

La oración contemplativa

Por el síndrome poscristiano de "lo de Cristo ya me lo sé de memoria" y el individualismo que caracteriza a nuestra generación, muchas personas creyentes de Occidente buscan en las religiones orientales o en movimientos New Age una experiencia espiritual gratificante y libre de compromisos, más allá de prácticas rituales o fórmulas doctrinales de las que se sienten lejanas. Dan por sentado que en la tradición cristiana solo pueden rezar de forma colectiva como en las eucaristías o con oraciones como el rosario. Sin embargo, dentro del Cristianismo hay una riquísima tradición contemplativa enraizada en esquemas culturales más próximos a la mayoría de nosotros que el de las religiones orientales y, por consiguiente, a la que podemos acercarnos con menos dificultades. Con esto no queremos decir que no tenga sentido aprender de otras tradiciones religiosas como el Budismo. Todo lo contrario, pero no lo debemos hacer desde la ignorancia de nuestras propias tradiciones solo porque lo otro nos comprometa menos y nos satisfaga más.

La oración contemplativa no es un invento moderno del cristianismo. Fue habitual durante los primeros dieciséis siglos de la Iglesia. En la Edad Antigua, encontramos grandes maestros de oración entre los Padres del desierto, con monjes como Evagrius y Casiano. Destacan también algunos Padres de la Iglesia Occidental, como San Agustín y San Gregorio Magno y los Hesicastas en la Iglesia Ortodoxa. En la Edad Media, tenemos a San Bernardo de Claraval, Guigo el Cartujo y los místicos del Rin (Santa Hildegarda, Maestro Eckhart, Ruysbroek y Tauler). En la Inglaterra medieval se produjeron obras como la del anónimo del siglo XIV "La Nube del no Saber", o las escritas por Walter Hilton y Julián de Norwich. Y después de la reforma protestante, la fuente de la literatura mística no se secó, antes bien alcanzó su siglo de oro: Santa Teresa de Jesús, San Juan de la Cruz, San Pedro de Alcántara, fray Luis de los Ángeles y, algo después, Santa Teresita de Lisieux, Agustín Baker, etc. hasta llegar a monjes contemporáneos como Thomas Merton.

Evolución de la oración en la Iglesia Católica

La oración de los primeros monjes en Egipto y Siria era muy sencilla y directa. "Un monje preguntó a San Macario como orar. Le respondió: 'No son necesarias muchas palabras. Solo extiende tus brazos y di: Señor ten compasión de mí como tú deseas y como tú bien sabes'. Y si el enemigo te tienta fuertemente, di: Señor, ven y ayúdame".

Para ellos la meditación era repetir frases de la Biblia memorizadas desde el corazón. La "oración del corazón" para San Macario era "Invocar el nombre de Cristo en el corazón de uno (...) llamarle con la más profunda y sincera intensidad de la fe, manifestada por la concentración de todo el ser despojado de todas las cosas materiales". La oración de Jesús es una forma de la oración del corazón y forma parte desde hace muchos siglos de la tradición Ortodoxa. Diferentes formas de esta oración aparecen en la Filocalia, una famosa antología de citas de los Padres monacales de Oriente. En el tan conocido y usado libro "El peregrino Ruso" aparece la oración de Jesús por antonomasia: Repetir de forma continua acompasado con la respiración la siguiente fórmula: "Señor Jesús, Hijo de Dios, ten compasión de mí".

La contemplación se realiza siempre en la vida, en el surco de la realidad mirada desde la siembra que Dios hace en el orante y desde el silencio con Su Palabra. Como dice San Juan de la Cruz: "Buscad leyendo y hallaréis meditando, llamad orando y abríos contemplando" y "Una sola Palabra nos había de decir el Padre; cuando fue dicha guardó silencio y es en el silencio que debe ser escuchada". En la Iglesia siempre se ha considerado la contemplación como la consecuencia normal de escuchar la Palabra de

Dios. La contemplación es para todos.

Desde principios del siglo XII, se fundaron las grandes escuelas de Teología, lo que por un lado significó un gran paso adelante en el análisis y desarrollo de la doctrina y la teología pero que, al mismo tiempo, contribuyó al progresivo abandono de un método simple y espontáneo de oración que llevara a la contemplación. Por esta intelectualización de la fe desde la Escolástica y la paralela moralización de todo lo que formaba la vida del cristiano, en el siglo XVI la oración y la vida de fe se "profesionalizaron" y se separaron entre sí, reforzando la idea de que la contemplación era para unos pocos. El movimiento de la reforma católica, la Devotio Moderna, la Devoción al Sagrado Corazón de Jesús, etc., salieron al paso de esta cosificación de la experiencia orante y le devolvieron la espiritualidad y la mística al pueblo de Dios.

Los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola contenían originalmente tres tipos de oración pero en su explicación y aplicación se redujeron a uno: la meditación discursiva. Formas de oración como la "aplicación de sentidos" ignaciana son métodos de oración tan propios del siglo XVI como del reverdecer renovador de la reforma católica, que ya daba sus primeros pasos dos siglos antes de que el de Loyola llegara a este mundo. S. Ignacio quería formar contemplativos en acción, en la realidad de la vida y del apostolado, pero la presión de las sospechas de la Inquisición obligó a poner el énfasis en la acción. El miedo al Quietismo -un misticismo herético basado en la pasividad como santificación- o la influencia del Jansenismo en el siglo XVII -con su negatividad y actitud de condena hacia el ser humano- hicieron que formas de oración tradicionales, más contemplativas, cayeran en sospecha y fueran progresivamente desechadas por el temor de la jerarquía de la Iglesia ante todo lo que olera a misticismo. Incluso autores como San Juan de La Cruz fueran censurados y Santa Teresa o el mencionado San Ignacio vigilados tan de cerca por los inquisidores. Desde entonces y hasta el siglo XIX casi toda la oración del Pueblo de Dios era meditación discursiva o recitación vocal.

La renovación del Movimiento Litúrgico, la vuelta a los Santos Padres y a la Sagrada Escritura propiciaron más tarde, ya en el siglo XX, que el Concilio Vaticano II se enfrentara al problema de la pérdida de la espiritualidad tradicional; esto junto con el renacer de los estudios sobre místicos como San Juan de la Cruz y otros maestros espirituales, el creciente interés hacia las corrientes místicas y espirituales de la Iglesia Ortodoxa, el gran atractivo en Occidente del budismo e hinduismo y el influjo de místicos contemporáneos como Thomas Merton hicieron revivir el interés por la oración contemplativa en unas formas cristianas tradicionales que resultaban nuevas para los ojos de quienes creían haberlo visto todo y conocerlo todo del cristianismo y descubrieron que no era así.

¿Qué es la contemplación?

Según palabras de Thomas Merton "[La contemplación es] el espontáneo temor ante lo sagrado de la vida, del ser. (...) La vívida comprensión de que nuestra vida y nuestro ser procede de una Fuente invisible, trascendente e infinitamente abundante. La contemplación es, por encima de todo, la conciencia de la realidad de esa Fuente". El contemplativo busca una experiencia personal de Dios, el Encuentro, permanecer en la Presencia. Sabe que no estamos separados de Él y se abre a la presencia y acción de Dios en su interior, a través de la fe, el silencio y la quietud, descansando en Él. No busca ningún efecto sobrenatural, ni paranormal, ni siquiera fervores o encontrar la paz. Tampoco va midiendo el grado de éxito de su oración. Vive la gratuidad del amor más alto hacia el Amado que más nos purifica y eleva cuanto más es amarle el único fin de la oración que dirigimos a Él, en silencio; como dijo Pedro de Celles,

un benedictino del siglo

XII: "Dios trabaja en nosotros mientras nosotros descansamos en Él".

Cuando hablamos con personas de movimientos New Age que practican la meditación, a veces están muy orgullosos por las experiencias que dicen encontrar en su práctica: viajes astrales, "canalizaciones" (que otra persona o divinidad pueda hablar a través de ti), etc. Todo eso no tiene nada que ver con la contemplación cristiana, que propone despegarse de todo afán material y también espiritual, del deseo y hasta la necesidad de alcanzar una consoladora y arrebolada experiencia durante la oración. A diferencia de los ejercicios y espiritualidades que buscan en la oración las consecuencias y frutos de la misma, la oración cristiana no busca más que dejarse encontrar por Aquél que sabemos que con Amor nos busca, aquel que se une a nuestra individualidad para sublimarla mientras la convierte en parte de Su propio ser, enviándola como reverberación de Su Misterio y y prolongación de Su Presencia comprometida y providente.

El contemplativo busca encontrarse con Dios y consigo mismo. La realidad es que no nos conocemos a nosotros mismos, sino solo una proyección de los anhelos de la autoimagen, una construcción ficticia e ilusoria, sin ninguna base, fruto tanto de las exigencias sociales como de nuestras propias ilusiones: el hombre viejo, el yo exterior, el falso yo, el ego... son diferentes elementos de estas falsas identidades a las que nos aferramos con desesperación porque creemos ser así, queremos ser así, necesitamos ser así para no afrontar nuestra verdad ni comprender que le debemos a Dios y nos debemos a nosotros mismos una vida en continua y progresiva conversión.

Muchas personas, en lugar de intentar conocerse a sí mismos y su verdadera dignidad, se esfuerzan en imitar a personajes alienados, referencias del mercado de vanidades de la sociedad cuya 'grandeza' radica en la violencia, la astucia, la lujuria, el poder, la codicia... Las semillas de contemplación y santidad sembradas en esas almas están simplemente sepultadas bajo capas y capas de una apariencia que, a modo de una gruesa capa de orín, ocultan el verdadero valor y lo más preciado del "yo" que es cada uno. Los que renuevan su opción por vivir en lo exterior maquillan su alma y su verdad con brocha gorda y aspersor, no germinan, no crecen. Dios no se manifiesta en esas almas porque los afanes superficiales del mundo ahogan el deseo de Dios. Para ser tierra buena, auténtica y dócil, hace falta vivir desde la sabiduría de la humildad y la simplicidad, una sabiduría que nos conduce a la pureza de corazón tras rescatarnos de las garras del materialismo en cualquiera de sus formas y signos.

Para Francisco de Asís la humildad es parte de esa pobreza de espíritu propia del corazón puro que, por ser sencillo y buscar sencillamente al Señor como a su centro y su sentido, contempla a Dios por doquier y por doquier le sirve amándole en todo y en todos, con la gratitud apasionada del enamorado. Para Francisco de Sales la humildad es la virtud amiga de Dios que El encuentra siempre donde se halla. Teresa de Jesús dice que la humildad es la base de la vida interior: "Este edificio todo va fundado en humildad". Para ella la humildad es "andar en verdad". Humildad no es pusilanimidad, no es no atreverse o negar nuestras capacidades. La humildad para Teresa, y dicho sea con palabras del Santo de Asís, es reconocer que "lo que cada uno es en verdad ante Dios eso es, y no más".

Como dice Thomas Merton: "La contemplación es esencialmente una escucha en el silencio, una expectación. En cierto sentido, debemos empezar a escuchar a Dios cuando hayamos terminado de escuchar con atención. ¿Cuál es la explicación de esta aparente paradoja? Quizá que hay una clase de escucha más elevada que la de la atención, una escucha más potente que cualquier esfuerzo del intelecto, una receptividad que brota de un vacío, de una indigencia, de una pobreza radical y sola que espera realizarse, llena de

sentido, por la plenitud de la Presencia y del mensaje de Dios.

El verdadero contemplativo no es el que prepara su mente para un mensaje que ambiciona o espera escuchar, sino que es aquél que se reconoce vacío y que permanece vacío, sin pretensión de llenarse, porque sabe que nunca puede forzar el encuentro o anticipar la llegada de la Palabra que transformará su oscuridad en luz.

El contemplativo no pide, ni siquiera luz; solo reconoce su oscuridad y espera la luz de la Palabra como la tierra reseca espera la lluvia temprana o tardía, con la humilde gratitud del pobre y la pureza de intención del sabio que espera la Palabra en silencio para llenar ese silencio y la soledad del alma, sin Dios muda, que sólo por llenarse de Presencia y de Palabra será hecha voz de Dios para los hombres.