

¿CÓMO REALIZAR LA ORACIÓN CONTEMPLATIVA?

En esta ocasión trataremos de hablar sobre la práctica de la oración contemplativa (orar en silencio). 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.

Nos referimos con MOMENTO PRESENTE PSICOLOGICO 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 presente 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; tal vez 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 (oración audible), lo que hacen en realidad es acercarse a Dios a nivel de su alma y así le externalan a Dios sus sentimientos; aunque no podemos decir que orar en voz alta es malo, ciertamente 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 sea, dejar de prestarle

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 los 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. Justo al momento de guardar silencio nuestro presente psicológico pareciera que cobrara vigor, nuestros pensamientos aparecen con novedad, con fuerza, con lucidez, etc. 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, quien nunca dejó de ver a su 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, sólo 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 de reojo, el problema es que nos olvidemos totalmente que vamos manejando en medio del tráfico. A esto nos referimos al decir que no debemos prestarle atención a los pensamientos, a no detenernos en ellos, a no darles larga, sino a 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 alcanzaremos 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.

2) 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 pongamos la mira 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. La Biblia de las Américas hace un llamado a la palabra “mira”, y nos dice que eso se refiere a “fijar la mente”, porque la palabra griega que se usa para traducir “mira” es *froneo*, que significa “pensamiento”. Debemos dedicarnos al entrenamiento de nuestra mente, debemos aquietar nuestra alma; obviamente esto lo alcanzaremos si somos fieles en la práctica de la oración contemplativa.

¡Amén!