

# **¿POR QUÉ HACER LA ORACION CONTEMPLATIVA Y CÓMO REALIZAR LA ORACIÓN CONTEMPLATIVA?**

La razón de hacer la oración contemplativa es porque es la forma más pura de tener contacto con Dios es a través de nuestro espíritu, pues, es la esfera en la que el Señor está.

La forma de oración más pura debe tener al menos dos requisitos básicos:

## **1) LA ORACIÓN DEBE HACERSE EN EL ESPÍRITU:**

Nosotros debemos procurar contactar a Dios en el espíritu porque Él es espíritu. Cuando Dios nos encontró nos regeneró el espíritu porque, precisamente, Él quiere tener comunión con nosotros por medio de nuestro espíritu. Si nuestra comunión con Dios no se da a nivel de espíritu, ésta se va a diluir, perderá su pureza. Hoy en día muchos creyentes buscan la comunión con Dios en la dimensión de su alma, en base a sus sentimientos, a sus deseos, lo cuál, en lugar de acercarlos a Dios, los aleja. Tal situación es como aquella jovencita que conoce a un joven, pero a la primera no le causa ninguna impresión. A los días la jovencita se da cuenta que aquel muchacho insignificante tiene mucho dinero, ¡Ah!, sucede que ahora hasta lo ve atractivo; después que quizás hasta lo consideraba feo, de repente le cambia el gusto y ahora ya lo mira guapo. Para terminar la historia, el joven se le acerca, le propone casarse con ella, y le promete que todo lo de él será también de ella; eso era lo que faltaba para que ella se enamorara locamente de él. Si le pusiéramos un nombre a esta historia le llamaríamos "LA INTERESADA". Situación parecida viven los creyentes que se acercan a Dios sólo para sacar beneficios de Él. Entre más virtudes, milagros, señales y bondades Dios nos muestra, cada vez queremos obtener más y más. Mientras éstas cosas permanecen, nosotros vivimos entusiasmados con Dios, pero cuando éstas faltan, casi nos olvidamos de Él. En el plano natural, a ningún hombre o mujer le gustaría enterarse que su cónyuge está con él (o ella) sólo por un interés económico; el verdadero amor es aquel que no busca lo suyo, sino aquel que se entrega. La verdadera comunión con Dios, entonces, es aquella que depone los intereses de su alma, y lo busca sólo por la vía del espíritu.

## **2) LA ORACIÓN MÁS PURA SE DA EN LA ESFERA DIVINA.**

La esfera divina es la dimensión en la que Dios habita, allí no existe lo creado, ni el tiempo, ni el espacio. En la Biblia vemos que el apóstol Pablo se refirió a esta esfera usando la palabra "los Celestiales"; y en la edad media los teólogos le llamaron a esta dimensión la habitación divina. Dios vive en una esfera donde no hay tiempo ni espacio.

Cuando nosotros nos dedicamos a buscar a Dios anulando las funciones del alma y habilitando el espíritu, hemos ganado el cincuenta por ciento para tener una comunión pura con Dios; el otro cincuenta lo obtenemos buscando a Dios en la habitación divina, fuera del tiempo y el espacio. No es lo mismo que Dios nos visite, a que nosotros lleguemos al lugar de habitación de Dios.

Nosotros estamos acostumbrados al lenguaje y la vida evangélica que aprendimos por años. Seguramente nos llevará muchos años poder ser purificados de todo el léxico y la praxis evangélica. Seguramente por años nos acostumbramos a decir: "Señor, visítanos". Si esto fuera así literalmente, Dios tendría que salirse de Su habitación divina, meterse a la dimensión tiempo-espacio y hacernos sentir sensorial y materialmente Su Presencia. Ahora bien, si nosotros lo visitamos a Él, nosotros tenemos que buscar la manera de salir de este mundo para acceder a la esfera en la cual Dios habita. Si usted tuviera un amigo multimillonario, ¿Qué le gustaría más, que él viniera a su casa, o que usted pudiera visitar la mansión en la que vive su amigo? Seguramente todos escogeríamos visitar la casa de nuestro amigo millonario. Dios nos invita a tener una comunión pura con Él pero esto se logra cuando nosotros incursionamos por el espíritu a los celestiales.

A alguien esto le puede sonar raro, pero nos lo dice claramente todo el Nuevo Testamento. Dice el libro de *Hebreos 4:14* **“Por tanto, teniendo un gran sumo sacerdote que traspasó los cielos, Jesús el Hijo de Dios, retengamos nuestra profesión. v:15 Porque no tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que fue tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado. v:16 Acerquémonos, pues, confiadamente al trono de la gracia, para alcanzar misericordia y hallar gracia para el oportuno socorro”**. El Señor Jesús, nuestro Sumo Sacerdote trascendió los cielos, es decir, fue más allá de lo creado. Luego el escritor nos dice que debido a que el Señor está en ese lugar, nosotros también podemos acercarnos al trono de la gracia, y este trono, obviamente está en los celestiales. Este verso nos confirma que sí es posible que nosotros salgamos de la esfera tiempo-espacio para estar con Dios, somos nosotros los que debemos ir a donde Él está, aunque también es posible que Él visite la tierra de vez en cuando.

Cuando Dios visita la tierra suceden cosas tremendas, por ejemplo, dice el *Salmo 18:7* **“La tierra fue conmovida y tembló; se conmovieron los cimientos de los montes, y se estremecieron, porque se indignó él. v:8 Humo subió de su nariz, y de su boca fuego consumidor; carbones fueron por él encendidos. v:9 Incliné los cielos, y descendió; y había densas tinieblas debajo de sus pies. v:10 Cabalgó sobre un querubín, y voló; voló sobre las alas del viento. v:11 Puso tinieblas por su escondedero, por cortina suya alrededor de sí; Oscuridad de aguas, nubes de los cielos. v:12 Por el resplandor de su presencia, sus nubes pasaron; granizo y carbones ardientes. v:13 Tronó en los cielos Jehová, y el Altísimo dio su voz; granizo y carbones de fuego. v:14 Envió sus saetas, y los dispersó; lanzó relámpagos, y los destruyó. v:15 Entonces aparecieron los abismos de las aguas, y quedaron al descubierto los cimientos del mundo, a tu reprensión, oh Jehová, por el soplo del aliento de tu nariz”**. ¡Qué tremendas y portentosas son las visitaciones del Señor! Obviamente, Dios puede manifestarse de muchas maneras en la tierra, no sólo con grandes portentos como los mencionados en este Salmo; en la Biblia vemos que en una ocasión Dios se mostró como un silbo apacible, pero normalmente cuando Él visita la tierra, la creación se conmueve. Sea suave o fuerte, la Presencia de Dios en la tierra se siente, se percibe, hay evidencias sensoriales, hay llanto, risa, revelación, etc. Todas éstas cosas no las podemos juzgar si son o no de Dios, lo que sí es cierto es que no son la Presencia pura de Dios. Nuestra alma está muy apegada al mundo físico y es por ello que siempre quiere “sentir” algo de Dios, no así cuando lo buscamos en el espíritu.

La comunión más pura de la Presencia de Dios es cuando nos acercamos al Trono de la gracia, es cuando nosotros llegamos a la inhabitación de Dios por medio de nuestro espíritu. No podemos llegar a los celestiales por ninguna otra vía que no sea la del espíritu. Si buscando a Dios, nosotros percibimos algo en nuestra alma, entonces, no somos nosotros los que nos estamos acercando a Dios, sino Dios quien está descendiendo a la tierra. El escritor a los Hebreos nos insta a que seamos nosotros los que nos acerquemos a Dios. No es malo que Dios nos visite, el asunto es que no es lo más óptimo. Esto es como que alguien venga de muy lejos a visitar a un amigo, y el amigo en lugar de recibirlo en su casa lo salga a recibir al parque, no es malo, pero no es lo mejor. Si deseamos buscar la mejor manera de tener comunión con Dios, no tratemos de entrar por la vía de lo sensorial, procuremos hacerlo por el espíritu, únicamente por fe.

En la inhabitación divina encontramos al Verbo y al Padre. Dice *Juan 1:1* **“En el principio era el Verbo, y el Verbo era con Dios, y el Verbo era Dios. v:2 Este era en el principio con Dios”**. Este principio se refiere al momento en el que Dios se clonó en el Hijo, y fue a partir de allí que ellos tuvieron comunión. En realidad nosotros no tenemos derecho de permanecer en la unión divina, a menos que lo hagamos como dice *Colosenses 3:1* **“Si, pues, habéis resucitado con Cristo, buscad las cosas de arriba, donde está Cristo sentado a la diestra de Dios. v:2 Poned la mira en las cosas de arriba, no en las de la tierra. v:3 Porque habéis muerto, y vuestra vida está escondida con Cristo en Dios”**. A esta inhabitación nadie puede entrar a menos que acepte que su vida está escondida con Cristo en Dios. Si aprendemos a escondernos en Cristo, es decir, si aprendemos a perdernos en Él, podremos tener comunión genuina con el

Padre. Lo que nos garantiza que podemos escondernos con Cristo es lo que dice *1 Corintios 6:17* **“Pero el que se une al Señor, un espíritu es con él”**. Este verso nos confirma que la manera de estar en unión con el Señor es por medio del espíritu, obviamente, si estamos en Él, también tendremos comunión con el Padre. El que está sentado a la diestra del Padre es Cristo, pero si nosotros nos escondemos en Cristo por medio del Espíritu, también tendremos comunión con Dios. Estos versos nos confirman lo que dijimos al principio, que la “mejor” manera para estar en comunión con el Espíritu es por medio del espíritu, sólo así entramos a los celestiales donde habita el Padre y el Hijo.

Para entrar a la habitación divina nos tiene que suceder como a Eva; ella estuvo en el huerto desde el momento que Adán fue puesto en aquel lugar, sólo que ella estuvo “en” Adán en forma de costilla. Esta sería una gran figura para entender la manera en la que nosotros debemos estar en comunión con Dios; necesitamos llegar al Padre por medio de nuestro Señor Jesucristo, y la única manera de hacernos “uno” con Cristo es por medio del espíritu regenerado que nos fue dado el día que creímos en Él.

La unión con Cristo es imperceptible a los sentidos humanos, no lo podemos percibir. Dice *2 Corintios 12:1* **“El gloriarse es necesario, aunque no es provechoso; pasaré entonces a las visiones y revelaciones del Señor. v:2 Conozco a un hombre en Cristo, que hace catorce años (no sé si en el cuerpo, no sé si fuera del cuerpo, Dios lo sabe) el tal fue arrebatado hasta el tercer cielo. v:3 Y conozco a tal hombre (si en el cuerpo o fuera del cuerpo no lo sé, Dios lo sabe) v:4 que fue arrebatado al paraíso, y escuchó palabras inefables que al hombre no se le permite expresar”**. Note la experiencia del apóstol Pablo, él no pudo tener conciencia si tales experiencias las tuvo en el cuerpo, o fuera del cuerpo. El apóstol nos dice claramente que ni siquiera puede expresar en palabras la experiencia que tuvo. Lo mismo debemos esperar que nos suceda a nosotros al entrar en comunión con la divinidad por medio del espíritu. Seguramente no sentiremos nada, no veremos nada, no percibiremos nada, sin embargo, eso es la mejor manera de tener comunión con Dios.

Dice *Efesios 3:16* **“que os conceda, conforme a las riquezas de su gloria, ser fortalecidos con poder por su Espíritu en el hombre interior”**; el apóstol Pablo dice claramente que somos fortalecidos con poder en el hombre interior. Al leer la Biblia contextualmente nos damos cuenta que el hombre interior es el espíritu del hombre. La pregunta es, entonces, ¿Cómo sabemos que hemos sido fortalecidos en el hombre interior? sólo lo sabemos por medio de la fe. No hay pruebas sensoriales de haber llegado a la habitación divina, ni siquiera la revelación de La Escritura es prueba de ello. Los que practican constantemente la oración contemplativa terminan siendo libres y transformados sin saber cómo, pues, la obra se origina desde el espíritu. La oración contemplativa nos traerá frutos hermosos de la Vida de Dios sin que nos demos cuenta cuando y cómo aparecieron.

Al estar nuestro espíritu en comunión con Dios, éste se fortalece y es capaz de venir a inyectar esa fortaleza al corazón del hombre. Recordemos que el Señor Jesús dijo: **“... de dentro, del corazón de los hombres, salen los malos pensamientos, los adulterios, las fornicaciones, los homicidios, los hurtos, las avaricias, las maldades, el engaño, la lascivia, la envidia, la maledicencia, la soberbia, la insensatez. Todas estas maldades de dentro salen, y contaminan al hombre”** (*Marcos 7:21–23*). Cuando nuestro espíritu se fortalece en la comunión con Dios, es capaz de venir, sanar y transformar todas éstas áreas dañadas que están en el alma y el corazón y en lugar de ello se evidencian los frutos del Espíritu Santo.

## **¿CÓMO REALIZAR LA ORACIÓN CONTEMPLATIVA?**

En este punto entraremos a ver la práctica de la oración contemplativa. En realidad ésta debería ser la forma más fácil de orar para todos los creyentes; si alguien siente que no puede orar de esta manera es porque probablemente su misma religiosidad se lo está impidiendo. Hay creyentes tan religiosos que no creen que Dios es capaz de operar en sus vidas al punto de sanarlos y

transformarlos. Espero que el conocimiento de la palabra los lleve al punto de liberarlos de ese yugo pesado de auto justicia y con corazones mansos y humildes nos acerquemos a Dios.

La oración contemplativa la podremos realizar si tomamos en cuenta dos puntos prácticos y sencillos:

#### 1) DEBEMOS DEJAR DE PRESTAR ATENCION AL MOMENTO PRESENTE PSICOLOGICO.

Al referirnos al MOMENTO PRESENTE PSICOLOGICO nos referimos al estado de alerta que todos tenemos al hacer uso de la percepción tanto interior, como exterior, la cual nos brinda una apreciación subjetiva del momento en el que estamos. En otras palabras, el MOMENTO PRESENTE PSICOLOGICO es la conciencia del ser en el presente ordinario. Si alguien sufre de un trauma físico o un problema psicológico, puede perder su MOMENTO PRESENTE PSICOLÓGICO y quedar desubicado en relación a su tiempo y espacio presente. Esto es como cuando alguien se desmaya, al volver en sí, se encuentra desubicado de tiempo y espacio, no sabe cuánto tiempo pasó inconsciente y hacia adonde lo llevaron durante ese tiempo de inconsciencia; podemos decir que tal persona perdió su MOMENTO PRESENTE PSICOLOGICO.

Nuestro ser interior siempre está activo y nos provee el momento presente psicológico valiéndose de los estados de ánimo y de las circunstancias externas que nos rodean. Podríamos decir que un ser humano normal es aquel que mantiene constante su momento presente psicológico. Ahora bien, los factores que activan nuestro momento presente psicológico son los pensamientos y los impulsos emocionales y sensoriales que recibimos. Por ejemplo, a veces estamos sentados hablando con alguien pero de repente empezamos a sentir que la silla se está moviendo, rápidamente vemos el exterior y si nos damos cuenta que está temblando, salimos corriendo hacia un lugar seguro. Podemos decir que ese acto de decidir dejar a la otra persona hablando sola y buscar refugio es la activación del momento presente psicológico. Eso es lo que hace una persona normal en una situación de peligro. Todo lo contrario le sucede a una persona enferma mental, o una persona que está bajo efectos de estupefacientes, pues, tienen distorsionado su momento presente psicológico.

Para que nosotros podamos estar en comunión con Dios tenemos que dejar de prestar atención a ese momento presente psicológico. Nosotros somos seres tripartitos, tenemos cuerpo, alma y espíritu; somos como el Tabernáculo de Moisés, el cual tenía tres áreas llamadas: Atrio, Lugar Santo y Lugar Santísimo. En el mismo orden ambos van de lo más externo a lo más interno. Lo más inaccesible de nuestro ser es el espíritu, al igual que el Lugar Santísimo era lo más escondido del Tabernáculo de Moisés. De manera normal cuando nosotros escuchamos algo lo primero que ponemos es el oído (el cuerpo) y la mente (el alma), no el espíritu. El espíritu es la parte más inaccesible de nuestro ser, lo que tenemos más activo en nuestro ser es el cuerpo y el alma. Cuando nosotros llegamos a la oración contemplativa, vamos con nuestro presente psicológico activo; talvez nos sentamos, nos callamos, pero de pronto empiezan a brotar pensamientos de todas las cosas que estamos viviendo. Debido a esta tendencia, muchos optan por hacer una oración discursiva (expresan sus pensamientos en palabras audibles), lo que hacen en realidad es acercarse a Dios con su alma, le externan a Dios sus sentimientos; una vez más, no podemos decir que eso es malo, pero no es la oración más pura.

Para que nosotros podamos realizar la oración contemplativa debemos soltar nuestro momento presente psicológico; en realidad no podemos anularlo, y tampoco podemos reprenderlo porque se trata de nosotros mismos; lo que tenemos que hacer es despreciarlo, o dejarle de prestar atención. Para entender esto de manera más fácil, recordemos aquella escena en la que el profeta Elías le dijo a Eliseo: ***“Pide lo que quieras que haga por ti, antes que yo sea quitado de ti. Y dijo Eliseo: Te ruego que una doble porción de tu espíritu sea sobre mí. El le dijo: Cosa difícil has pedido. Si me vieres cuando fuere quitado de ti, te será hecho así; mas si no, no. Y aconteció que yendo ellos y hablando, he aquí un carro de fuego con caballos de fuego apartó a los dos; y Elías subió al cielo en un torbellino. Viéndolo Eliseo, clamaba: ¡Padre mío, padre mío, carro de Israel y su gente de a caballo! Y nunca más le vio...”*** (2 Reyes 2:9–

12). La clave para que Eliseo recibiera la doble porción de Elías era que no lo dejara de ver ni un tan sólo momento. Eliseo estuvo atento viendo a Elías en todo tiempo, aunque hubieron factores de peso que pudieron distraerlo fácilmente. En medio de aquella escena tan fenomenal, sintiendo la tentación de ver aquellos extraños carros de fuego, Eliseo nunca dejó de ver a Elías, sino que vio cuando un torbellino lo levantó y se lo llevó. Esta escena llena de distracciones es más o menos lo que nos sucede al practicar la oración contemplativa; nuestros pensamientos aparecen con novedad, con fuerza, justo al momento de guardar silencio nuestro presente psicológico pareciera que cobra vigor. Lo que tenemos que hacer es mantenernos en fe delante de la Presencia del Señor y dejar pasar todos los pensamientos de nuestro momento presente.

La oración contemplativa no es lo mismo que las prácticas de meditación orientales como el yoga, ú otras prácticas similares. No se trata de caer en trance o de recorrer caminos hasta llegar al subconsciente, sino lo que buscamos es despreocupar nuestro momento presente psicológico y mantenernos en fe, conscientes de que nuestra intención en ese momento es estar delante del Señor. Tal actitud activa nuestro espíritu, el cual, como ya vimos se une a Cristo, y así puede trascender hasta llegar a los celestiales. Nos sorprenderá que justo en ese momento se nos vendrán todo tipo de pensamientos, desde algunos pecaminosos hasta algunos que pareciera que son la revelación que tanto habíamos ansiado tener sobre algún verso de la Biblia, pero todos debemos dejarlos pasar, tanto los buenos como los malos. Pensamiento que venga déjelo pasar, usted haga las del profeta Eliseo, no deje de ver al Señor; cada vez que se extravíe a causa de los pensamientos, vuelva suavemente a ubicarse delante de Dios. No es problema que durante los veinte minutos de oración usted se vea asediado de pensamientos, no se preocupe, déjelos pasar.

Dios jamás se va a molestar con usted por causa de sus pensamientos, lo que Él mira es la intención del corazón. La oración contemplativa no se basa en la acción de controlar el flujo de pensamientos, sino en la intención de estar delante de Dios. Cuando nosotros vamos en la carretera manejando hay cientos de rótulos publicitarios, no es problema que alguno nos llame la atención y lo leamos, el problema es que nos olvidemos totalmente que vamos en la carretera. A esto nos referimos al decir que no debemos prestarle atención a los pensamientos, a no detenernos en ellos, a no darles larga, sino dejarlos pasar con la misma intención de retornar a la Presencia de Dios. Si usted es fiel despreocupando los pensamientos, con el pasar del tiempo se dará cuenta que su alma se va a calmar y estará con tranquilidad en la habitación divina. No piense que algún día los pensamientos dejarán de estar, pues, ya dijimos que éstos son parte del momento presente psicológico, lo cual es normal, pero lo que sucederá es que podremos tener la habilidad de dejarlos pasar.

Lo que alcanzamos al final de esta práctica maravillosa de la oración contemplativa es que habituaremos nuestra alma a estar quieta. El éxito no estará en anular los pensamientos, sino en aquietar nuestra alma. Tal entrenamiento será beneficioso en todos los sentidos; pronto se dará cuenta la lucidez que usted tendrá para leer, entender y compartir La Escritura, pues es obvio, su espíritu ha estado con el autor de la Biblia. Con el pasar del tiempo nuestra mente se volverá espiritual y hablaremos con pensamientos espirituales. Sólo el tiempo y la práctica continua de la oración contemplativa permitirá que nuestra alma se entrene para estar quieta.

#### DEBEMOS CONSENTIR SUAVEMENTE LA PRESENCIA DE DIOS.

La palabra CONSENTIR significa permitir a una persona que haga una cosa, o no oponerse a que lo haga. Consentir la Presencia del Señor no es buscarla, ni mucho menos exigirla, sino permitir que Él haga lo que quiera. Muchas veces cuando llegamos a la casa de algún amigo con el que tenemos suma confianza, no necesitamos pedir cada cosa, porque sabemos que nuestro amigo consiente que nosotros hagamos uso de toda su casa. Lo mismo tenemos que hacer nosotros con Dios, debemos dejarlo que Él haga lo que quiera, debemos tener tal actitud que Él no se vea retraído de hacer lo que considera necesario. Tampoco debemos hacerle sentir al Señor que haga las cosas rápido, sino que Él decida el tiempo en el que ha de obrar en cada área de nuestra vida. Esto es consentir la Presencia de Dios.

Dice *Colosenses 3:1* **“Si, pues, habéis resucitado con Cristo, buscad las cosas de arriba, donde está Cristo sentado a la diestra de Dios. v:2 Poned la mira en las cosas de arriba, no en las de la tierra. v:3 Porque habéis muerto, y vuestra vida está escondida con Cristo en Dios”**. El pasaje nos dice que hemos recibido el Espíritu de resurrección de Cristo, por lo tanto, debemos de buscar las cosas de arriba. Éstas cosas que debemos buscar son los celestiales, es decir, la inhabitación de Cristo, pues, Él es el que ascendió y está sentado a la diestra del Padre. Pero además dice que fijemos la mente en las cosas de arriba, esto significa poner atención, que no deben existir distracciones, que nuestros pensamientos deben estar amarrados. La manera de buscar las cosas de arriba es despreciar nuestro consciente psicológico, que éste no nos distraiga de la intención que tenemos de estar delante de Dios. Finalmente el escritor dice que pongamos la *mira en las cosas de arriba*; la palabra griega que se usa para traducir “mira” es *froneo*, que significa “pensamiento”. Algunas versiones de la Biblia traducen: “fijen la mente en las cosas de arriba” porque su vida está escondida con Cristo en Dios, debemos amarrar los pensamientos, que estos no anden libres; obviamente es el entrenamiento al que llegaremos si somos fieles a la oración contemplativa. En estos versos encontramos prácticamente el resumen de todo lo que hemos dicho en el estudio.