

## **HACIA UNA VIDA CONTEMPLATIVA. PARTE VII**

### CONSEJOS PRACTICOS PARA ORAR CONTEMPLATIVAMENTE.

A continuación daremos algunos consejos prácticos dados por nuestro apóstol Marvin Véliz, quien a su vez citó a Thomas Keating (autor del libro “Invitación a amar” y otros más) como fuente bibliográfica para hablar de la oración contemplativa:

1. **FIJAR UN TIEMPO:** Lo primero que debemos hacer es tomarnos veinte minutos para realizar esta actividad. Procuremos que no sean más, y que no sean menos. En esta cantidad de tiempo tendremos una disposición óptima, tanto física, como psicológica que nos permitirá estar atentos a la hora de realizar esta actividad. La experiencia de muchos hermanos místicos como Thomas Keating, y otros que lo antecedieron también nos acentúa que el tiempo óptimo para orar contemplativamente son veinte minutos; al orar menos tiempo sentiremos que algo nos faltó, y al orar más de veinte minutos nos sentiremos cargados. Confiemos en el consejo que nos dan estos hermanos, que por más de setenta años practicaron ya la oración contemplativa; la mayoría recomienda de ellos que usemos un cronómetro que nos indique la finalización de los veinte minutos.
2. **HACER LA ORACIÓN EN LA MAÑANA Y EN LA TARDE:** Lo más recomendable es que no oremos más de veinte minutos en cada ocasión, sino que oremos veinte minutos en la mañana y otros veinte minutos en la tarde. Esta disposición de orar dos veces al día tiene muchos beneficios tanto a corto como a largo plazo. Para la mayoría seguramente ha de resultar más fácil orar en la mañana, pero es recomendable orar también en la tarde para obtener mejores beneficios colaterales; uno de ellos es evitar que nuestro viejo hombre recobre el control total sobre nuestro momento presente psicológico. Si nos exponemos delante del Señor en la mañana y en la tarde, le permitiremos a Él que Su influencia divina sea más continua en nuestro espíritu y en todo nuestro ser.
3. **UTILIZAR UNA PALABRA ESPECIFICA:** Esto es útil y necesario para ubicar nuestra atención, y para volvernos de la distracción a la contemplación. La palabra específica es parecida al famoso ruido “shhh” que nosotros hacemos con nuestros perros para que ellos nos pongan atención. De igual manera funciona la palabra específica, sólo que de una manera suave; al inicio de la oración nos es útil porque nos ubica en cuanto a la intención de estar delante de Dios, pero conforme avanzan los veinte minutos nos sirve en los momentos en que los pensamientos nos han distraído de la centralidad de la oración, de modo que ella nos vuelve a ubicar delante de Dios. La palabra específica debe ser corta, no debe ser una oración, ni tampoco debemos pronunciarla, basta con ponerla frente a nuestro momento presente psicológico como una señal de que estamos delante de Dios. Algunos ejemplos de dicha palabra pueden ser: “Jesús”, “Padre”, “Dios bueno”, “Señor te amo”, y otras parecidas a éstas. Procuremos que la palabra específica no esté cargada de mucho significado, pues, esto se puede convertir en un distractor más en la oración. Recuerde, la palabra específica sólo debe servirnos como un “shhh”, como un llamado de atención suave, y nada más. Una vez que tengamos decidida la palabra específica, le damos inicio al cronómetro, cerramos nuestros ojos, y en nuestro interior nos ubicamos delante de Dios mediante esa breve palabra. Ya dejemos a un lado las oraciones con griteríos pentecostales que aprendimos, la oración contemplativa se trata de entrar a la Presencia de Dios de una manera suave, en silencio. A los pocos segundos de haber

cerrado nuestros ojos, empezaremos a ver cómo van surgiendo los pensamientos. Algunos de los pensamientos aparecen como una especie de cadena, eslabón tras eslabón, pensamiento tras pensamiento, y de pronto nos damos cuenta que no tienen fin, no vemos la manera de parar; pero justo allí es donde entra en acción la palabra específica, pues, de manera suave pensamos en ella y sin sentirnos acusados, ni angustiados retornamos a nuestra intención original de estar delante de Dios. Mientras oramos nos daremos cuenta que aparecerán todo tipo de pensamientos. Tal vez a las hermanas justo en ese momento se les ocurra lo que van a cocinar para el almuerzo, y junto con ello empezarán a pensar en los ingredientes que ya tienen, lo que les hace falta, a qué horas irán a comprar, etc. Obviamente éstos no son malos pensamientos, pero nos distraen de nuestro objetivo, basta con sólo traer a ese momento presente la palabra específica, y nuevamente podremos retornar a la contemplación de una manera suave. No nos preocupemos por la cantidad de veces que nos distraigamos, igual cantidad de veces usemos la palabra específica para retornar a Dios, ésta debe ser nuestra metodología.

## **CÓMO TRATAR EL ASUNTO DE LOS PENSAMIENTOS MIENTRAS ORAMOS.**

Para darle solución al gran problema que todos confrontamos en cuanto a los múltiples pensamientos que aparecen mientras oramos, vamos a tratar de dar tres consejos prácticos:

### **1.- NO RESISTIR LOS PENSAMIENTOS:**

No debemos resistir los pensamientos que aparecen mientras oramos, no tratemos de ponernos como paladines de guerra en contra de cada pensamiento que aparezca. La oración contemplativa no debe ser una guerra espiritual en contra los pensamientos, no debemos ni siquiera reprenderlos. Lo único que debemos hacer ante los pensamientos es dejarlos ir. La única acción permitida en la oración contemplativa es ceder, entregar, y esperar en Dios. Si nosotros optamos por oponernos a un pensamiento, lo único que hacemos es generar otro pensamiento más, y ahora ya no tenemos problemas con un pensamiento, sino con dos. La única manera de resistir un pensamiento es con otro pensamiento, por lo tanto, en la oración contemplativa no debemos tratar de resistirlos, sólo debemos dejarlos ir y retornar a Dios suavemente por medio de la palabra específica.

### **2.- NO RETENER LOS PENSAMIENTOS**

En una ocasión dijo Martín Lutero: *“Yo no puedo evitar que un pájaro vuele sobre mi cabeza, pero sí puedo evitar que haga nido en ella”*. Esto quiere decir que no podemos evitar que los pensamientos pululen en nuestra mente, pero sí podemos evitar prestarles atención. Cuando un pensamiento se queda en nuestro momento presente psicológico es porque nosotros se lo permitimos. No debemos preocuparnos qué tantos pensamientos se nos vienen a la mente mientras oramos, lo que nos debe poner alertas es qué tanta atención les prestamos.

### **3.- NO REACCIONAR CON NINGUNA EMOCION ANTE LOS PENSAMIENTOS**

Los pensamientos que más nos pueden inducir a las emociones mientras oramos son aquellos que tienen que ver con Dios. Por ejemplo, algo emocionante que nos pudiera

sucedier, muy probablemente nos sintiéramos tentados a dejar de despreciar ese momento presente psicológico, por el contrario, creeríamos que lo mejor que podemos hacer en ese momento es dejar de orar y apuntar la "maravillosa" revelación que acabamos de recibir. Es fácil despreciar nuestro presente psicológico cuando lo que tenemos en nuestra mente son pensamientos que nos avergüenzan, sin embargo, la misma acción debemos tomar con los pensamientos bíblicos. No debemos reaccionar emocionalmente a los pensamientos sólo porque sean de Dios, ese no es el momento propicio.

La memoria emocional es un proceso de aprendizaje cargado de emociones. Por ejemplo, los niños aprenden mucho con métodos que incluyen canciones, sonidos, colores, etc. los estudiosos en psicología han descubierto el avance que tienen los infantes al estimular su memoria emocionalmente. Tal cuidado de no responder emocionalmente a los pensamientos es una de las cosas que más debemos evitar al momento de orar, porque las emociones nos cautivan, y obviamente nos llevan a una larga y profunda distracción.

Los pensamientos causan efectos muy diferentes en nuestras mentes. Por ejemplo, algunos no sienten ninguna sensación al pensar en "Lio Messi"; muy probablemente habrán personas que no les gusta el futbol, y ni siquiera saben quien es este personaje. Otros tal vez no sienten mucha emoción porque no son seguidores de ese equipo. Pero ese pensamiento en la mente de un fanático del Club Barcelona provoca una conmoción sentimental enorme. Pues, tal cuidado debemos tener cuando oramos; cuando surjan tales pensamientos, no debemos resistirlos, tampoco debemos retenerlos, pero tampoco debemos reaccionar emocionalmente, sólo despreciémoslos y mediante la palabra específica retornemos a la intención original. Tenemos que hacernos simplistas en cuanto a los pensamientos al momento de orar, ya sea que éstos sean buenos o malos.

## ***LOS RESULTADOS DE LA ORACION CONTEMPLATIVA EN CUANTO A LA FE Y EL AMOR.***

Si algo se purifica en nuestras vidas mientras oramos contemplativamente es lo relacionado a la fe y el amor. Hoy en día lo que se habla de fe es algo que está muy errado y corrompido. La fe es la virtud divina que nos da la convicción de lo que tenemos pero que no lo vemos. Lo irónico es que hoy en día se predica que el que tiene más fe es el que ha logrado que sus deseos se hagan realidad, y el que no tiene fe es aquel que no tiene nada materializado. Tal pensamiento es incongruente a lo que dice la Biblia. La verdadera vida de fe consiste en creer a pesar de que no veamos, que no sintamos y que no experimentemos nada.

La fe pura es creer en Dios, y tal fe se evidencia genuinamente en la oración contemplativa. ¿Por qué aseveramos esto? Porque cuando oramos de esta manera no nos presentamos con nuestra mente para tratar de escuchar una palabra de Dios, no llegamos delante de Él con nuestras emociones y sentires, no esperamos recibir un milagro de sanidad, únicamente creemos que estamos delante de Él por medio de la fe.

Esta forma de tener comunión con Dios es como lo que sucede cuando la relación de pareja ha madurado. Al inicio son más las sensaciones y las emociones que el amor puro y sincero que una pareja se puedan tener. Conforme pasan los años, las emociones pasan y la relación de pareja se convierte en una entrega desinteresada del uno por el

otro. Así comenzamos con el Señor, al principio nos emocionan Sus unciones, los dones que nos da, los milagros, etc. pero la oración contemplativa es una muestra de que le amamos únicamente por lo que Él es. La fe pura es llegar a esa etapa de no esperar recibir nada de Dios, sencillamente sabemos que teniéndolo a Él lo tenemos todo.

De igual manera necesitamos ser purificados en cuanto al amor. Nosotros aprendimos a amar a aquellos que nos demuestran amor. Si somos honestos, lo que nosotros practicamos al amar es la correspondencia a un favor recibido. Visitamos a los que nos visitan, pero muy poco hacemos lo mismo con aquellos que no nos pueden dar nada a cambio. El amor puro lo describió el Señor Jesús de la siguiente manera: **“... a vosotros los que oís, os digo: Amad a vuestros enemigos, haced bien a los que os aborrecen; bendecid a los que os maldicen, y orad por los que os calumnian. Al que te hiera en una mejilla, preséntale también la otra; y al que te quite la capa, ni aun la túnica le niegues. A cualquiera que te pida, dale; y al que tome lo que es tuyo, no pidas que te lo devuelva. Y como queréis que hagan los hombres con vosotros, así también haced vosotros con ellos. Porque si amáis a los que os aman, ¿qué mérito tenéis? Porque también los pecadores aman a los que los aman. Y si hacéis bien a los que os hacen bien, ¿qué mérito tenéis? Porque también los pecadores hacen lo mismo. Y si prestáis a aquellos de quienes esperáis recibir, ¿qué mérito tenéis? Porque también los pecadores prestan a los pecadores, para recibir otro tanto. Amad, pues, a vuestros enemigos, y haced bien, y prestad, no esperando de ello nada; y será vuestro galardón grande, y seréis hijos del Altísimo; porque él es benigno para con los ingratos y malos”** (Lucas 6:27–35). ¿Tenemos este amor? Definitivamente que no.

La oración contemplativa es una terapia divina para que el amor de Dios se perfeccione en nosotros. Al orar contemplativamente empezamos a ser purificados en el amor porque Dios nos suministra Sus caricias en la dimensión más pura y profunda, es decir, a nivel de espíritu. La unión más íntima que podemos tener con Dios es a nivel de espíritu. La Biblia se refiere a la relación matrimonial como la relación que existe entre Él y la Iglesia. En una relación de marido y mujer, sabemos que la unión más íntima no se da cuando el esposo le da un regalo a la esposa, eso es amor pero no es la unión más íntima; la intimidad conyugal no necesita nada, ni siquiera palabras. Igualmente sucede con Dios, para unirnos en espíritu con Él no necesitamos dones, ni unciones, ni sentires, únicamente debemos dejar que esa unión surja a ese nivel.

Cuando nosotros seamos purificados en cuanto al amor, también empezaremos a amar como Dios ama. Dice Juan 3:16 **“Porque de tal manera amó Dios al mundo, que dio a su Hijo unigénito...”** Notemos que Dios no nos amó siendo Su esposa, sino que nos amó cuando éramos del mundo. Vemos esta manera de amar de Dios en Romanos 10:20 **“E Isaías dice resueltamente: Fui hallado de los que no me buscaban; Me manifesté a los que no preguntaban por mí. v:21 Pero acerca de Israel dice: Todo el día extendí mis manos a un pueblo rebelde y contradictor”**. En la medida que vayamos siendo purificados en el amor, en esa medida empezaremos a manifestar el amor divino al estilo de lo que dice 1 Corintios 13:4 **“El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; v:5 no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; v:6 no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. v:7 Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. v: 8 El amor nunca deja de ser...”**. Tal vez hoy por hoy el amor nos alcanza para amar a algunos de nuestros hermanos, pero Dios nos permita ser purificados para que un día amemos a todos los hermanos y aún a las almas que no conocen al Señor; que seamos misericordiosos con ellos, así como Dios tuvo misericordia de nosotros.

## **OTRO RESULTADO DE ORAR CONTEMPLATIVAMENTE ES UN ELEVADO NIVEL DE PERCEPCION EN TODO LO QUE VIVIMOS.**

Cuando nosotros oramos contemplativamente, otro de los efectos que vemos es el grado de percepción en todo lo que vivimos. De pronto empezamos a percibir a Dios en todas las cosas, de modo que somos más agradecidos, cuidamos más lo que tenemos, amamos la naturaleza misma, amamos las plantas, los animales porque sabemos que detrás de todo lo creado está Dios. El hombre no contemplativo es tan parco para ver la creación de Dios, que cuando hace frío reniega, cuando está lloviendo reniega, cuando hace calor también reniega, de manera que nunca disfruta la vida. ¡Oh! qué agradecidos debiéramos sentirnos cuando vemos que cae la lluvia, eso significa que habrá cosecha, que habrá alimento. Estamos tan acostumbrados a escuchar que es una gran tragedia cuando caen esos torrenciales que se pasan llevando hasta las casas, pues, a los hombres lo único que les importa es el dinero, por lo tanto, lo interpretan como una pérdida material. En realidad deberíamos sentirnos agradecidos porque ese flujo de agua pasa limpiando la tierra de muchas impurezas, y junto con ello prepara la tierra para que surja un nuevo ciclo de vida.

Dios nos permita envejecer y junto con ello nos llenemos de sabiduría y gratitud. No seamos simples con las cosas que Dios nos permite tener, y sobre todo con aquello que tiene vida. Si tenemos una mascota en nuestra casa cuidémosla, Dios la hizo. Dice *Proverbios 12:10* **“El justo cuida de la vida de su bestia; mas el corazón de los impíos es cruel”**. No seamos malos con los animales, cuidémoslos, en eso reflejamos a Dios. La historia cuenta de un hombre que era tosco, mal humorado, grosero, etc. pero un día decidió empezar a practicar la oración contemplativa; pasó el tiempo, y un día mientras caminaba en una zona boscosa en la que él vivía se detuvo a ver una flor, y se maravilló de lo hermosa que era y de la cantidad de colores que tenía. Aquel hombre siguió con su vida de oración, pero de igual manera también siguió observando las flores, y él cuenta cómo se sentía inmerso en el amor de Dios al contemplar la creación. Es obvio que si pasamos en unión con Dios, también vamos a admirar lo que Él ha creado. ¿Acaso no fue Dios quien dijo un día: *“Produzca la tierra hierba verde, hierba que dé semilla; árbol de fruto que dé fruto según su género, que su semilla esté en él, sobre la tierra”*?, ¿Acaso no fue Dios quien dijo otro día: *“Produzcan las aguas seres vivientes, y aves que vuelen sobre la tierra, en la abierta expansión de los cielos”*? ¿No deberíamos nosotros cuidar lo que Él ha creado? Por supuesto que sí, pero esto se hace algo innato en nosotros cuando nos volvemos contemplativos.

Si nos dedicamos a la oración contemplativa, de pronto vamos a darnos cuenta que nuestra percepción natural se convierte en una intuición. Lo que nos sucederá es que podremos estar en el trabajo y ahora tenemos tanta percepción que obraremos en base a una intuición interior. ¿A qué nos referimos al emplear las palabras percepción e intuición? La percepción es el primer conocimiento que tenemos de algo o de alguien por medio de las impresiones que comunican los sentidos. La intuición es la habilidad para conocer, o comprender algo de manera clara e inmediata sin el uso de la razón. Imagínese lo que vive la hermana “fulana” en su trabajo antes de ser una mujer contemplativa. De manera normal acostumbra llegar temprano a su trabajo, se les queda viendo de pie a cabeza a sus compañeras, e interiormente ella obtiene una percepción del ambiente y de cómo anda cada una de ellas. De pronto mira a Lorena riéndose, y ella por dentro empieza a decir: *“esta mujer tan falsa, sólo riéndose todo el tiempo, que mal cae esa actitud de ella”*; luego voltea y mira a Rosalinda quien tiene un semblante decaído y dice: *“esta mujer sólo triste anda, debería dejar sus depresiones fuera de la oficina”*. Pasa el tiempo, la hermana

Fulana recibe la revelación de la contemplación, empieza a orar todos los días fielmente, y al cabo de los meses su percepción se vuelve intuición. Ahora la hermana "Fulana" llega a su trabajo y de pronto se da cuenta que Lorena a pesar de que se ríe tiene una gran necesidad en su interior, y a Rosalinda cuando la mira se le acerca y le da una palabra de consuelo. Ese efecto intuitivo lo produjo la contemplación.

A nivel de lo espiritual también la oración contemplativa nos trae cambios porque de pronto la Presencia de Dios se convierte en unión divina. La percepción de la Presencia divina en la oración de contemplación es algo muy particular; recordemos que en ella despreciamos nuestro momento presente psicológico, incluyendo pensamientos de Dios. ¿Cómo hacemos, entonces, para percibir la Presencia de Dios si no está participando en ello nuestra mente, ni las emociones, ni la voluntad? Es una pregunta difícil, pero la respuesta es la siguiente: "En la oración contemplativa llegamos a tocar a Dios tan esencialmente que no necesitamos usar nuestros sentidos, ni nuestros miembros corporales, por lo tanto, la percepción de Dios a ese nivel se convierte en una Unión con Dios. Este grado de unión es como lo que un día dijo el profeta Eliseo: **"Vive Jehová, en cuya presencia estoy..."**, este hombre había alcanzado tal unión que, independientemente de lo que hiciera, él estaba siempre en unión con Dios.

Este mundo necesita ver a hombres y mujeres unidos con Dios; y podemos alcanzar este nivel de vida si nos dedicamos a vivir contemplativamente. Hermanos, cobremos ánimo y avancemos en esta revelación para que un día ya no dependamos de la percepción de nuestros sentidos, sino que seamos guiados por la intuición y vivamos en constante unión divina. Esto se dará de manera natural así como le sucede a una pareja de esposos que por "a" o "b" motivo uno de ellos temporalmente viaja al extranjero; el hecho de que ellos estén en diferentes localidades no quita que siguen estando unidos en matrimonio. Lo circunstancial que provocó esa distancia entre ellos no es causa para decir que ya no están unidos en matrimonio, siguen siendo uno sólo, siguen estando casados, aunque temporalmente se han separado. Hermanos, vivamos contemplativamente y con el pasar de los años cosecharemos estos frutos de Unión divina.

Han pasado ya casi once años desde que el Señor nos reveló el Misterio: "Cristo y la Iglesia", y por la misericordia de Dios ya estamos cosechando frutos maravillosos. Empecemos a sembrar esta verdad de la contemplación en nuestros corazones, y esperemos unos años. Más adelante nos daremos cuenta de la gran bendición que esto traerá en nuestras vidas, en nuestras Iglesias y en nuestras comunidades.

¡Amén!