

ORACIÓN CONTEMPLATIVA

Tomemos como punto de partida un texto de san Lucas cap 2 v 40 –

El niño crecía y se fortalecía, llenándose de sabiduría; y la gracia de Dios estaba sobre él. Sus padres iban todos los años a Jerusalén a la fiesta de la Pascua. Cuando tuvo doce años, subieron ellos como de costumbre a la fiesta y, al volverse, pasados los días, el niño Jesús se quedó en Jerusalén, sin saberlo sus padres. Pero creyendo que estaría en la caravana, hicieron un día de camino, y le buscaban entre los parientes y conocidos; pero al no encontrarle, se volvieron a Jerusalén en su busca. Y sucedió que, al cabo de tres días, le encontraron en el Templo sentado en medio de los maestros, escuchándolos y preguntándoles; todos los que le oían, estaban estupefactos por su inteligencia y sus respuestas. Cuando le vieron, quedaron sorprendidos, y su madre le dijo: «Hijo, ¿por qué nos has hecho esto? Mira, tu padre y yo, angustiados, te andábamos buscando.» Él les dijo: «Y ¿por qué me buscaban? ¿No sabían que yo debía estar en la casa de mi Padre?» Pero ellos no comprendieron la respuesta que les dio. Bajó con ellos y vino a Nazaret, y vivía sujeto a ellos. Su madre conservaba cuidadosamente todas las cosas en su corazón. Jesús progresaba en sabiduría, en estatura y en gracia ante Dios y ante los hombres.

La reacción de María a la travesura de su hijo muestra claramente que practicaba la contemplación, esa oración del corazón, poniendo la atención en silencio en la voz

interior del Espíritu que no habla en palabras o imágenes sino se nos comunica en el momento exacto en lo que estamos presentes a Dios.

Luego voy a tratar a describir el camino de la contemplación utilizando los distintos textos bíblicos del Ángelus. Pero detengámonos un momento en esta historia del niño Jesús en el templo. Después del inevitable reproche por la aparente irresponsabilidad de Jesús en su desobediencia y falta de respeto por sus padres María no le reprende más. Como dice san Lucas ellos no comprendieron lo que su hijo quiso decir. ¿Cómo iban a entender que Dios era su verdadero Padre? No, María simplemente conservaba cuidadosamente todas las cosas en su corazón.

Sabía quedarse contenta en la ignorancia, pero a la vez atenta a la acción divina en su corazón. Conservaba *todas las cosas* porque las cosas de Dios tienen un contexto que no podemos ver claramente. Conservar en el corazón es como poner todo lo que nos pasa en una marinada. Cuando dejamos algo en marinada durante la noche en aceite o vino confiamos que durante la noche cuando dormimos la comida va absorbiendo los sabores para crear un plato más rico. María confía en Dios por todas las bendiciones que ya recibió y porque sabe que su hijo está lleno de sabiduría a pesar de sus 12 años y *que la gracia de Dios estaba sobre él*. Conservar en el corazón no requiere de nosotros un esfuerzo mental, sino que nos detengamos confiadamente ante su mirada amorosa.

El corazón no es un órgano para buscar información o respuestas sino un contexto para esperar pacientemente percepciones espirituales en la forma y en el tiempo que el

Éspiritu Santo elija para dárnoslas. María lo sabe y lo pone en práctica en las varias ocasiones durante la vida de Jesús cuando lo que hace o dice le causa perplejidad; se da cuenta que el silencio y la receptividad es mejor que pedirle explicaciones. La señal del vino en la boda en Caná, la afirmación que un grupo de discípulos es en realidad su madre y sus hermanos, en efecto la misma Pasión y Crucifixión - son otros eventos que María tiene que conservar cuidadosamente en su corazón.

La oración contemplativa puede resumirse en la frase: Dios me mira a mí y yo lo miro a Dios. Es la misma que esta mirada mutua con fijeza que intercambian dos personas que se aman sin palabras o pensamientos, expresándose solamente con el amor. San Lucas eligió el momento del anuncio del nacimiento de Jesús para enseñarnos como Dios obra con nosotros y como nosotros podemos responder en acción y contemplación a sus iniciativas. María ya estaba preparada. Ya practicaba lo que su hijo iba a enseñar en el sermón del monte: *cuando te pongas a orar, entra en tu cuarto, cierra la puerta y ora a tu Padre, que está en lo secreto. Así tu Padre, que ve lo que se hace en secreto, te recompensará.*

Las palabras de Gabriel son: ¡Te saludo, tú que has recibido el favor de Dios! El Señor está contigo. El arcángel es el mensajero de Dios y de alguna manera hace real la presencia divina. María tiene el corazón ya dispuesto a escucharlo y el mensaje es: Yo tu Dios estoy aquí contigo y quiero darte algo. No es algo que hayas merecido o ganado sino un acto de pura gracia. Así que cuando en el silencio acallamos los ruidos interiores de nuestros cerebros el Señor se hace presente, nos saluda y dice: estoy aquí contigo.

No hace falta ninguna experiencia extraña, ningún ejercicio espiritual agotador, ninguna emoción extrema, solamente una atención indivisa al mismo momento. Si no pasa nada no es un problema porque no es una prueba. El hacerlo es su propia recompensa.

Si nos preguntáramos: ¿Cuál es el beneficio de hacerlo entonces? Nos equivocaríamos. La oración contemplativa funciona como un sacramento: ex opere operato. Su eficacia es de la obra realizada y no se mide su éxito por resultados, ni es apropiado hablar de éxito o fracaso. Afirmamos simplemente la presencia objetiva de Dios con nosotros igual que se sienta presente o se sienta ausente.

¿Y Dios en serio quiere darnos algo? A María le quiere dar un rol único en el plan de salvación como la madre de su Hijo divino, pero a todos nos quiere dar una parte en la realización de su Reino en la Tierra. La cosa más importante que nos quiere dar en el momento cuando estamos solos con Él es la afirmación que somos significantes y amados como hijos e hijas suyos. Estando en su presencia nos quiere dar su bondad, su fuerza, su aliento, su pureza y su amor. En una palabra, quiere darnos su Espíritu, su viva y activa presencia en nuestras vidas.

En esta oración Dios se hace presente en nuestra conciencia y señala sus buenas intenciones. Luego María dice: aquí tienes a la sierva del Señor, que El haga conmigo como me has dicho. Dios trabaja en sinergia con nosotros y no contra nuestra voluntad. Entonces en la oración contemplativa la reacción es Heme aquí, envíame a mí. Me hago presente para unirme con lo que su Espíritu está haciendo en mí. Esto podría terminar en una acción

concreta posterior- un cambio de actitud o costumbre, por ejemplo- o simplemente algo que como María conservo en mi corazón. En la tradicional traducción inglesa se dice que María *atesoraba* todas estas cosas en su corazón y es la manera más fructífera de contemplarlas.

La creación de este íntimo espacio interior también facilita un conocimiento más profundo de mi propio corazón. A pesar de este conocimiento nos ponemos a la disposición del Señor confiando en su afirmación que nos llama a pesar de nuestros defectos, y la sensación que somos siervos inútiles.

En la práctica de la oración contemplativa el silencio es la herramienta para ayudarnos; cuando entramos en lo que el libro clásico de la espiritualidad medieval llama La Nube del No-saber. Hacemos una decisión deliberada de dejar atrás por un tiempo todo lo que sabemos o pensamos que sepamos. Sabemos que Dios no es una cosa como todas las cosas que hay en el universo y por lo tanto cualquier intento de definirlo con palabras, de cosificarlo, no va a bastar. Cada sesión de la contemplación debe empezar con un vaciamiento suave y amable de lo que está ocupando nuestra mente e imaginación. Por eso descarto uno por uno los pensamientos, ideas, imágenes, palabras, recuerdos, emociones, todo el desorden en mi cerebro atestado.

No hay que hacer esta limpieza violentamente sino con paciencia y esmero. A veces me ayuda imaginar un río que lleva continuamente estos obstáculos en sus rápidas corrientes. Un mantra simple de una palabra o una frase corta suele ayudar a mantener la concentración. Y también una respiración lenta y suave. Las distracciones externas y los pensamientos errantes son inevitables y no nos

despistan siempre y cuando recordamos a volver una y otra vez al silencio. Lo que importa es la intención de practicar la presencia de Dios. El resto dejamos en Sus manos.

La tercera cita bíblica del Angelus nos lleva al corazón de la oración de contemplación. El Verbo se hizo carne y habitó entre nosotros. El Verbo por supuesto identificamos con Jesús y su presencia en la Tierra durante la Encarnación. Sin embargo, su presencia por medio del Espíritu Santo sigue no solamente entre nosotros sino en nosotros, en el encuentro y la unión de nuestro espíritu con el espíritu de Jesús.

Esta unión mística no es algo reservado para los grandes y famosos santos de la historia sino lo que Dios quiere para todos los cristianos. Es algo que un simple anhelo o deseo genera en nuestras almas especialmente cuando nos movemos en espíritu con amor hacia la fuente de la salvación. Quisiera dejarles con una simple ilustración bíblica que es una suerte de parábola.

Lucas 8;43 Entonces, una mujer que padecía flujo de sangre desde hacía doce años, y que no había podido ser curada por nadie, se acercó por detrás y tocó la orla de su manto, y al punto se le paró el flujo de sangre. Jesús dijo: «¿Quién me ha tocado?» Como todos negasen, dijo Pedro: «Maestro, las gentes te aprietan y te oprimen». Pero Jesús dijo: «Alguien me ha tocado, porque he sentido que una fuerza ha salido de mí». Viéndose descubierta la mujer, se acercó temblorosa, y postrándose ante él, contó delante de todo el pueblo por qué razón le había tocado, y cómo al

punto había sido curada. Él le dijo: «Hija, tu fe te ha salvado; vete en paz».

Esta mujer representa para mí la persona que desea llegar a la presencia de Dios y lo logra con la intención de hacerlo y la persistencia. Los obstáculos y dificultades que encontramos en el camino de la oración son representados por *las gentes que te aprietan y te oprimen*: sin embargo, estas gentes no impiden que la mujer llega al Señor.

Nosotros también aspiramos tocar la orla de su manto; en la oración contemplativa nos acercamos a Dios con la firme intención de tocar el borde entre Su Espíritu y el nuestro. *La fuerza salió de Él* dice san Lucas porque el espíritu de la mujer buscaba unirse con el espíritu de Jesús. También nosotros recibiremos las hermosas palabras de Jesús: tu fe te ha salvado y sanado, vete en paz.

La encarnación nos hace todos hijos e hijas de Dios con la intimidad que las palabras conllevan. Y como san Pablo escribe a los gálatas: Dios ha enviado a nuestros corazones el espíritu de su Hijo que clama *¡Abba! ¡Padre!*