

Asociación La Verdadera Vida en Dios, vvedargentina.org

Charla Introductoria a la oración de contemplación, Parte II

Ana Beltram

A continuación, reflexionaremos brevemente (se profundizará en el retiro) sobre la etapa **predominantemente mística**; los grados de oración contemplativa: Recogimiento Infuso, Quietud, Unión Simple, Unión Extática o Desposorios Místicos y Unión Transformativa.

Santa Teresa expresa que los grados de oración coinciden con los de la vida cristiana en su marcha hacia la santidad. Además, puntualiza que la intensidad de la oración coincide con la de la caridad.

Los grados de oración son las etapas fundamentales del camino de la perfección, que van sucediéndose con espontánea naturalidad, poniendo claramente de manifiesto la unidad de la vida espiritual y la absoluta normalidad de la mística, a la que todos estamos llamados, y a la que llegarán de hecho todas las almas que no pongan obstáculo a la acción de la gracia y sean enteramente fieles a las divinas mociones del Espíritu Santo.

¿Qué es la contemplación?

Debemos diferenciar la contemplación natural de la contemplación infusa.

La contemplación natural será de orden sensible, imaginativo o intelectual. Sensible cuando se mira por mucho tiempo y se admira alguna cosa bella. Imaginativa cuando la imaginación nos representa largo rato con admiración y cariño una cosa o una persona. Intelectual cuando se para admirativa la mirada de la mente En alguna síntesis filosófica.

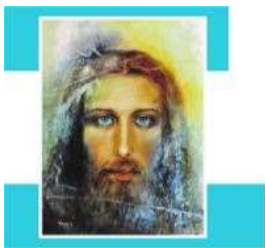
La contemplación sobrenatural es aquella donde se produce una suspensión admirativa del entendimiento ante el esplendor de la verdad sobrenatural.

En la vida espiritual cristiana, la contemplación es una forma de oración en la que el alma se detiene a mirar y conocer a Dios con una atención sencilla, profunda y amorosa.

A diferencia de la meditación, en la que reflexionamos, razonamos y vamos pasando de una idea a otra para comprender una verdad de la fe, en la contemplación predomina una mirada interior más simple. La persona no necesita desarrollar muchos pensamientos: permanece ante Dios, atenta a su presencia y movida por el amor.

Esto no significa que en la contemplación desaparezcan todos los pensamientos, sino que la oración deja de apoyarse principalmente en el razonamiento y adquiere una forma más sencilla e intuitiva.

Compartimos una bella definición de la tradición cristiana: “Una elevación y una suspensión del espíritu en Dios que es anticipo de las dulces alegrías eternas” San Bernardo.



Asociación La Verdadera Vida en Dios, vvedargentina.org

“La contemplación es ciencia de amor, la cual es noticia infusa de Dios amorosa y que juntamente va ilustrando y enamorando al alma hasta subirla de grado en grado a Dios, su Creador. “San Juan de la Cruz.

¿Cuál es el fundamento de la contemplación?

El P. Royo Marín nos recuerda que la vida espiritual cristiana no es solamente el resultado del esfuerzo humano. Es, ante todo, una vida recibida de Dios por la gracia.

La contemplación se relaciona con la fe, la caridad y la acción del Espíritu Santo.

La fe nos permite conocer a Dios, aunque todavía no podamos verlo tal como es. La caridad hace que ese conocimiento no sea meramente intelectual, sino que esté acompañado por el amor. Y la acción del Espíritu Santo eleva nuestra manera de conocer y amar a Dios, haciendo posible una oración que supera el modo habitual de nuestro razonamiento.

Por eso, la contemplación cristiana no consiste simplemente en concentrarse, relajarse o alcanzar un estado de serenidad. Su centro es Dios mismo, conocido por la fe y amado por la caridad.

Una idea fundamental: no se trata únicamente de pensar más en Dios, sino de crecer en una relación viva de amor con Él.

Contemplación implica permanecer ante Dios con amor. Después de leer y reflexionar, puedo sentirme invitada a guardar silencio interior, permanecer ante Jesús y dejar que su Palabra repose en mi corazón.

¿La contemplación depende de nuestro esfuerzo?

Podemos prepararnos para la oración, pero no podemos producir a voluntad la contemplación mística.

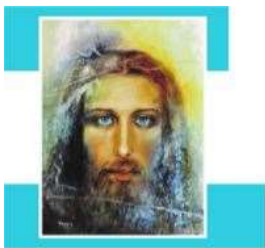
¿Qué significa esto?

Nos corresponde cultivar la vida espiritual, buscar momentos de oración, leer y meditar la Palabra de Dios, practicar las virtudes, recibir los sacramentos y procurar vivir en la caridad. Todo ello dispone nuestro corazón para una relación cada vez más profunda con el Señor; son caminos para crecer en la vida cristiana y responder con generosidad a la gracia.

En la contemplación infusa, Dios toma una iniciativa especial y eleva nuestra manera de orar mediante la acción del Espíritu Santo; es un don gratuito. No se consigue mediante una técnica ni se puede exigir como si fuera el resultado automático de nuestros esfuerzos.

Esto nos ayuda a evitar dos errores:

- Creer que, si nos esforzamos lo suficiente, necesariamente alcanzaremos experiencias contemplativas.
- Pensar que, si no experimentamos sensaciones especiales durante la oración, nuestra vida espiritual no está creciendo.



Asociación La Verdadera Vida en Dios, vvedargentina.org

La ausencia de consuelos sensibles no significa ausencia de Dios. Podemos crecer mucho en la fe y en el amor incluso durante una oración árida, silenciosa o aparentemente poco fecunda.

¿Cómo reconocer los frutos de una verdadera vida contemplativa?

Es importante no confundir la contemplación con una emoción intensa o una experiencia extraordinaria. Las lágrimas, la paz sensible o la alegría pueden acompañar la oración, pero no constituyen por sí mismas una prueba de madurez espiritual.

Un criterio fundamental es observar los frutos que la oración va produciendo en nuestra vida. Una persona que crece en la unión con Dios debería ir aprendiendo, con sus luchas y limitaciones, a:

- amar con mayor generosidad;
- aceptar con más confianza la voluntad de Dios;
- ser paciente con las debilidades ajenas;
- reconocer sus propios errores con humildad;
- vivir con mayor fidelidad el Evangelio;
- buscar el bien de los demás, incluso cuando eso exige sacrificio.

La contemplación no nos aleja de la realidad ni de las personas. Cuando es auténtica, nos ayuda a descubrir a Dios más profundamente y a vivir con mayor amor nuestras responsabilidades cotidianas.

Contemplación adquirida y contemplación infusa según Royo Marín

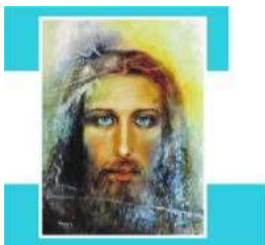
1. La contemplación adquirida

Es una forma de oración en la que la persona, ayudada por la gracia de Dios, aprende a simplificar su oración y a permanecer recogida ante Él, sin necesidad de desarrollar continuamente razonamientos.

En lugar de pasar de una idea a otra, la persona puede detenerse en una verdad de la fe, en una palabra del Evangelio o en la presencia de Dios, manteniendo una atención sencilla y amorosa.

Se la llama adquirida porque interviene de manera importante la actividad de la persona: su esfuerzo por recogerse, su atención y su disposición para permanecer ante Dios.

Ejemplo: estoy rezando y meditando sobre la bondad de Jesús. Después de reflexionar, dejo de elaborar pensamientos y permanezco en silencio, recordando que Él está presente y dirigiéndole interiormente mi amor.



Asociación La Verdadera Vida en Dios, vvedargentina.org

No necesito producir muchas palabras ni buscar emociones especiales. Mi atención se vuelve más sencilla.

2. La contemplación infusa

La contemplación infusa es aquella en la que Dios toma la iniciativa de un modo especial y eleva nuestra manera de conocerlo y amarlo mediante la acción del Espíritu Santo.

La palabra infusa significa, precisamente, que es recibida como un don de Dios.

Aquí se encuentra una diferencia esencial: la persona no alcanza esta forma de contemplación por sus propios esfuerzos. Puede prepararse, cultivar las virtudes y disponerse interiormente, pero no puede producir por sí misma la acción contemplativa propia de la vida mística.

El P. Royo Marín puntualiza que esta contemplación se relaciona especialmente con la fe iluminada por los dones del Espíritu Santo, en particular los de entendimiento, sabiduría y ciencia.

La contemplación infusa tampoco exige necesariamente consuelos sensibles, lágrimas o experiencias extraordinarias. Su naturaleza no se mide por la intensidad de las emociones.

Esta comparación es esquemática. En la experiencia real, los elementos adquiridos e infusos pueden mezclarse y no siempre es posible establecer una separación nítida.

La oración de simplicidad puede constituir una zona de transición: en ella todavía interviene la actividad adquirida de la persona, mientras empiezan a manifestarse elementos propios de la acción infusa. Si estos últimos van predominando, el alma puede pasar progresivamente de la vida ascética a la vida mística.

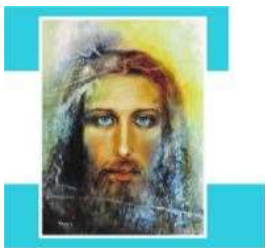
Por tanto, para Royo Marín, no basta con permanecer en silencio o experimentar una oración sencilla para afirmar que se ha alcanzado la contemplación infusa. La diferencia fundamental no está solamente en lo que hacemos exteriormente, sino en el principio que mueve esa oración y en el modo de actuar de la gracia.

¿Qué actitud debe tener quien desea crecer en la contemplación?

La enseñanza puede resumirse en tres actitudes:

- **Prepararse:** cultivar la oración, la humildad, la fe y la caridad.
- **Disponerse:** aprender a recogerse, escuchar la Palabra y permanecer ante Dios sin necesidad de llenar todos los silencios.
- **Abandonarse confiadamente:** no exigir experiencias especiales ni comparar la propia oración con la de otros, sino dejar a Dios la iniciativa.

La persona no debe permanecer pasiva esperando que suceda algo extraordinario, pero tampoco debe creer que todo depende de su esfuerzo. La vida espiritual exige cooperación humana con la gracia y apertura a la acción de Dios.



Asociación La Verdadera Vida en Dios, vvedargentina.org

En la contemplación intervienen la fe y los dones del Espíritu Santo.

Royo Marín explica que, en la contemplación infusa, la fe es iluminada por los dones intelectuales del Espíritu Santo; entendimiento, sabiduría y ciencia. Así, las verdades sobrenaturales pueden ser conocidas de una manera **más intuitiva y experiencial**, aunque el misterio de Dios siga superando nuestra capacidad de comprensión.

¿Es deseable la divina contemplación?

Sí. Para Royo Marín, la contemplación infusa es una gracia profundamente santificadora, porque procede de la fe viva, iluminada por los dones del Espíritu Santo y movida por la caridad.

Por eso, desearla significa desear crecer en la santidad y en la unión con Dios. Podemos pedirla humildemente, pero siempre con plena confianza y sumisión a la voluntad divina.

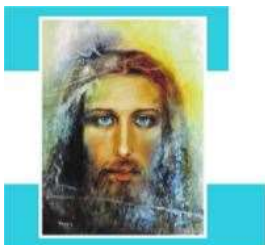
El autor utiliza una imagen de san Bernardo: no debemos ser solamente canales que dejan pasar el agua, sino también recipientes que primero se llenan y luego pueden dar de su abundancia.

Idea central: cuanto más profunda sea nuestra unión con Dios, más fecunda podrá ser nuestra vida apostólica y nuestro servicio a los demás.

¿Qué disposiciones ayudan a la contemplación?

Royo Marín destaca la importancia de ciertas disposiciones interiores que favorecen el crecimiento espiritual y la apertura a la acción de Dios. Entre ellas podemos comprender las siguientes:

1. **La pureza de corazón.** No significa carecer de toda debilidad, sino procurar que nuestras intenciones sean cada vez más rectas y que el amor a Dios ocupe el centro de nuestra vida.
2. **La simplicidad de espíritu.** Consiste en aprender a mirar la realidad desde Dios, sin quedar excesivamente dispersos entre preocupaciones, deseos y pensamientos.
3. **La humildad de corazón.** Reconocer que necesitamos de Dios y que la vida espiritual no es una conquista de la que podamos enorgullecernos.
4. **El recogimiento interior.** Buscar espacios de silencio y atención para estar con el Señor, sin pretender que desaparezcan por completo todas las distracciones.
5. **La práctica cada vez más intensa de las virtudes cristianas, sobre todo las teologales.** El crecimiento en la caridad. Aprender a amar a Dios y al prójimo de manera más auténtica, paciente y generosa. La oración debe ayudarnos a vivir mejor el Evangelio.
6. **La práctica asidua de la oración.** Rezar mucho. Dicen los santos la larga oración es el camino más corto y rápido para la alta oración.



Asociación La Verdadera Vida en Dios, vvedargentina.org

7. Una tierna y entrañable devoción a María: siempre acudir a la Virgen como modelo de vida contemplativa y pedir su intercesión para crecer en la unión con Dios.

No podemos conquistar la contemplación, pero sí cooperar con la gracia mediante la oración, la humildad, la purificación del corazón y la práctica de las virtudes.

¿Es asequible la contemplación a quienes la buscan sinceramente?

Royo Marín sostiene que la contemplación infusa no es un privilegio reservado exclusivamente a unas pocas personas extraordinarias. En su concepción de la vida espiritual, todos los cristianos están llamados a la santidad y pueden aspirar humildemente a esta gracia.

No significa que podamos exigirla a Dios ni que todos vayan a experimentarla de la misma manera. Su recepción depende de la acción divina, a la que el alma debe disponerse con fidelidad y perseverancia.

¿Por qué hay tan pocos contemplativos?

El autor señala, principalmente, la falta de generosidad en la entrega a Dios, la resistencia a la abnegación y la falta de perseverancia.

A menudo deseamos una vida espiritual profunda, pero nos cuesta renunciar a aquello que nos dispersa, purificar nuestras intenciones o sostener la oración con constancia.

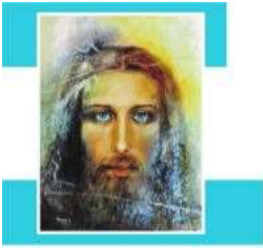
Llamamiento inmediato a la contemplación

Royo Marín distingue entre el llamamiento general a la contemplación, vinculado a la vocación universal a la santidad, y el llamamiento próximo o inmediato, que se reconoce por determinadas señales interiores.

Siguiendo a Taulero y san Juan de la Cruz, presenta tres señales principales:

1. Dificultad o hastío ante la meditación discursiva: el alma ya no encuentra provecho en continuar razonando como antes.
2. Ausencia de satisfacción en las consideraciones anteriores: las reflexiones y las imágenes que antes ayudaban a orar ya no alimentan interiormente del mismo modo.
3. Un deseo creciente de Dios: surge una aspiración profunda hacia Él, acompañada de la conciencia de que no se puede avanzar únicamente mediante el propio esfuerzo.

Cuando estas señales se presentan de manera conjunta y persistente, puede ser oportuno dejar gradualmente la meditación discursiva y permanecer en una atención sencilla y amorosa a Dios, con discernimiento



Asociación La Verdadera Vida en Dios, vvedargentina.org

espiritual. No se trata de abandonar la meditación por aburrimiento o distracción ocasional, sino de reconocer una posible invitación a una forma distinta de oración.

Los cinco grados de oración contemplativa. Compartimos una breve clasificación de Royo Marín, siguiendo a santa Teresa de Jesús.

5.º grado: Recogimiento infuso. El alma experimenta una atracción interior hacia Dios que no puede producir por su propio esfuerzo. Se recoge, se aparta de las distracciones exteriores y permanece con mayor facilidad en la presencia divina.

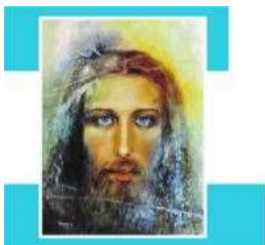
Conducta práctica del alma:

- No suspender la meditación o el razonamiento antes de sentir claramente la invitación interior de Dios. Suspender inmediatamente el discurso al sentir el atractivo de la gracia que impulsa a ello.
- Cuando se experimente esa atracción hacia el recogimiento, responder con suavidad, sin forzar ni resistirse. Entregarse con toda el alma a la vida interior.
- Cultivar la humildad y el amor a Dios.
- No pretender provocar la contemplación mediante el propio esfuerzo; esperar con confianza el momento de Dios.

6.º grado: Quietud. La oración de quietud consiste en un sentimiento íntimo de la presencia de Dios que cautiva la voluntad y llena al alma y al cuerpo de una suavidad y deleite verdaderamente inefables. La voluntad queda profundamente cautivada por el amor de Dios y experimenta una paz y un gozo interiores. Otras facultades, como la imaginación, pueden continuar dispersándose.

Conducta práctica del alma:

- No intentar producir voluntariamente el estado de quietud: es un don de Dios.
- Secundar con docilidad la acción divina cuando se manifieste.
- No inquietarse por las distracciones de la imaginación o de la memoria; dejarlas pasar sin perder la paz interior.
- No dejar jamás la oración a pesar de todas las dificultades y tropiezos
- Huir con grandísimo cuidado de las ocasiones de ofender a Dios.
- Crecer en la humildad y en la práctica de las virtudes.



Asociación La Verdadera Vida en Dios, vvedargentina.org

7.º grado: Oración de unión. La unión con Dios se hace más profunda: las facultades interiores del alma quedan absorbidas en Él, aunque los sentidos exteriores pueden seguir funcionando. El alma experimenta la ausencia de distracciones y la certeza absoluta de haber estado unida con Dios. El demonio no puede contrahacer o falsificar esta oración. Se presenta la ausencia de cansancio por mas larga que sea la oración.

Fenómenos concomitantes (asociados): Dios concede cuando le parece toques místicos, ímpetus, heridas y las llagas de amor.

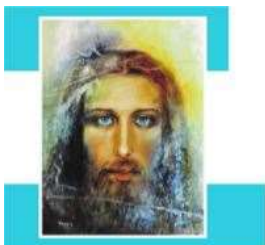
8.º grado: Unión extática o desposorio espiritual. Este grado de oración es lo que habitualmente se llama desposorio espiritual. Añade sobre la anterior-en el que se unía íntimamente con Dios las potencias del alma y los sentidos internos-la suspensión de los sentidos corporales externos. La intensidad de la Unión mística es tan grande que el cuerpo no lo puede resistir y sobreviene el éxtasis. Es una experiencia mística profunda.

9.º grado: Unión transformativa o matrimonio espiritual. El último grado de oración clasificado por los místicos es el de Unión con Dios transformativa, conocido también con el nombre de matrimonio espiritual y constituye un preludio y preparación inmediata de la vida bienaventurada de gloria.

Efectos de este grado de oración:

- Muerte total del propio egoísmo.
- La única preocupación es dar Gloria a Dios.
- Un gran deseo de padecer, pero sosegado y tranquilo, enteramente subordinado a la voluntad adorable de Dios.
- Gozo en la persecución.
- Celo ardiente por la salvación de las almas.
- Desprendimiento de todo lo creado, ansias de soledad, ausencia de sequedad espiritual
- Paz y quietud imperturbables.

Todos podríamos llegar a estas alturas. -este ideal sublime de perfección y santidad está abierto a todas las almas en gracia y a todas lo ofrece el Señor. Aquel” Sed perfectos como vuestro padre celestial lo es” (Mt 5,48) va dirigido a todos sin excepción. La vida cristiana, desarrollándose gradualmente y sin obstáculos, tendría que desembocar forzosamente en la Unión con Dios transformativa, que de esta manera vendría a ser para todos el preludio normal de la visión beatífica.



Asociación La Verdadera Vida en Dios, vvedargentina.org

A modo de síntesis:

La contemplación es un don de Dios al que el cristiano puede aspirar humildemente. Para disponerse a recibirlo, debe crecer en la pureza de corazón, la humildad, el recogimiento, las virtudes y la perseverancia en la oración.

La vida ascética y la mística no se oponen: ambas pertenecen al camino de la santidad. Y cuando la meditación discursiva deja de alimentar la oración y aparece un deseo profundo y persistente de Dios, puede ser necesario discernir si el alma está siendo invitada a una oración más sencilla y contemplativa.

Esas señales no bastan por sí solas para asegurar que una persona ha recibido un llamamiento inmediato a la contemplación; es necesario discernirlas con prudencia y, si es posible, con acompañamiento espiritual.

Jesús nos habla claramente en el **mensaje del 30/9/2019**. Nos invita a esta Unión Transformativa.

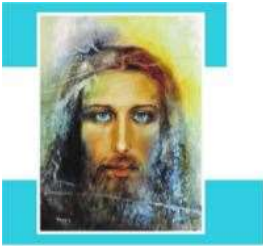
Recomendamos la lectura completa del mensaje. Aquí solamente citaremos una parte por falta de tiempo.

.....si queréis alcanzar la deificación, Yo, Dios, que soy indivisible en Mi Divinidad, os pido que Me ofrezcáis vuestra voluntad y muráis a vosotros mismos de modo que no quede nada de vosotros, ¡nada! entonces, con majestad y poder os elevaré para que seáis parte de Mí; os englobaré y os envolveré enteramente para que todos seáis parte de Mí; os haré perfectos a fin de que todo lo que estaba manchado por el pecado, se vuelva hermoso y radiante bajo Mi Luz, y en vuestra transfiguración, divina y totalmente gloriosa; así es cómo entraréis en el Cielo;

....” Yo Soy la Puerta del Cielo;

no permanezcáis inertes y racionalistas, porque eso os transforma en un ser pragmático⁴, y os lleva a una ceguera espiritual que trae la Muerte, impidiéndoos entender Mi Lenguaje.....

Yo estoy por encima de toda esencia, soy una Revelación Luminosa en todo el Cosmos y en todo corazón, una Revelación que os permite alcanzar las alturas mismas de la contemplación; Mi Amor engloba vuestra alma, vuestra mente, vuestro intelecto, y penetra en vuestro corazón como el rocío de la mañana, vertiéndose gota a gota desde el cielo; cada gota de brillante rocío se convierte en un remedio sanador para cada una de vuestras deficiencias de cuerpo y alma; inmersos en Mi Luz, vuestro cuerpo y vuestra alma adquirirán entonces la impasibilidad y la divinidad; finalmente, Yo, que soy el Esposo de Mi creación, como os lo he explicado detenidamente en el pasado⁵ (en las odas al Espíritu Santo), entraré en vuestro corazón



Asociación La Verdadera Vida en Dios, vvedargentina.org

una vez que me lo permitáis, y vosotros, sin la más ligera vacilación, estaréis enteramente dispuestos a entrelazaros en Mi ardiente abrazo, sabiendo que al caer en el ardiente abrazo de Mí, vuestro Dios, os inflamaréis; os envolverá el Fuego, un Fuego que os traerá a la Vida, que soy Yo; y mientras entráis en la Vida, todo vuestro ser se volverá de un blanco deslumbrante, brillante, iluminado por resplandecientes velos de Luz y Zafiros, y todos vuestros miembros desaparecerán dentro de Mí, volviéndose incluso más bellos, mientras que Yo, en ese momento de transfiguración, os ungiré derramando mirra de Mis Dedos sobre vuestra cabeza hasta vuestros pies;

y te encontrarás fuera de tu entorno y más allá de las masas, más allá del ruido, más allá de todo lo que el hombre ha construido, más allá de todo lo humano y corporal y finalmente Me verás... en ese inefable instante, embriagado aún de verme, mientras tu ser entero tiembla, te atreverás a levantar tus ojos para contemplar Mis Ojos....

temblando de emoción, tomando conciencia de la profundidad de Mi Amor, tu corazón se verá herido de una herida que jamás se curará, al descubrir la Belleza de tu Dios, al descubrir Su Esplendor, Su Formidable Atracción; estarás contemplando al Único Dios, resplandeciente en Su Luz Gloriosa, estarás descubriendo al Dador de Vida, al Señor de los señores que derramó Su Propia Sangre por ti, para redimirte y salvarte a fin de que compartieras Su Gloria... tu Esposo, tu Bienamado seguirá atrayéndote más a Él con cuerdas doradas, para que nunca vuelvas a estar separado de Él; nos haremos Uno; tu alma estará unida a Mí y Yo, Dios, estaré unido a ti.

¡Bendito seas Señor! ¡Que Tu Voluntad se cumpla en nuestras vidas, Señor! Amén.