

CONSEJOS PARA PRACTICAR LA ORACION CONTEMPLATIVA

Vamos a dividir este tema en dos partes:

1.- ALGUNOS CONSEJOS VIVENCIALES:

Estas cosas que diremos en cuanto a la oración contemplativa son totalmente vivenciales, ya que la Biblia jamás nos dice explícitamente cómo debemos orar contemplativamente. La Biblia no nos muestra una metodología en cuanto a la manera de orar, por lo tanto, debemos prestar atención a la experiencia que han tenido algunos hermanos que nos llevan la delantera. Básicamente hay dos cosas básicas que debemos hacer en la oración:

1.1. Dejar de prestarle atención a nuestro momento presente psicológico. Cuando nosotros intencionalmente le dejamos de prestar atención a nuestro estado presente consciente, lo que hacemos es preparar nuestro espíritu para acceder a la esfera de Dios. Nosotros debemos acercarnos a Dios con la intención de soltar nuestro “yo”, es más, debemos despreciar aun lo que pueda provenir de Dios en ese momento, pues, Él mismo nos pone a prueba para que le demostremos qué es lo que más amamos.

1.2. Debemos consentir suavemente la Presencia de Dios. “Consentir” significa permitirle a una persona que haga una cosa, y no oponerse a que lo haga. Al “Consentir” suavemente la Presencia de Dios, lo que hacemos es demostrarle a Él que lo mejor que podemos degustar en esta vida es Su persona. La contemplación implica la participación de nuestra voluntad de una manera suave, es decir, no debemos estar tan activos en nuestra mente como para tratar de contactar a Dios por medio de pensamientos, ni tan pasiva como para dormirnos o caer en un trance. Recordemos que la oración contemplativa se da por la vía del espíritu, de manera que lo que debemos hacer es llegar delante del Señor, y por medio de la fe consentir que Dios haga lo que Él quiera. En ese momento nosotros no debemos esforzarnos por percibirlo, no debemos pedirle nada, ni debemos decirle nada, sencillamente debemos esperar en Él de manera suave.

1.3. Fijar un Tiempo. Lo primero que debemos hacer es tomarnos veinte minutos para realizar esta actividad. 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. Confiamos 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.

1.4. Tratar de hacer la oración en la mañana y en la tarde. 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.

1.5. 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. 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 oremos 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.

2.- 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:

2.1. 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. En la oración contemplativa no debemos tratar de resistir los pensamientos, sólo debemos dejarlos ir y retornar a Dios suavemente por medio de la palabra específica.

2.2. 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.

2.3. 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 suceder es si al momento de orar recibimos una luz sobre el libro de Apocalipsis. Si eso sucediera, 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. No debemos reaccionar emocionalmente a los pensamientos sólo porque sean de Dios, ese no es el momento propicio para pensar en la doctrina.