaminarnos en esta ruta que trasciende de la oración a la vida contemplativa. Nos guste o no, en esta vida vamos a perder todo, como dice *Eclesiastés 5:15* **“Como salió del vientre de su madre, desnudo, así vuelve, yéndose tal como vino; y nada tiene de su trabajo para llevar en su mano”**. Tarde o temprano perderemos todo en esta vida. El tiempo mismo nos va enseñando que en esta vida no podemos retener nada; muchos de nosotros ya perdimos nuestra niñez, nuestra juventud, y quizás hasta nuestra adultez. ¿Quién de los adultos no quisiera regresar a los tiempos de su niñez; aquellos tiempos en los que no teníamos ninguna preocupación? ¿Cuántas hermanas no quisieran regresar a la belleza que tuvieron en su juventud? Ningún ser humano puede retener lo que el tiempo mismo se lleva, pero lo más frustrante es no aceptar que se van perdiendo las etapas de vigor de la vida. ¡En la vida, queramos o no vamos a perderlo todo! El que vivirá contento en este mundo es aquel que ha aprendido a soltar todo, aquel que ha aprendido por medio de la oración contemplativa a despreciar su momento presente psicológico.

Llegará el día en el que vamos a tener que soltar el “aliento de vida”, y Dios quiera que estemos preparados para ese momento. Dichosos aquellos que se acostumbraron a despreciar su consciente ordinario y se amoldaron a vivir de igual manera; seguro que a la hora de su muerte será gratificante, sencillamente soltarán el aliento de vida y se irán a la eternidad. ¿Cuántas personas no vemos que se aferran a la vida y que a pesar de que tienen enfermedades terminales no quieren morir? Es porque nunca se entrenaron para soltar las cosas de la vida. La oración contemplativa seguramente nos preparará aún para partir a la Presencia del Señor. ¡Dios nos conceda caminar en esta ruta hermosa de la contemplación!