

# Introducción a la oración contemplativa

«Contemplad al Señor y quedaréis radiantes» (Sal 34,6)

1. Introducción
2. Las dos formas fundamentales de oración
3. ¿Qué no es la oración de contemplación?
4. ¿Qué es la oración de contemplación?
5. Dos palabras bíblicas que resumen la contemplación
6. Dos imágenes de la contemplación
  - Contemplar es como ponerse al sol
  - La fotografía a diferencia de la escultura
7. El paso de la meditación a la contemplación
  - Es un paso que no podemos forzar
  - Es un paso que no debemos retrasar
  - Es un paso que debemos reconocer
  - Es un paso que podemos facilitar
8. Dos pasajes evangélicos que ilustran la oración contemplativa
  - Marta y María
  - Los discípulos con el Resucitado en el lago
9. La contemplación es:

# 1. Introducción

Probablemente resulte obvio afirmar que la oración contemplativa es uno de los elementos que definen la vida contemplativa. Pero en seguida hay que salir al paso del prejuicio de pensar que la oración contemplativa es exclusiva de los monjes, de la vida contemplativa monástica. Porque no es así. Es verdad que la vida del monasterio está pensada para ayudar a la oración de contemplación: silencio, austeridad, apartamiento del mundo, una forma concreta de trabajo, un ritmo de vida, la liturgia, la lectura de la Palabra... todos esos elementos colaboran para que quien se dedica sólo a Dios en el monasterio pueda mantenerse en una forma de oración silenciosa que le lleva a empaparse de Dios, a fijar su mirada sólo en él, de forma que se va transformando en él. Por lo tanto, aunque desgraciadamente en la práctica no todos los monjes sean auténticos contemplativos así, la vida monástica va unida a la oración contemplativa. Sin embargo, hay que afirmar con toda claridad que la oración contemplativa no es algo propio o exclusivo de la vida monástica, sino que es la forma en la que desemboca la oración de cualquier cristiano cuando acepta la llamada de Dios a la santidad y deja que su oración se desarrolle sin poner trabas. También el laico en sus diversas formas de vivir en el mundo, la religiosa de vida apostólica y el sacerdote secular, están llamados a ser personas de oración, que unan la intensidad de la contemplación, la vida en el mundo, la búsqueda de la santidad y el testimonio cristiano.

Como parte integrante de la llamada universal a la santidad, está, por tanto, la llamada de todos a la contemplación, aunque sea en la hora de la muerte. La contemplación no está reservada solamente a unos pocos llamados a la «vida contemplativa», ni es algo separado del proceso normal por el que Dios nos santifica. La contemplación, aun permaneciendo siempre puro don de Dios, es, sin embargo, el resultado normal de una vida de gracia auténtica<sup>1</sup>.

Estamos, pues, en el núcleo de la vida cristiana; de modo que, en el fondo, más allá de descubrir teóricamente que la oración contemplativa encaja en todas las formas de vida cristiana,

debemos responder conscientemente y de forma personal a la llamada de Dios a una oración más profunda y generosa, que es el cauce de la propia transformación y el instrumento de la misión:

Contemplad al Señor y quedaréis radiantes (Sal 34,6).

Oigo en mi corazón: «Buscad mi rostro». Tu rostro buscaré, Señor, no me escondas tu rostro (Sal 27,89).

Cada uno debe responder a la invitación personal del Señor a buscar su rostro y a contemplarlo. Y en función de esa llamada, ha de estar dispuesto a buscar su rostro con todas sus fuerzas; de modo que pueda abrirse a la gracia del encuentro personal con él. Sabiendo que Dios, aunque llame a todos a la plenitud de la vida cristiana y de la oración, no encuentra fácilmente alguien dispuesto a buscarle de todo corazón y a vivir sólo de Dios y para Dios, ya se encuentre en el monasterio o en el mundo, sea seglar, religioso o sacerdote<sup>2</sup>.

Debemos responder a la llamada a la oración contemplativa, conscientes de que esa contemplación del rostro de Dios, que es don y tarea, es lo que realmente nos transforma a semejanza de Cristo, nos hace santos, y nos da la capacidad de unirnos a él en su misión salvadora. Es necesario recordar siempre que no hay nada más eficaz que un alma verdaderamente contemplativa. Lo afirma claramente san Juan de la Cruz:

Donde es de notar que, en tanto que el alma no llega a este estado de unión de amor, le conviene ejercitar el amor, así en la vida activa como en la contemplativa; pero cuando ya llegase a él, no le es conveniente ocuparse en otras obras y ejercicios exteriores, no siendo de obligación, que le pueden impedir un punto de aquella existencia de amor en Dios, aunque sean de gran servicio suyo, porque es más precioso delante de él y del alma un poquito de este puro amor, y más provecho hace a la Iglesia, aunque parece que no hace nada, que todas esotras obras juntas [...]

De donde, cuando un alma tuviese algo de este grado de solitario amor, grande agravio se le haría a ella y a la Iglesia, si aunque fuese por poco espacio, la quisiesen ocupar en cosas exteriores o activas, aunque fuesen de mucho caudal; porque, pues Dios conjura que no la recuerden de este amor, ¿quién se atreverá y quedará sin

reprehensión? Al fin, para este fin de amor fuimos criados. Y adviertan aquí los que son muy activos que piensan ceñir al mundo con sus predicaciones y obras exteriores, que mucho más provecho harían a la Iglesia y mucho más agradarían a Dios (dejando aparte el buen ejemplo que se daría) si gastasen siquiera la mitad de este tiempo en estarse con Dios en oración, aunque no hubiesen llegado a tan alta como ésta. Cierto. Entonces harían más y con menos trabajo, y con una obra que con mil, mereciéndolo su oración y habiendo cobrado fuerzas espirituales en ella; porque de otra manera todo es martillar y hacer poco más que nada, y aun a veces nada, y aun a veces daño (*Cántico B*, anotación 2 para la canción 29).

El *Catecismo de la Iglesia Católica* afirma de forma más sucinta, pero también con toda claridad, el valor de la contemplación para la Iglesia y el mundo, porque va más allá de «pedir por los demás» o «hacer un rato de oración»:

*La oración contemplativa es una comunión de amor portadora de vida para la multitud, en la medida en que se acepta vivir en la noche de la fe. La noche pascual de la resurrección pasa por la de la agonía y la del sepulcro. El Espíritu de Jesús, no la “carne que es débil”, hace que llevemos a la vida en la oración contemplativa los tres tiempos fuertes de la Hora de Jesús. Es necesario aceptar el “velar una hora con él” (cf Mt 26, 40) (*Catecismo de la Iglesia Católica*, 2719. La cursiva es nuestra).*

Antes de adentrarnos en lo que es propiamente la oración contemplativa, y aunque más adelante describamos falsos conceptos de contemplación, es necesario que evitemos varias formas de entenderla, que no tienen en cuenta la acción de Dios en la oración por medio el Espíritu Santo y que nos pueden hacer abandonar este modo de oración antes de empezar a realizarlo:

- Pensar que la contemplación es algo muy difícil, casi imposible, que requiere mucha concentración y una técnica especial de oración.
- Crear que la contemplación es una forma de oración sólo para místicos, para almas muy escogidas y privilegiadas, a la que no debe aspirar el común del pueblo de Dios.

-Clasificar la contemplación como una cosa del pasado, una forma de orar antigua y, en consecuencia, buscar formas nuevas de orar, más acordes con nuestro tiempo.

## 2. Las dos formas fundamentales de oración

San Juan de la Cruz sintetiza las formas auténticas de oración en dos tipos fundamentales<sup>3</sup>:

-La *oración discursiva* (lo que llamamos meditación), en la que el peso recae principalmente en nuestra actividad: Dios actúa a través de nosotros. Se trata de una oración fundamentalmente activa, en la que el entendimiento emplea imágenes y conceptos procedentes de las percepciones de los sentidos para mover la voluntad a amar a Dios<sup>4</sup>.

-La *oración contemplativa*, que se basa en nuestra receptividad a la acción inmediata y directa de Dios en nosotros. Es fundamentalmente pasiva. En la contemplación, el entendimiento y la voluntad, habiendo sido atraídos directamente por el Señor hacia su acción transformante, reciben de modo directo el amor que él les comunica.

Estas dos formas de orar no son del mismo valor ni las podemos elegir a nuestro gusto. La oración más verdadera es la contemplación. La oración evoluciona por sí misma de la meditación a la contemplación, que es la expresión más plena de la oración<sup>5</sup>. Por eso hay que sospechar del estancamiento en la oración vocal o discursiva. Hay que insistir en que la contemplación no es algo «elevado», reservado para unos pocos, sino la forma de oración que debería ser más normal, porque es aquella a la que está llamado todo cristiano. Además, como ya hemos visto<sup>6</sup>, la llamada a la santidad, que es universal, va acompañada de la llamada a la contemplación.

La contemplación es la cumbre de la vida cristiana de oración<sup>7</sup>.

Muchos cristianos creen que el recitar muchas oraciones es señal de una fuerte vida de oración; y lo mismo podría decirse de

los que creen que la oración consiste en recopilar muchas ideas o experimentar fuertes sentimientos<sup>8</sup>, cuando en realidad la repetición continua de tales oraciones pudiera no ser más que un esfuerzo por mantener un control sobre la propia vida, un control que aparentemente nos permite esquivar el silencio, la oscuridad y la dependencia de Dios que la oración profunda necesariamente trae consigo. Empeñarse en recitar oraciones, repasar ideas o suscitar sentimientos, cuando uno de verdad se siente llamado a una oración más profunda, no ayuda en nada a su relación con Dios y a abrirse a su gracia. Por el contrario, este apego sirve solamente para impedir la acción transformante de Dios en el interior del alma.

En este sentido, las palabras del Señor en el Evangelio nos impulsan a ir simplificando la oración: «Cuando recéis, no uséis muchas palabras, como los gentiles, que se imaginan que por hablar mucho les harán caso» (Mt 6,7).

La oración no es simplemente una fórmula de palabras o una serie de deseos que brotan de nuestro corazón; es la orientación de todo nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu hacia Dios en el silencio, la atención y la adoración<sup>9</sup>.

«El progreso en la oración, por tanto, está caracterizado por una gradual transformación de la serie de actos sucesivos que nosotros realizamos (adoración, petición, contrición) en la simplicidad de una entrega amorosa. Según va creciendo nuestra vida de oración, nos vamos sintiendo cada vez menos atraídos hacia la multiplicidad de actos discursivos, y más inclinados hacia la amorosa receptividad sin palabras ni imágenes de la contemplación»<sup>10</sup>. Es todo lo contrario a la multiplicación de libros, charlas, cursos..., en los que algunos cifran el interés por la oración, lo cual puede ser señal de retroceso más que de verdadero avance.

Ciertamente cuando se avanza en la vida cristiana y en la oración, ésta se vuelve cada vez más contemplativa, es decir, más silenciosa, más receptiva. Pero eso no quiere decir que ya no se pueda meditar:

En la contemplación se puede también meditar, pero la mirada está centrada en el Señor (*Catecismo de la Iglesia Católica*, 2709)**11**.

Una ventaja de la contemplación es que, como no se reza con la cabeza, se puede mantener en todo momento y circunstancia, también en la debilidad o en la enfermedad:

No se puede meditar en todo momento, pero sí se puede entrar siempre en contemplación, independientemente de las condiciones de salud, trabajo o afectividad. El corazón es el lugar de la búsqueda y del encuentro, en la pobreza y en la fe (*Catecismo de la Iglesia Católica*, 2710).

### 3. ¿Qué no es la oración de contemplación?

Quizá debemos comenzar desterrando de nosotros algunos conceptos falsos de contemplación**12**:

1. A veces se compara la contemplación con una oración de especial intensidad, en la que se siente con fuerza la presencia de Dios y se reciben conocimientos diáfanos sobre los misterios de Dios. Para no caer en este error hay que tener en cuenta que:

- Dios no puede ser abarcado por nuestros pensamientos ni por nuestros sentimientos, ni siquiera por los más elevados o intensos**13**.
- La contemplación no es una forma superior de conocimiento o de sentimiento, sino que es un modo de oración marcado por la fe, que nos permite encontrarnos con Dios más allá de lo sensible o de lo inteligible.
- Tampoco es una meditación que nos aporte más cantidad de ideas o de gustos sensibles.

No hay que creer que la contemplación, especialmente al comienzo, proporciona un conocimiento de Dios claro y preciso, ni se piense que nuestro amor siempre se ha de inflamar con actos de gran consuelo que irán rápidamente a Dios, ni esperemos que nuestras almas subirán hacia Él con facilidad, libre y alegremente**14**.

2. Algunos confunden la contemplación con una especie de vacío interior autoimpuesto en el que se consigue un aislamiento de la realidad exterior. Es necesario tener en cuenta que:

- La oración es algo muy distinto de conseguir evitar pensamientos, imaginaciones, sentimientos o distracciones, porque orar siempre consiste en una relación personal de amor con Dios.
- Ese vacío autoimpuesto no lleva al encuentro con Dios, sino a alejarnos de la realidad, incluso de la propia y, por lo tanto, no tiene ningún valor positivo en nuestra relación con Dios, más bien todo lo contrario.
- Es un grave error pensar que podemos alcanzar mediante una técnica, aunque sea «espiritual», lo que es un don de Dios<sup>15</sup>.
- Existe además el peligro de confundir la oración contemplativa con formas de meditación transcendental no cristianas, que están muy de moda.

Cualquier intento enredado por procurar la contemplación o por acelerar el proceso de espiritualización a base de atajos, de técnicas puramente humanas, métodos rápidos, etc., lo único que hace es impedir el avance<sup>16</sup>.

- El único objeto de la contemplación cristiana es Dios: Contemplamos a Dios, lo contemplamos en Cristo, y lo hacemos movidos por el Espíritu.

Para los cristianos, la vida espiritual consiste en una relación con Dios que se va haciendo cada vez más profunda con la ayuda de la gracia, en un proceso que ilumina también la relación con nuestros hermanos. La espiritualidad, para la Nueva Era, significa experimentar estados de conciencia dominados por un sentido de armonía y fusión con el Todo. Así, «mística» no se refiere a un encuentro con el Dios trascendente en la plenitud del amor, sino a la experiencia provocada por un volverse sobre sí mismo, un sentimiento exaltante de estar en comunión con el universo, de dejar que la propia individualidad se hunda en el gran océano del Ser<sup>17</sup>.



3. No es infrecuente relacionar la oración contemplativa con las gracias extraordinarias, como éxtasis, visiones y revelaciones, que experimentan algunos místicos.

- Estas gracias deben distinguirse de la contemplación en cuanto tal. Además, los grandes místicos no las valoran, y afirman que no hay que detenerse en ellas, aunque sean verdaderas, porque son más un obstáculo que una ayuda.
- Dios puede conceder una gracia espiritual sin que la persona ore contemplativamente. Y, sobre todo, puede regalar la gracia, más valiosa, de la contemplación, sin ninguno de estos fenómenos que no se deben desear ni buscar.

Sería un gran error creer que la contemplación mística produce, necesariamente, una serie de fenómenos sobrenaturales -éxtasis, arrobamientos, estigmas o cosas por el estilo- que pertenecen a un orden de cosas muy diferente, pues son dones «carismáticos» *gratiae gratis datae* y no están ordenados directamente para la santificación de que los recibe<sup>18</sup>.

## 4. ¿Qué es la oración de contemplación?

Contemplación «es una amorosa y sosegada comunión con Dios mismo, la cual trasciende todo raciocinio, palabra, o imagen. La “contemplación no es otra cosa que infusión secreta, pacífica y amorosa de Dios, que, si le dan lugar, inflama el alma en espíritu de amor”»<sup>19</sup>.

*La contemplación es un amor sobrenatural y un conocimiento de Dios, sencillo y oscuro, infundido por Él en lo más elevado del alma, de modo que le proporciona un contacto directo y experimental con Él. La contemplación mística es una intuición de Dios que nace del amor puro. Es un don de Dios que trasciende absolutamente todas las capacidades naturales del alma, y que ningún hombre puede adquirir por su propio esfuerzo*<sup>20</sup>.

La contemplación no es reflexión, ni moralismo, ni toma de decisiones. Se parece más a una inútil pérdida de tiempo. Pero

sólo cuando se acepta la inutilidad de la oración, es decir, su gratuidad, es cuando empieza a ser realmente útil.

Nos encontramos entonces con una de las características fundamentales de la oración contemplativa, que es la *gratuidad*, que es algo muy difícil de entender para nuestra pragmática mentalidad moderna. Hemos de desconfiar de nuestra búsqueda de la «utilidad» de todas las cosas, incluida la oración. No es infrecuente que vayamos a la oración a buscar algo distinto de la oración misma, como son ideas, propósitos, soluciones, consuelos, apoyos... La contemplación es fecunda no porque sirva para sacar resoluciones, sino porque nos cambia interiormente.

Hemos de tener en cuenta que en la actualidad hacemos multitud de ejercicios piadosos, retiros; leemos libros, escuchamos pláticas... y, sin embargo, no cambiamos. Quizá porque esa transformación profunda que exige la vida cristiana se consigue sólo a través de la oración contemplativa, dejando que Dios actúe directamente.

Por eso no debemos angustiarnos si descubrimos que nuestra fe y nuestro amor son pobres y, por tanto, también es pobre nuestra oración, y no nos sirve para sacar grandes propósitos o descubrir nuevas soluciones a los problemas. Lo que hemos de hacer entonces es poner lo que somos y tenemos en la presencia vivificante del Señor para que él lo abrace y lo transforme. Eso es la contemplación.

«Contemplación es esa acción directa e inmediata de Dios en el interior de la persona obrando su transformación, y haciendo brotar en ella el deseo y determinación de cooperar a esa transformación y purificación, permaneciendo en la fe y el amor»**21**. Una acción que va más allá de lo sensible**22**. La colaboración concreta que necesita la acción de Dios en la contemplación consiste en permanecer en silencio y fe esperando y permitiendo esa acción de Dios. En este sentido es pasiva, porque es Dios el que actúa; y es en cierto modo activa porque necesita la colaboración costosa

del ofrecimiento del ser y de la docilidad plena, es decir, de fe y amor verdaderos**23**.

Santa Teresita, que se dormía en la oración, dice que a veces Dios necesita anestesiarnos como el cirujano para transformarnos sin que estorbemos**24**. Dios nos transforma más allá de lo que sentimos o de lo que decidimos, y necesita silencio, quietud y docilidad para modelarnos a fondo. Y eso lo tenemos que poner nosotros, no sin un esfuerzo importante.

La clave de la contemplación es el *amor*, pero el amor que se comunica de forma directa, sin intermediarios. Podríamos aplicar a pensamientos, sentimientos e imaginaciones, lo que san Juan de la Cruz dice en el *Cántico Espiritual*:

Acaba de entregarte ya de vero:  
no quieras enviarme  
de hoy más ya mensajero,  
que no saben decirme lo que quiero.

«Dicho sencillamente, la contemplación consiste en ser amado por Dios mismo desde nuestro interior y amarle a él, en respuesta, con todo nuestro ser: “Estarse amando al Amado”»**25**.

¿Qué es esta oración [de contemplación]? Santa Teresa responde: «no es otra cosa oración mental, a mi parecer, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama» (Santa Teresa de Jesús, *Libro de la vida*, 8). La contemplación busca al «amado de mi alma» (Ct 1,7; cf. Ct 3,1-4). Esto es, a Jesús y en Él, al Padre. Es buscado porque desearlo es siempre el comienzo del amor, y es buscado en la fe pura, esta fe que nos hace nacer de Él y vivir en Él (*Catecismo de la Iglesia Católica*, 2709)**26**.

El amor es indiscutiblemente lo esencial de la contemplación. El amor -Dios amando al alma y el alma amando a Dios- es la característica fundamental de la contemplación y, a su vez, el origen de todos los efectos que se siguen de ella. El amor penetra aquello que es más profundo e íntimo de la persona humana, y es ahí, en lo más hondo de nuestro ser, donde el Padre, el Hijo y el Espíritu habitan por amor**27**.

En la base de toda oración auténtica está siempre el encuentro amoroso con Dios en fe. Este énfasis en el amor no excluye el uso de la mente, de los símbolos o de las emociones en la oración en

una primera etapa; pero todas estas actividades son, sin embargo, comprendidas y superadas por la simplicidad e intimidad del amor directo. Y esa simplicidad se da en la contemplación.

Dios, que mora en lo más hondo del ser humano, suscita en nosotros una sed insaciable de él y nos invita a una íntima relación interpersonal con él. Nos invita a ir a él, a permanecer en el descanso y la calma, libres del peso y la carga de toda actividad, amorosamente atentos a él. Cuando esta invitación se percibe por la fe, los que la escuchan responden dejando que Dios les invada por dentro. La manera como dejamos a Dios que invada nuestro ser es permaneciendo receptivos a su amor transformante y unitivo<sup>28</sup>.

En la contemplación, el amor transformante de Dios se hace más operativo porque se trata de un encuentro inmediato. Dios, en lugar de comunicarse con nosotros principalmente por medio de imágenes, ideas, sentimientos, etc., como lo había estado haciendo anteriormente en la meditación, se comunica ahora directamente al alma en la contemplación, y la transforma:

Mas todos nosotros, con la cara descubierta, reflejamos la gloria del Señor y nos vamos transformando en su imagen con resplandor creciente, por la acción del Espíritu del Señor (2Co 3,18).

Aunque la meditación nos pueda parecer más eficaz por las luces que descubrimos y los propósitos que formulamos, la contemplación, en la que parece que no hacemos nada, tiene una enorme fuerza transformadora, porque es Dios el que actúa:

[La contemplación] es comunión: en ella, la Santísima Trinidad conforma al hombre, imagen de Dios, «a su semejanza»... En ella, el Padre nos concede «que seamos vigorosamente fortalecidos por la acción de su Espíritu en el hombre interior, que Cristo habite por la fe en nuestros corazones y que quedemos arraigados y cimentados en el amor» (Ef 3,16-17) (*Catecismo de la Iglesia Católica*, 2713-2714).

La contemplación infusa es un medio poderoso de santificación<sup>29</sup>.

La respuesta a esa acción santificadora de Dios es la *receptividad*, es decir, dejarse hacer: no es la actividad de la meditación, pero no es pura pasividad. Dejarse hacer supone fe, confianza y una decisión de mantenerse en docilidad y espera. Esta forma específica de pasividad que consiste en dejarse hacer

nos suele costar más que la actividad. La contemplación, por parte del que ora, consiste en acoger y entregarse, en el silencio amoroso de la oración en fe:

La oración contemplativa es la oración del hijo de Dios, del pecador perdonado que consiente en acoger el amor con el que es amado y que quiere responder a él amando más todavía (cf. Lc 7,36-50; 19,1-10). Pero sabe que su amor, a su vez, es el que el Espíritu derrama en su corazón, porque todo es gracia por parte de Dios. La contemplación es la entrega humilde y pobre a la voluntad amante del Padre, en unión cada vez más profunda con su Hijo amado (*Catecismo de la Iglesia Católica*, 2712).

Nuestra respuesta a la acción y a la invasión de Dios ha de ser la de una amorosa receptividad para así poder ser engendrados: «A cuantos lo recibieron, les dio poder de ser hijos de Dios» (Jn 1,12). Esta amorosa apertura y disponibilidad nos permite llegar a ser verdaderamente espirituales. La oración contemplativa es la apertura de nuestro yo más profundo a Dios que vive y actúa en lo más hondo de nuestro ser.

¿Cuál debería ser, por tanto, la actitud fundamental de toda persona y su respuesta *vis a vis* en este proceso de santificación? ¿Qué otra cosa podría ser sino la de una receptividad amorosa para someterse a esta acción de Dios, de una apertura amorosa para permanecer junto a Dios, de una pasividad amorosa para dejarse llevar por Dios? En definitiva, la actitud de estarse simplemente amando al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo<sup>30</sup>.

La contemplación tiene mucho que ver con el «*escuchar*» del que habla la Biblia:

Escuchad mi voz y yo seré vuestro Dios y vosotros seréis mi pueblo (Jr 7,23).

Venid... escuchadme... Venid a mí. Escuchad y vuestra alma vivirá (Is 55,13).

«Escuchar es distinto de oír. Se oyen ruidos, sonidos, palabras, noticias. Pero uno escucha a una persona. Escuchar es estar respetuosamente atento al otro, independientemente de sus palabras o de sus acciones. Escuchar es comunicarse amorosamente con otra persona, aunque no se diga o no se oiga

nada. Escuchar a Dios no significa esperar una comunicación concreta, un mensaje claro o una noticia particular. Uno sencillamente escucha: escucha a Dios... Escuchar, como amar, tiene en sí mismo su razón de ser»**31**. No se escucha para conseguir algo, simplemente se escucha. Escuchar como esperar es una forma de amor. La escucha propia del que contempla es un modo de cumplir el mandamiento principal, porque se presta sólo oído a Dios, no se quiere oír nada más, aunque no se oiga nada:

Escucha, Israel: El Señor es nuestro Dios, el Señor es uno solo. Amarás, pues, al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas (Dt 6,4-5).

Es cierto que la contemplación está unida al silencio.

La contemplación es silencio, este «símbolo del mundo venidero» (San Isaac de Nínive, *Tractatus mystici*, 66) o «amor silencioso» (San Juan de la Cruz, *Carta*, 6). Las palabras en la oración contemplativa no son discursos sino ramillas que alimentan el fuego del amor. En este silencio, insoportable para el hombre «exterior», el Padre nos da a conocer a su Verbo encarnado, sufriente, muerto y resucitado, y el Espíritu filial nos hace partícipes de la oración de Jesús (*Catecismo de la Iglesia Católica*, 2717).

Eso no significa que en alguna ocasión se pueda escuchar una palabra de Dios o sentir su amor, si él quiere. Desde luego no hay que rechazarlo. Pero el objetivo de la contemplación no es esa palabra o ese sentimiento, por lo que tampoco hay que buscarlos. Es más, el contemplativo vive de la fe y, aunque permanezca constantemente en la actitud de Samuel: «Habla Señor, que tu siervo escucha» (1Sm 3,9), prefiere no oír:

Es la verdad más difícil de asimilar: «El contemplativo prefiere no saber a saber... prefiere no tener pruebas de que Dios le ama»**32**.

[La sequedad] forma parte de la contemplación en la que el corazón está seco, sin gusto por los pensamientos, recuerdos y sentimientos, incluso espirituales. Es el momento en que la fe es más pura, la fe que se mantiene firme junto a Jesús en su agonía y en el sepulcro (*Catecismo de la Iglesia Católica*, 2731).

La contemplación no es un lujo o un entretenimiento para almas selectas que no tienen otra cosa que hacer y que no aportan nada al mundo:

No se hace contemplación cuando se tiene tiempo, sino que se toma el tiempo de estar con el Señor con la firme decisión de no dejarlo y volverlo a tomar, cualesquiera que sean las pruebas y la sequedad del encuentro (*Catecismo de la Iglesia Católica*, 2710).

Esta es la gran obra de su Amor que está destinada para derrocar los poderes del mundo en el momento que parezcan triunfar, y esta es la gran obra del Amor que se llevará a cabo en muchos hombres y mujeres oscuros, débiles y desconocidos, cristianos despreciados por el mundo y arrojados a un lado como seres inútiles: hombres que sufren en prisiones y en campos de concentración, mujeres hambrientas en ciudades bombardeadas, trabajadores, pobres del campo, sacerdotes humildes, monjas de los conventos, hermanos legos, madres de familia e incluso niños pequeños, pues, en estas almas Cristo encenderá en los últimos días del mundo el fuego de la verdadera caridad, que contrarreste el amor que se ha vuelto frío en las almas de los señores de la tierra<sup>33</sup>.

## 5. Dos palabras bíblicas que resumen la contemplación

La actitud de la oración contemplativa se puede resumir en dos palabras bíblicas, que nos pueden servir para simplificar nuestra oración:

*Aquí me tienes*: «expresa la actitud de total apertura y disponibilidad ante Dios. Es el gesto de estar totalmente a disposición de Dios en el silencio y en el misterio, entregándose y abandonándose uno mismo en fe y amor a aquel que es infinito e inabarcable»<sup>34</sup>.

Tú no quieres sacrificios ni ofrendas,  
y, en cambio, me abriste el oído;  
no pides holocaustos ni sacrificios expiatorios;  
entonces yo digo: «*Aquí estoy*  
-como está escrito en mi libro-  
para hacer tu voluntad.

Dios mío, lo quiero, y llevo tu ley en las entrañas» (Sal 40,7-9)**35**.

*Amén*: «También expresa la incondicional sumisión del alma a Dios, pero con el matiz peculiar de amoroso y fiel abandono a la iniciativa divina»**36**, del apoyo confiado en Dios que es firme y fiel.

Pues el Hijo de Dios, Jesucristo, que fue anunciado entre vosotros por mí, por Silvano y por Timoteo, no fue sí y no, sino que en él sólo hubo sí. Pues todas las promesas de Dios han alcanzado su sí en él. Así, por medio de él, decimos nuestro *Amén* a Dios, para gloria suya a través de nosotros (2Co 1,19-20)**37**.

El que contempla resume toda su actividad en una de esas palabras, no porque las pronuncie permanentemente, sino porque las expresa con todo su ser y con toda su vida. Y esa simplicidad es lo que permite que Dios actúe sin condicionantes.

## 6. Dos imágenes de la contemplación

Podemos proponer dos realidades humanas que nos ayuden a entender lo que entendemos por contemplación y cómo se realiza su eficacia transformadora:

### Contemplar es como ponerse al sol

El que se pone al sol no hace nada, pero su luz y su calor lo van bronceando, lo van transformando. Él no tiene que realizar ningún esfuerzo; pero debe ponerse voluntariamente al sol y permanecer con paciencia bajo sus rayos. Y no puede esperar ponerse moreno enseguida, ni marcharse al poco tiempo de estar al sol, desanimado porque no se ha transformado en unos pocos minutos. Debe mantenerse bajo los rayos del sol. Tampoco vale tumbarse a la sombra, más fresquito, y esperar los mismos efectos del sol.

Contemplar es ponerse ante la presencia luminosa y transformante de Dios, que es luz y fuego devorador. Es cierto que lo que nos transforma es la luz de Dios, y que, por tanto, no hay que hacer nada de nuestra parte. Pero depende de nosotros



ponernos bajo esa luz o escondernos de ella. Nosotros decidimos ponernos bajo otras luces que no transforman o permanecer, con paciencia, bajo la luz, que es Dios, el tiempo necesario para que se produzca esa transformación que esperamos. Dios nos transforma a fuego lento y el que contempla ha de aceptar el ritmo de Dios<sup>38</sup>.

## La fotografía a diferencia de la escultura

El que medita, busca reproducir la imagen de Cristo, pero lo hace como el escultor: se fija en el modelo y va quitando los trozos que sobran en el mármol, modela las formas, intenta reproducir los detalles. Es un trabajo lento y delicado que lleva tiempo y depende de la pericia del escultor. Si no percibe bien los detalles, si no reproduce acertadamente las proporciones, si se pasa quitando o deja pegotes, la imagen se parece poco al original y puede que ni siquiera se reconozca. En cualquier caso, el resultado depende del trabajo y la capacidad del escultor.

El que medita el evangelio intenta imitar a Jesús, quita vicios, pone virtudes, pero -ciertamente movido por la gracia- depende de su trabajo para ir configurando su vida a Cristo. Y además de ser un proceso laborioso, depende mucho de nuestras capacidades..., de modo que no siempre conseguimos reproducir perfectamente la imagen de Cristo.

La contemplación, por el contrario, es como la fotografía, en la que la luz plasma perfectamente sobre una película o un sensor la imagen que ponemos delante. Basta con poner delante del paisaje o de la persona que queremos fotografiar la cámara, y la imagen se plasma perfectamente. Es la luz que sale del objeto la que crea una imagen perfecta, sin que haya que hacer más trabajo que dejar que la misma luz impacte en la película o el sensor y deje su huella.

El que contempla se pone ante la luz de Dios y deja que sea Dios el que, con su luz, plasme en él su imagen. En este caso, el esfuerzo es menor y el resultado es mejor que en la meditación, que sigue la táctica del escultor o el dibujante. Pero, no nos

engañemos, hay un trabajo que hacer, que consiste en exponerse el tiempo suficiente a la luz de Dios, no moverse, no poner nada que interfiera en la imagen de Dios que él quiere reproducir en nosotros, que no es otra que Cristo mismo. Y no olvidemos que la contemplación funciona de forma mucho más lenta que la fotografía.

## **7. El paso de la meditación a la contemplación**

Hemos dicho que la evolución normal de la oración lleva al paso de la meditación a la contemplación, de la actividad a la pasividad, de las imágenes, palabras y sentimientos al silencio del que escucha, de modo que el paso de la meditación a la contemplación suele coincidir con el momento en el que se deja de ser principiante en la vida espiritual y se empieza a «aprovechar».

Pero este progreso de nuestra oración que comporta el paso de la meditación a la oración contemplativa no corresponde a nuestra iniciativa o a nuestro esfuerzo, es una gracia que ha de ser recibida y, en esa medida, depende de nuestra respuesta fiel a la iniciativa de Dios, lo cual tiene consecuencias muy importantes para la vida de fe, que tenemos que tener en cuenta.

### **Es un paso que no podemos forzar**

Como hemos visto, no somos nosotros los que decidimos entrar en la oración contemplativa, por lo cual no podemos utilizar ninguna técnica que nos haga dar el salto de la meditación a la contemplación.

Así, la oración contemplativa es la expresión más sencilla del misterio de la oración. Es un *don*, una gracia; no puede ser acogida más que en la humildad y en la pobreza (*Catecismo de la Iglesia Católica*, 2713).

Si intentamos forzar la pasividad y el silencio de la oración contemplativa antes de que Dios nos la conceda caeremos en un vacío estéril, en una falsa contemplación que no contempla a Dios, que no transforma, que es mero vacío autoimpuesto en el que Dios

no actúa. Como sucede en las técnicas de meditación de origen oriental<sup>39</sup>.

Se puede y se debe desear la oración contemplativa, se puede y se debe pedir. Porque Dios quiere concederla. Pero no está en nuestra mano decidir cuándo vamos a dar ese paso. Y Dios, para evitarnos el gran peligro del orgullo espiritual, tiene mucho interés en que quede claro que la oración contemplativa es un don, y no algo que conseguimos nosotros.

## **Es un paso que no debemos retrasar**

Es importante tener en cuenta que, cuando Dios concede esa gracia, no debemos aferrarnos a la oración meditativa, que ya conocemos o controlamos, por temor a dónde nos puede llevar Dios con esta nueva forma de oración o por la falsa modestia de que no somos dignos de esa gracia.

Nos asusta el silencio en el que Dios nos envuelve; preferimos la actividad de nuestra oración vocal y mental a dejarnos hacer por Dios; nos da la sensación de que no hacemos nada, de que esa nueva forma de oración no sirve para nada. Por otra parte, podemos tener miedo a perder pie y ser arrastrados por el torrente del amor de Dios. Preferimos una oración que podamos controlar, que empiece y acaba, en la que nosotros decidimos los propósitos y las metas, sin sorpresas.

La contemplación infusa más pronto o más tarde produce una tremenda conmoción interior. La dulzura de la oración desaparece y la meditación se hace imposible, incluso odiosa; las funciones litúrgicas parecen un peso insoportable, y la mente no puede pensar ni parece que la voluntad quiera amar. La vida interior se llena de oscuridad, sequedad y dolor. El alma tiene tentaciones de pensar que todo está perdido y que, como castigo por sus infidelidades, su vida espiritual ha terminado. Este es un punto crucial de la vida de oración<sup>40</sup>.

También puede ser una grave dificultad para dar este paso pensar, por desconocimiento y falta de guía, que la oscuridad que experimentamos por la ausencia de pensamientos o sentimientos está provocada por algún pecado y que, por lo tanto, es signo de

retroceso en la vida interior. En consecuencia, rechazamos el silencio de la contemplación como algo negativo y nos empeñamos en buscar un pecado que justifique lo que creemos que es un retroceso, mientras nos esforzamos inútilmente en orar como antes. Si es así, necesitamos salir de esta confusión para poder abrazar un silencio que realmente es consecuencia de la acción de Dios y lo que nos hace avanzar<sup>41</sup>.

Si Dios nos llama a la contemplación, no debemos negarnos o retrasar ese paso, porque eso atascaría de forma peligrosa nuestro progreso espiritual. Dios quiere hablarnos y trabajarnos con la contemplación y ya no va a conceder su luz y su gracia, como antes, a través de la meditación. Ya no hay marcha atrás. Y si no damos el paso a la oración contemplativa, por miedo o por ignorancia, nos quedaremos sin nada, sin la meditación y sin la contemplación.

No nos lamentemos cuando veamos que la oración esté vacía de todo conocimiento de Dios preciso y racional, ni cuando ya no le podamos abarcar con conceptos claros y definidos. No nos sorprendamos ni nos alarmemos cuando la voluntad no encuentre dulzuras o consolaciones en las cosas de Dios, ni cuando la imaginación esté a oscuras y ofuscada. Es que no entendemos nada; la mente y la voluntad han sido llevadas más allá de los límites del orden natural, y no actúan como solían porque están en presencia de un objeto que les abruma. Precisamente esto es lo que Dios quiere<sup>42</sup>.

## Es un paso que debemos reconocer

Normalmente la dificultad para dar ese paso está en que el que lo experimenta no sabe claramente lo que le sucede<sup>43</sup>. Como ya no puede meditar, ni tiene los sentimientos que tenía, ni es capaz de crear frases bonitas o propósitos generosos, ni le aprovechan las oraciones o los textos que empleaba, el que está en esa situación piensa que no reza o que ha hecho algo que le ha alejado de Dios... e intenta rezar como antes con todas sus fuerzas, pero no puede porque Dios le lleva a otra cosa. Y busca pecados que expliquen su falta de oración; pero no es el pecado lo que dificulta su antigua forma de rezar, sino la gracia que le llama a avanzar de

un modo muy concreto. Y el que se encuentra ante ese paso se desconcierta, se desanima, se desorienta y se detiene.

En ese momento es imprescindible la asistencia de alguien con experiencia que ayude al individuo a reconocer los signos de que, lejos de ir atrás en la oración, está avanzando<sup>44</sup>; que le permita comprender que, lejos de hacer lo que hacía (que no era malo), debe dejarse hacer, debe escuchar en silencio, debe aprender a estar con el Amado de esta nueva forma<sup>45</sup>.

Tal vez no haya otro momento en la trayectoria de nuestra vida interior donde tengamos más necesidad de un director espiritual que sea competente, experimentado y discerniente<sup>46</sup>.

## Es un paso que podemos facilitar

Sin negar en nada que la oración contemplativa es una gracia que Dios da cómo y cuándo quiere (aunque quiere darla a todo el mundo), también hay que decir que hay situaciones y formas de orar que dificultan o facilitan ese paso.

Ya hemos visto que a veces se cree que el recitar muchas oraciones es señal de una fuerte vida de oración; y lo mismo puede decirse de tener muchas ideas o sentimientos en la oración. Se valora la oración en función de esas palabras, ideas o sentimientos, y se buscan con todas las fuerzas libros, charlas, canciones, oraciones... Todo eso no es malo en los principios, pero en muchas ocasiones la utilización continua de tales medios puede ser signo del intento de mantener un control sobre la oración y sobre la propia vida, lo que impide el avance hacia la oración contemplativa.

Por el contrario, una oración en la que cada vez hay más escucha, más silencio, más docilidad a la acción de Dios (aunque sea en la sequedad), nos va preparando a recibir el don de la contemplación.

Una oración apresurada, hecha para cumplir, que no continúa en la vida, es un obstáculo para recibir la gracia de la contemplación.

Por el contrario, una oración prolongada, generosa, gratuita, que no lleva cuentas, que no busca resultados, que mantiene la presencia y el diálogo con Dios en medio de las actividades, nos facilita el paso a la contemplación a la que Dios quiere llevarnos.

Una actitud de temor o de cálculo con Dios hace muy difícil el paso a la contemplación. El que se apropia de las gracias como méritos propios impide que Dios le regale esta gracia decisiva en el avance a la santidad.

Por el contrario, la confianza en Dios, que es requisito imprescindible del «dejarnos hacer», deja las manos libres a Dios para que pueda darnos o quitarnos sentimientos, ideas o silencios, consuelo o sequedad, meditación o contemplación cuando él vea que es oportuno, y nos permite recibirlo todo de él con plena docilidad y confianza.

Sin olvidar nunca que la contemplación encaja con una determinada intensidad de la vida cristiana:

La contemplación le será negada al hombre en proporción a su pertenencia al mundo<sup>47</sup>.

## **8. Dos pasajes evangélicos que ilustran la oración contemplativa**

### **Marta y María**

Yendo ellos de camino, entró Jesús en una aldea, y una mujer llamada Marta lo recibió en su casa. Esta tenía una hermana llamada María, que, sentada junto a los pies del Señor, escuchaba su palabra. Marta, en cambio, andaba muy afanada con los muchos servicios; hasta que, acercándose, dijo: «Señor, ¿no te importa que mi hermana me haya dejado sola para servir? Dile que me eche una mano». Respondiendo, le dijo el Señor: «Marta, Marta, andas inquieta y preocupada con muchas cosas; solo una es necesaria. María, pues, ha escogido la parte mejor, y no le será quitada» (Lc 10,38-42).

Proponemos este pasaje del Evangelio para acercarnos a la oración contemplativa, no porque identifiquemos a Marta con la vida activa y a María con la vida contemplativa; menos aún porque

la actitud de Marta sea modelo de la oración meditativa y la de María sea ejemplo de una oración contemplativa, ya que Marta es más bien ejemplo de activismo frente al modelo de escucha atenta a la Palabra del Señor que representa María.

Lo que queremos proponer, a partir de este episodio, es la importancia de recibir al Señor como él quiere ser recibido: no viene a que le den una buena cena, sino a que le escuchen, a dar su palabra y, con ella, su luz, su amor y su salvación. María descubre lo que Jesús quiere dar y, en consecuencia, lo que quiere de ella, que es recibir.

Seguramente lo que hace María no es todavía oración contemplativa, pero sí nos enseña la importancia de la docilidad, de la escucha, de darle tiempo al Señor para que haga su tarea... en el caso de la oración contemplativa, ya sin palabras. ¡Y ésa es la mejor parte! ¡Y lo más eficaz para la propia transformación y para la Iglesia!

El pasaje también nos ilustra sobre la importancia que tiene y la dificultad que conlleva comprender y respetar la receptividad a la acción del Señor en amorosa gratuidad, algo que se interpreta como pereza o como actividad inútil o incluso egoísta. El contemplativo tiene que estar preparado para ello y dejar que sea el Señor quien le defienda mientras permanece fiel a su trabajo, que es escuchar y dejarse hacer.

Mirando a María, la hermana de Lázaro, a los pies del Señor pidámosle que nos ayude a ser generosos en acogerlo en nuestra oración para que, con meditación o contemplación, consuelo o aridez, luz u oscuridad, facilidad o dificultad, seamos capaces de recibirle como él quiere ser recibido en cada momento, no como a nosotros nos gustaría o como estamos acostumbrados.

## Los discípulos con el Resucitado en el lago

Estaba ya amaneciendo, cuando Jesús se presentó en la orilla; pero los discípulos no sabían que era Jesús. Jesús les dice: «Muchachos,

¿tenéis pescado?». Ellos contestaron: «No». Él les dice: «Echad la red a la derecha de la barca y encontraréis». La echaron, y no podían sacarla, por la multitud de peces. Y aquel discípulo a quien Jesús amaba le dice a Pedro: «Es el Señor». Al oír que era el Señor, Simón Pedro, que estaba desnudo, se ató la túnica y se echó al agua. Los demás discípulos se acercaron en la barca, porque no distaban de tierra más que unos doscientos codos, remolcando la red con los peces. Al saltar a tierra, ven unas brasas con un pescado puesto encima y pan. Jesús les dice: «Traed de los peces que acabáis de coger». Simón Pedro subió a la barca y arrastró hasta la orilla la red repleta de peces grandes: ciento cincuenta y tres. Y aunque eran tantos, no se rompió la red. Jesús les dice: «Vamos, almorzad». *Ninguno de los discípulos se atrevía a preguntarle quién era, porque sabían bien que era el Señor.* Jesús se acerca, toma el pan y se lo da, y lo mismo el pescado (Jn 21,4-13).

Estamos ya al final del cuarto evangelio. El Verbo encarnado ha revelado al Padre, ha mostrado la gloria del Padre y la suya propia en la Cruz, ha entregado el Espíritu Santo que recuerda todo lo que Jesús ha enseñado, ha enviado a sus discípulos a llevar el perdón de Dios. Y es entonces cuando Jesús resucitado se hace presente mientras ellos están intentando pescar en el lago de Galilea.

Tras el milagro de la pesca abundante e inesperada, es Juan, el discípulo amado, el que reconoce a Jesús. El que ha estado junto a la Cruz, el que se distingue por el amor que recibe del Señor y da al Señor, es el que lo reconoce. ¿Será porque Juan tiene la mirada contemplativa ejercitada por el amor, especialmente en el momento de la Cruz? Desde luego, Juan no necesita que Jesús le diga nada para reconocer su presencia.

Cuando llegan a la orilla y sacan a tierra la pesca milagrosamente recogida, simplemente almuerzan el pez que Jesús les tiene preparado y el pan que les da. No necesitan preguntar nada, no reciben ninguna enseñanza, ningún mensaje de última hora. Ya está dicho todo. Simplemente están con el Señor, comparten con él la comida, «saben bien» que es él, no necesitan preguntar. Es un buen símbolo de la oración contemplativa, en la que ya no cuentan las palabras sino la



presencia; en la que se regala una comunión y un «saber» que no necesita nuevos mensajes, y que otorga la certeza de que el Señor está presente. Es como un anticipo de esa intimidad en la cena compartida que promete el Señor en el Apocalipsis al que le abre la puerta: «Mira, estoy de pie a la puerta y llamo. Si alguien escucha mi voz y abre la puerta, entraré en su casa y cenaré con él y él conmigo» (Ap 3,20). La contemplación ofrece esa intimidad y comunión, ciertamente después de las palabras, pero más allá de las palabras. No un vacío interior, sino un silencio en el que se sabe bien con quien se está, pero sin que haya que preguntar nada.

En esa intimidad se da el diálogo definitivo para la conversión y la misión de Pedro (Jn 21,15-19), en el que sólo se pregunta por el amor, se responde con humildad, y por fin se puede recibir el mandato de seguir a Jesús hasta la entrega de la vida. Ahora, después de la Pascua, y después del encuentro silencioso y eficaz, es cuando Pedro, por fin, va a ser humilde y valiente. ¿Será gracias a la oración contemplativa cuando por fin nosotros podremos entregarnos plenamente al Señor?

## 9. La contemplación es:

Para terminar, como una forma más contemplativa de expresar lo que hemos querido decir, ofrecemos estas «letanías» que, repetidas en el silencio de la oración, nos puedan ayudar a comprender con el corazón lo que es la contemplación, para poder luego abandonarlas y realizar en silencio lo que pretenden señalar.

La contemplación es:

- Mirar con los ojos del corazón.
- Escuchar con los oídos del alma.
- Tener los ojos clavados en Cristo, aunque no vea nada.
- Tener los oídos abiertos, aunque no oiga nada.
- Captar en silencio a Aquel que habla sin palabras.
- Gustar a Dios en silencio.

- Dejar que Dios tome la iniciativa en la conversación.
- Ver a Dios en la oscuridad.
- Esperar a Aquel que está presente.
- Dejarse enseñar en silencio.
- Dejar que me ilumine el rostro del Señor.
- Unirme en silencio al Amado.
- Amar sin necesidad de sentimientos.
- El silencio que queda después de haberlo dicho todo.
- La luz que se percibe con los ojos cerrados.
- El fuego que calienta el alma y no captan los ojos.
- La fe que no exige pruebas ni signos.
- La confianza plena en Dios que actúa sin sentirlo.
- La oración que transforma sin que se note.
- Dios actuando cuando parece que no hace nada.
- Dios transformando el corazón sin tocar los sentidos.
- Dios modelando en mí la imagen de Cristo.

---

## NOTAS

**1** F. K. Nemeck-M. T. Coombs, *Corazón que escucha*, Madrid 1992 (ed. de Espiritualidad), 28; cf. F. K. Nemeck-M. T. Coombs, *Nuestra trayectoria espiritual. Umbrales y etapas críticas de la génesis de la espiritualidad adulta*, Madrid 1988 (ed. de Espiritualidad), 143-144. Tomás Merton, *Dirección y contemplación*, Madrid 1986 (ed. Sociedad de Educación Atenas), 112: «Así, pues, si alguien preguntara: ¿quién puede desear este don y pedirlo?, la contestación, evidentemente, sería: *todo el mundo*».

**2** «Todos los cristianos estamos llamados a alcanzar la contemplación mística, pues todos estamos llamados a la perfección, y el modo de oración correspondiente a la perfección espiritual es justamente la contemplación quieta, pasiva, transformante [...] Aunque todos son llamados a la

contemplación, pocos llegan a la perfección de vida que la hace posible» (José Rivera-José María Iraburu, *Síntesis de espiritualidad católica*, Pamplona 2003 (Fundación GRATIS DATAE, 2ª ed.), 63).

**3** Seguimos aquí a Nemeck-Coombs, *Corazón que escucha*, 43. El *Catecismo de la Iglesia Católica*, en el n. 2699, sostiene esta distinción: «La tradición cristiana ha conservado tres expresiones principales de la vida de oración: la oración vocal, la meditación, y la oración de contemplación».

**4** «La meditación es una búsqueda orante, que hace intervenir al pensamiento, la imaginación, la emoción, el deseo. Tiene por objeto la apropiación creyente de la realidad considerada, que es confirmada con la realidad de nuestra vida» (*Catecismo de la Iglesia Católica*, 2723). Merton, *Dirección y contemplación*, 55.53.72, afirma que en la meditación «nuestro corazón y nuestra mente se ejercitan en una serie de actividades interiores que nos disponen para la unión con Dios» y recuerda que «aquel que verdaderamente medita no sólo piensa sino que ama» y que «el fin último de toda oración mental es la comunión con Dios» y no sólo adquirir conocimientos, realizar propósitos o encontrar soluciones.

**5** «El pensamiento meditativo es, sencillamente, el comienzo de un proceso que conduce a la oración interior y, normalmente, se supone culmina en la contemplación y en la efectiva comunión con Dios [...] El silencio fructífero en el que las palabras pierden su poder y los conceptos escapan a nuestro alcance, es quizá la perfección de la meditación» (Merton, *Dirección y contemplación*, 55.58).

**6** Cf. notas 1 y 2.

**7** Thomas Merton, *Contemplative Prayer*, New York 1969 (Herder and Herder), 93, citado por Nemeck-Coombs, *Corazón que escucha*, 28.

**8** Es interesante la advertencia de Merton, *Dirección y contemplación*, 68-69: «Aquellos que piensan que su meditación debe culminar siempre con las emociones caen en uno de dos errores: o encuentran que sus sentimientos son secos y su oración como “sin fruto”, por lo que terminan por pensar que están perdiendo el tiempo y dejan de esforzarse para satisfacer sus ansias de sensaciones buscando en otra dirección, o pertenecen a la categoría de aquellos cuyas emociones son inagotables pues son capaces casi siempre de llorar en la oración, y cuando lo desean, producen con gran facilidad sentimientos de fervor [...] Pero si nuestra oración termina siempre en el placer sensible y en una consolación interior, correremos el riesgo de entretenernos en estas cosas, que desde luego no son la meta del camino».

**9** Merton, *Contemplative Prayer*, 103-104, citado por Nemeck-Coombs, *Corazón que escucha*, 32.

**10** Nemeck-Coombs, *Corazón que escucha*, 43-44.

**11** Para responder a la pregunta de si el que se ha introducido por el camino de la contemplación puede volver a meditar, véase Nemeck-Coombs, *Corazón que escucha*, 97-102.

**12** Seguimos aquí el certero análisis de Nemeck-Coombs, *Corazón que escucha*, 49-52.

**13** El *Catecismo de la Iglesia Católica*, en el n. 1028, afirma: «A causa de su trascendencia, Dios no puede ser visto tal cual es más que cuando Él mismo abre su Misterio a la contemplación inmediata del hombre y le da la capacidad para ello». Esa contemplación que se da plenamente en la «visión beatífica» del cielo, también la ofrece Dios en esta vida, en otra medida, para que podamos entrar en contacto con él, más allá de conceptos, palabras e imágenes que no pueden abarcarlo.

**14** Merton, *Dirección y contemplación*, 130-131.

**15** «Las técnicas y métodos que se ofrecen en este sistema religioso inmanentista, que carece del concepto de Dios como persona, proceden “desde abajo”. Aunque implican un descenso hasta las profundidades del propio corazón o de la propia alma, constituyen una empresa esencialmente humana por parte de la persona que busca elevarse hasta la divinidad mediante sus esfuerzos. Con frecuencia es un “ascenso” del nivel de conciencia hasta lo que se entiende como una percepción liberadora del “dios interior”. No todos tienen acceso a tales técnicas, cuyos beneficios quedan restringidos a una “aristocracia” espiritual privilegiada» (Consejo pontificio de la cultura-Consejo pontificio para el diálogo interreligioso, *Jesucristo portador del agua de la vida. Una reflexión cristiana sobre la «Nueva Era»*, 2003, apartado 3.4).

**16** Nemeck-Coombs, *Corazón que escucha*, 47-48. Merton, *Dirección y contemplación*, 144-145, señala el peligro del quietismo en este silencio autoimpuesto: «Aunque el Quietismo tenga un parecido superficial con la contemplación cristiana, realmente, es su contradicción absoluta pues el contemplativo se vacía a sí mismo de todo amor creado para llenarse únicamente de amor de Dios, y libera su mente de toda imagen e ilusión creadas para recibir directamente en lo profundo de su alma la luz pura y simple de Dios, pero por el contrario el quietista, que persigue un falso ideal de total «aniquilamiento» de su propia alma, busca vaciarse de *todo* amor y de *todo* conocimiento, y permanecer inerte en una especie de vacío espiritual en el que no hay movimiento ni pensamiento ni comprensión ni actos de amor ni receptividad pasiva sino un mero estar en blanco sin luz ni calor ni atisbo de vida interior y, de este modo, el quietista imagina está

siendo movido pasivamente por Dios [...] La “oración” del quietista no es oración en absoluto, porque la mente y la voluntad están completamente inertes y muertas, esto es, permanecen totalmente inactivas mientras se deja pasar por ellas pasivamente una corriente constante de distracciones y tentaciones, sin la menor muestra de esfuerzo por contrarrestarlas mediante una atención consciente hacia Dios o hacia otro objeto. Si la contemplación es un completo vacío o sencillamente un caos espiritual donde no hay amor ni deseo de Dios, entonces persuadámonos de que no somos contemplativos; pero, por otra parte, recuérdese que al comienzo de la contemplación, lo mismo que en tiempos de las grandes pruebas, el deseo y la conciencia de Dios es algo tan profundo, silencioso y delicado que una mirada es suficiente para indicarnos su presencia».

**17** *Jesucristo portador del agua de la vida*, 3.4.

**18** Merton, *Dirección y contemplación*, 112. Cf. p. 140-141.

**19** Nemeck-Coombs, *Corazón que escucha*, 53, que cita a san Juan de la Cruz, 1N 10,6.

**20** Merton, *Dirección y contemplación*, 129. La cursiva es del autor.

**21** Nemeck-Coombs, *Corazón que escucha*, 53.

**22** Para profundizar en el papel de la memoria, el entendimiento y la voluntad en la contemplación a diferencia de la meditación puede leerse el capítulo «Función de las potencias» en Nemeck-Coombs, *Corazón que escucha*, 59-69.

**23** «La oración contemplativa es escucha de la palabra de Dios. Lejos de ser pasiva, esta escucha es la obediencia de la fe, acogida incondicional del siervo y adhesión amorosa del hijo. Participa en el "sí" del Hijo hecho siervo y en el "fiat" de su humilde esclava» (*Catecismo de la Iglesia Católica*, 2716).

**24** «Debería entristecerme por dormirme (¡después de siete años!) en la oración y durante la acción de *gracias*. Pues bien, no me entristezco... Pienso que los *niños* agradan tanto a sus padres mientras duermen como cuando están despiertos; pienso que los médicos, para hacer las operaciones, duermen a los enfermos» (Ms A, 75v<sup>o</sup>-76r<sup>o</sup>).

**25** Nemeck-Coombs, *Corazón que escucha*, 53, que cita a san Juan de la Cruz, *Suma de perfección* 4.

**26** Cf. también *Catecismo de la Iglesia Católica*, 2713: «La oración contemplativa es una relación de alianza establecida por Dios en el fondo de nuestro ser (cf. Jr 31,33)».

**27** Nemeck-Coombs, *Corazón que escucha*, 67.

- 28** Nemeck-Coombs, *Corazón que escucha*, 57.
- 29** Merton, *Dirección y contemplación*, 112.
- 30** Nemeck-Coombs, *Corazón que escucha*, 47.
- 31** Nemeck-Coombs, *Corazón que escucha*, 55.
- 32** Nemeck-Coombs, *Corazón que escucha*, 56, que cita a Merton, *Contemplative Prayer*, 89.
- 33** Merton, *Dirección y contemplación*, 146-147.
- 34** Nemeck-Coombs, *Corazón que escucha*, 44.
- 35** En hebreo se utiliza una sola palabra para decir «aquí me tienes», «*hinnení*», que aparece en momentos claves de la Historia de la salvación: desde la respuesta de Abrahán cuando Dios le llama (Gn 22,1), la de Moisés al oír su nombre desde la zarza ardiente (Ex 3,4), la de Samuel al oír la voz de Dios (1Sm 3,4), la de Isaías en su vocación (Is 6,8) la de María en la Anunciación (Lc 1,38) o la de Cristo al entrar en el mundo para ofrecerse por la salvación (Heb 10,7; cf. Sal 40,8). Es la misma palabra de Dios cuando nos busca (Is 65,1) o responde a nuestra petición de salvación (Is 58,9).
- 36** Nemeck-Coombs, *Corazón que escucha*, 44.
- 37** «Amén» es la palabra que confirma la alabanza al que está en el trono y al Cordero en el Apocalipsis (Ap 5,14; 7,12; 19,14), y el libro del Apocalipsis (y toda la Biblia) termina diciendo: «Amén, ¡Ven, Señor Jesús!» (Ap 22,20). Pero hay que recordar que Jesús es «el Amén» (Ap 3,14), y que con frecuencia comienza sus palabras reveladoras con «amén»: «En verdad (amén) os digo...» (cf. Mt 5,18 y passim).
- 38** Ténganse en cuenta los textos ya citados: «Contemplad al Señor y quedaréis radiantes» (Sal 34,6). «Mas todos nosotros, con la cara descubierta, reflejamos la gloria del Señor y nos vamos transformando en su imagen con resplandor creciente, por la acción del Espíritu del Señor» (2Co 3,18).
- 39** Véanse de nuevo las referencias de las notas 15 y 16.
- 40** Merton, *Dirección y contemplación*, 131-132.
- 41** No se debe confundir esta «sequedad» que provoca el paso de la meditación a la contemplación, con la que provoca la falta de fidelidad a Dios y que precisa de conversión: «Si la sequedad se debe a falta de raíz, porque la Palabra ha caído sobre roca, no hay éxito en el combate sin una mayor conversión (cf. Lc 8,6.13)» (*Catecismo de la Iglesia Católica*, 2731). Para discernir si la sequedad viene del paso a la contemplación o de otras

razones puede verse: Merton, *Dirección y contemplación*, 133-136; Nemeck-Coombs, *Corazón que escucha*, 71-80.

**42** Merton, *Dirección y contemplación*, 138.

**43** Para comprender mejor las dificultades del paso a la oración contemplativa véase el capítulo titulado «Algunas dificultades» de Nemeck-Coombs, *Corazón que escucha*, 103-114.

**44** Se encuentra un buen resumen de estos signos en Nemeck-Coombs, *Corazón que escucha*, 71-96.

**45** Nemeck-Coombs, *Nuestra trayectoria espiritual*, 143-156, añade a los signos de la autenticidad del paso a la oración contemplativa valiosos consejos para la dirección espiritual en este momento clave del avance espiritual.

**46** Nemeck-Coombs, *Nuestra trayectoria espiritual*, 144.

**47** Merton, *Dirección y contemplación*, 119. En la p. 129 afirma: «Dios lo da al alma en la proporción que esté limpia y libre de los afectos a las cosas que no sean Él».