

37.- De la oración personal propia de los contemplativos

El experto contemplativo, pues, no depende del razonamiento discursivo del mismo modo que los principiantes y los poco avanzados. Sus conocimientos surgen espontáneamente sin la ayuda del proceso intelectual, como intuiciones directas de la verdad. Algo similar puede decirse también de su oración. Hablo de su oración personal, no del culto litúrgico de la Iglesia, aunque no quiero dar a entender que se desprecia la oración litúrgica. Por el contrario, el verdadero contemplativo tiene la más alta estima de la liturgia y es cuidadoso y exacto en su celebración, siguiendo la tradición de nuestros padres. Pero estoy hablando ahora de la oración privada y personal del contemplativo. Esta, lo mismo que su meditación, es totalmente espontánea y no depende de métodos específicos de preparación.

Los contemplativos raras veces oran con palabras, y si lo hacen, son pocas. En realidad, cuanto menos mejor. Y además una palabra monosílaba es más adecuada a la naturaleza espiritual de esta obra que las largas. Pues desde ahora el contemplativo se ha de mantener continuamente presente en el más profundo e íntimo centro del alma.

Déjame ilustrar lo que digo con un ejemplo tomado de la vida real. Si un hombre o mujer, aterrorizado por un repentino desastre, toca el límite de sus posibilidades personales, concentra toda su energía en un gran grito de auxilio. En circunstancias extremas como esta, una persona no se entrega a muchas palabras, ni siquiera a las más largas. Por el contrario, reuniendo toda su fuerza, expresa su desesperada necesidad en un grito agudo: «¡Socorro!». Y con esta exclamación suscita efectivamente la atención y la asistencia de los demás.

De manera semejante, podemos entender la eficacia de una palabrita interior, que no llega a pronunciarse o pensarse, pero que surge desde lo hondo del espíritu de un hombre y que es la expresión de todo su ser. (Por lo hondo o profundidad entiendo lo mismo que altura, pues, en el ámbito del espíritu, altura y profundidad, largura y anchura, es lo mismo). Por eso esta simple oración que prorrumpe desde lo hondo de tu espíritu mueve el corazón de Dios todopoderoso con más seguridad que un largo salmo recitado mecánicamente en voz baja.

Este es el significado de aquel dicho de la Escritura: «Una breve oración penetra los cielos».

37.- DE LA ORACIÓN PERSONAL PROPIA DE LOS CONTEMPLATIVOS

El experto contemplativo, pues, no depende del razonamiento discursivo del mismo modo que los principiantes y los poco avanzados. Sus conocimientos surgen espontáneamente sin la ayuda del proceso intelectual, como intuiciones directas de la verdad. Algo similar puede decirse también cuando en el silencio se dirige a su condición divina, con la que mantiene un dialogo permanente. Hablo de su oración personal, de aquel misterioso dialogo que surge de lo divino con lo divino dentro de sí mismo. Esta oración, lo mismo que su sabiduría intuitiva, es totalmente espontánea y no depende de métodos específicos de preparación.

Los contemplativos raras veces oran con palabras, ya que han comprendido que no se dirigen a ningún personaje externo de sí mismos, ni hay nada particular que decir. En realidad, cuanto menos se intente decir mejor. Y además una palabra monosílaba es más adecuada a la naturaleza espiritual de esta obra que las largas y complejas oraciones. Pues desde ahora el contemplativo se ha de mantener continuamente presente en el más profundo e íntimo centro del alma. Al decir un monosílabo me refiero a un sonido en que se encuentra la realidad toda, a un susurro en la respiración, a apenas un murmullo pronunciado como un mantra interminable, o ni tan siquiera a eso.

Déjame ilustrar lo que digo con un ejemplo tomado de la vida real. Si un hombre o mujer, aterrorizado por un repentino desastre, toca el límite de sus posibilidades personales, concentra toda su energía en un gran grito de auxilio. En circunstancias extremas como esta, una persona no se entrega a muchas palabras, ni siquiera a las más largas. Por el contrario, reuniendo toda su fuerza, expresa su desesperada necesidad en un grito agudo: «¡Socorro!». Y con esta exclamación suscita efectivamente la atención y la asistencia de los demás.

De manera semejante, podemos entender la eficacia de una palabrita interior, que no llega a pronunciarse o pensarse, pero que surge desde lo hondo del espíritu de un hombre y que es la expresión de todo su ser. (Por lo hondo o profundidad entiendo lo mismo que altura, pues, en el ámbito del espíritu, altura y profundidad, largura y anchura, es lo mismo). Por eso esta simple oración que prorrumpe desde lo hondo de tu espíritu es el mensaje en que se comunica lo divino con más seguridad que un largo salmo recitado mecánicamente en voz baja.

Este es el significado de aquel dicho de la Escritura: «Una breve oración penetra los cielos».

38.- Cómo y por qué una breve oración penetra los cielos

¿Por qué supones que esta breve oración es tan poderosa como para penetrar los cielos? Sin duda, porque es la oración de todo el ser del hombre. Un hombre que ora como este, ora con toda la altura y profundidad, la largura y la anchura de su espíritu. Su oración es alta porque ora con todas las fuerzas de su espíritu; es profunda, porque ha reunido todo su pensamiento y comprensión en esta palabrita; es larga, porque si este sentimiento pudiera durar estaría gritando siempre como lo hace ahora; es ancha, porque con preocupación universal desea para todos lo que desea para si mismo.

Con esta oración la persona llega a comprender con todos los santos la largura y la anchura, la altura y la profundidad del Dios eterno, misericordioso, omnipotente y omnisciente, como dice san Pablo. No totalmente, por supuesto, sino parcialmente y de esa manera oscura, característica del conocimiento contemplativo. La largura habla de la eternidad de Dios, la anchura de su amor, la altura de su poder y la hondura de su sabiduría. No ha de extrañarnos, pues, que cuando la gracia transforma de esta manera a una persona a imagen y semejanza de Dios, su creador, su oración sea oída tan rápidamente. Y estoy seguro de que Dios oirá y ayudará siempre a todo hombre que ore como este; sí, aun cuando sea pecador y, por así decirlo, enemigo de Dios. Pero si su gracia le mueve a lanzar este angustiado grito desde la profundidad y la altura, la largura y la anchura de su ser, Dios le escuchará.

Dé jame ilustrar lo que estoy diciendo con otro ejemplo. Imaginate que en medio de la noche oyes gritar a tu peor enemigo con todo su ser «¡Socorro!» o «¡Fuego!». Aun cuando este hombre fuera tu enemigo, ¿no te moverías de compasión por la agonía de ese grito y te lanzarías a ayudarlo? Si, por supuesto que lo harías. Y aunque estuvieras en lo más crudo del invierno te apresurarías a apagar el fuego o a calmar su angustia. ¡Dios mío! Si la gracia puede transformar de tal manera a un hombre hasta el punto de poder olvidar el odio y tener tal compasión por su enemigo, ¿qué no deberemos esperar de Dios cuando oiga gritar a una persona desde lo más alto y más bajo, desde lo largo y ancho de su ser? Pues Dios es por naturaleza la plenitud de cuanto nosotros somos por participación. La misericordia de Dios pertenece a la esencia de su ser; por eso decimos que es todo misericordia. Con toda seguridad, pues, podemos esperar confiadamente en él.

38.- CÓMO Y POR QUÉ UNA BREVE ORACIÓN TRANSPASA LA FRONTERA ENTRE EL SER HUMANO Y EL SER DIVINO

¿Por qué supones que esta breve oración es tan poderosa como para unir lo humano y lo divino en el interior del practicante? Sin duda, porque es la oración de todo el ser del hombre. Un hombre que ora como este, ora con toda la altura y profundidad, la largura y la anchura de su espíritu. Su oración es alta porque ora con todas las fuerzas de su espíritu; es profunda, porque ha reunido todo su pensamiento y comprensión en esta palabrita; es larga, porque si este sentimiento pudiera durar estaría gritando siempre como lo hace ahora; es ancha, porque con preocupación universal desea para todos lo que desea para si mismo.

Con esta oración la persona llega a comprender por fin la naturaleza del Espíritu a la que se abre, que es inmensa y penetra todo, que une todo en si mismo y entrelaza todas las fronteras del cosmos, que unifica todos los corazones a través de un canto único. Por ello esta única palabra que el practicante grita desde su interior podría expresarse como “...la nota única en la inmensidad del silencio...”. No ha de extrañarnos, pues, que cuando una persona es transformada de esta manera, haciendo aparecer su ser divino en su comportamiento corriente, su oración sea la expresión directa de la sabiduría, y como tal cause efectos inmediatos. Quizás me atrevería a decir que hemos de vivir toda una vida, y practicar continuamente en ella, para ser capaces de expresarnos al menos una vez en nuestro interior de esta manera; entonces estaremos haciendo la obra de lo divino. Pues este angustiado grito desde la profundidad y la altura, la largura y la anchura de nuestro ser se oirá penetrante en el seno divino en nuestro interior, y lo divino vibrará en respuesta.

39.- Cómo ora el contemplativo avanzado; qué es la oración; y qué palabras son las más adecuadas a la naturaleza de la oración contemplativa

Hemos de orar, pues, con toda la intensidad de nuestro ser en su altura y profundidad, en su largura y anchura. Y no con muchas palabras sino con una palabrita.

Pero ¿qué palabra emplearemos? Ciertamente, la palabra más apropiada es aquella que refleja la naturaleza de la oración misma. ¿Y qué palabra es esa? Bueno, tratemos primero de determinar la naturaleza de la oración y luego quizá estemos en mejores condiciones de decidir.

En sí misma, la oración es simplemente una apertura reverente y consciente a Dios, llena del deseo de crecer en bondad y de superar el mal. Y ya sabemos que todo mal, sea por instigación o por obra, se resume en una palabra: «pecado». Por eso, cuando deseamos ardientemente orar para la destrucción del mal no debemos decir, pensar y significar otra cosa que esta palabra: «pecado». No se necesitan otras palabras. Y cuando queramos pedir la bondad, que todo nuestro pensamiento y deseo esté contenido en esta pequeña palabra: «Dios». No se necesita nada más, ni otras palabras, pues Dios es el compendio de todo bien. Él es la fuente de todo bien, pues constituye su verdadero ser.

No te sorprendas de que ponga estas palabras por encima de todas las demás. Si supieras que hay otras palabras más pequeñas y que expresaran tan adecuadamente todo lo que es bueno y malo, o que Dios me hubiere enseñado otras, ciertamente las usaría. Y te aconsejo que tú hagas lo mismo. No te turbes investigando la naturaleza de las palabras, de lo contrario nunca te pondrás a la tarea de aprender a ser contemplativo. Te aseguro que la contemplación no es fruto de estudio sino un don de la gracia.

Aun cuando he recomendado estas dos palabritas, no tienes por qué hacerlas tuyas si la gracia no te inclina a elegirías. Pero si por la atracción de la gracia de Dios encuentras que tienen significado, entonces fijalas por todos los medios en tu mente siempre que te sientas arrastrado a orar con palabras, porque son cortas y simples. Si no te sientes inclinado a orar con palabras, entonces olvídate también de estas.

Creo que encontrarás que la simplicidad en la oración, que tan vivamente te he recomendado, no impedirá su frecuencia, porque, como expliqué arriba, esta oración se hace en la largura del espíritu, lo que significa que es incesante, hasta que recibe respuesta. Nuestra ilustración confirma esto. Cuando una persona está aterrorizada y en gran zozobra, se encontrará gritando «¡Socorro!» o «¡Fuego!», hasta que alguien oiga su grito y acuda en su auxilio.

39.- CÓMO ORA EL CONTEMPLATIVO AVANZADO; QUÉ ES LA ORACIÓN; Y QUÉ PALABRAS SON LAS MÁS ADECUADAS A LA NATURALEZA DE LA ORACIÓN CONTEMPLATIVA

Hemos de orar, pues, con toda la intensidad de nuestro ser en su altura y profundidad, en su largura y anchura. Y no con muchas palabras sino con una palabrita, con un susurro o simplemente estando allí en atención viva sin decir nada, pero estando plenamente presente en la Presencia.

Habremos pues de elegir un medio, nuestro grito o nuestra nota en el silencio que pretendemos. Recomiendo que se use un mantra o una palabra, particularmente a los que se inician, ya que estar gritando en el corazón sin gritar requiere un mayor adiestramiento. También recomiendo que uno no cambie de palabra o sonido con frecuencia, pues entonces pasa de ser la simplicidad que pretendemos vaciándonos de contenidos en el silencio, a un método más que cambiamos en función de la moda. No importa que nuestra actitud sea la de buscar paz, perdón o bien para nosotros u otros, conviene que el vehículo que empleamos cuando más simple sea mejor. Nuestro silencio hará el resto. Pero ¿qué palabra emplearemos? Para aquellos cuya tradición al acercarse a la contemplación sea oriental, recomiendo un mantra lo más sencillo posible, o un sonido que incluya la "U" o la "O". Para aquellos en la tradición cristiana, recomiendo se elija la palabra "Yeoshua", o la palabra "Amor", o la palabra "Abba", o la palabra "Dios", siempre que al repetirla no se ponga imagen, concepto o persona a la palabra. Tu maestro te guiara en la elección. Esta palabra habrá de repetirse continuamente con el ritmo de la respiración, desde el centro del vientre, como surgiendo de la profundidad, de forma que nos absorba por completo, por lo que se extenderá en profundidad (es evidente que se pronuncia en silencio, llenando nuestro interior sin necesidad de que nuestros labios se muevan). Llegará el momento en que el sonido quedará solo, y será en sí mismo la nota única, con nuestro yo y nuestras circunstancias olvidadas.

Tan importante como la palabra o el sonido es la actitud misma, El practicante ha de mantenerse en atención viva, en todo momento presente en ese sonido, dejándose absorber por él, unificando su ser en torno al grito interior que resuena, olvidando todo lo demás, olvidando circunstancias y condiciones, olvidándose a sí mismo, de forma que su oración sea como la marea, como la ola que viene a la playa y se va, solo existe ese grito en el centro del ser.

La oración que te explico se hace incesante y se convierte en el corazón de tu práctica, la llames oración o no. Como ves he acabado identificando la práctica contemplativa con la oración contemplativa para aquellos que prefieren llamarla así. Con ánimo de no herir a los que la palabra oración les resuena a otros tiempos y sensibilidades, he hablado genéricamente de práctica, pues la contemplación está abierta incluso a aquellos que tienen dificultades en comprender la oración si no se dirige a un Dios externo alejado o separado de lo que somos. Creo no obstante que te he dejado bien clara mi postura, y serás tú el que debes entender la tuya. Es mi función aquí tan solo indicarte que si has de aplicarte a la práctica del silencio, debes realizarla como queda dicho, mantengas un punto de partida u otro.

40.- Que durante la contemplación la persona da de lado toda meditación sobre la naturaleza de la virtud y del vicio

Como ya he explicado, has de sumergir tu ser en la realidad espiritual significada por la palabra «pecado», no insistiendo, sin embargo, en una clase particular de pecado tal como el orgullo, la ira, envidia, codicia, pereza, gula, lujuria o cualquier otro pecado, sea mortal o venial. Pues, para un contemplativo, ¿qué importa la clase o la gravedad del pecado? A la luz de la contemplación cualquier cosa que le separa de Dios, por leve que sea, aparece como un mal atroz y le roba la paz interior.

Trata de experimentar el pecado como un conjunto de algo, entendiendo que eres tú mismo, pero sin definirlo con precisión. Luego grita en tu corazón esta única palabra: «pecado», «pecado», «pecado», o «socorro», «socorro», «socorro». Dios puede enseñarte lo que quiero decir por medio de la experiencia mucho mejor de lo que puedo hacerlo con palabras. Pues lo mejor es que esta palabra sea totalmente interior sin un pensamiento definido o un sonido real. En ocasiones, te sentirás tan saturado de lo que es el pecado, que la tristeza y el peso del mismo se extenderá por todo tu cuerpo y alma, hasta llegar a exclamar la misma palabra.

Todo esto es igualmente cierto de la palabra «Dios». Sumérgete en la realidad espiritual de que te habla, pero sin ideas precisas de las obras de Dios, sean grandes o pequeñas, espirituales o materiales. No consideres ninguna virtud en particular que Dios pueda enseñarte con su gracia, sea la humildad, la caridad, paciencia, abstinencia, esperanza, fe, moderación, castidad o pobreza evangélica. Porque, en cierto sentido, para el contemplativo todas son lo mismo. Él encuentra y experimenta todas ellas en Dios, quien es la fuente y esencia de toda bondad. El contemplativo ha llegado a comprender que si posee a Dios, posee todos los bienes, y por eso no desea nada en particular sino sólo al buen Dios mismo. Y tú también debes hacerlo así, en cuanto te es posible con su gracia. Que esta palabra represente para ti a Dios en toda su plenitud y nada más que la plenitud de Dios. Que nada sino Dios predomine en tu mente y en tu corazón.

Y dado que, mientras vivas en esta vida mortal, habrás de sentir en alguna medida el peso del pecado como parte y parcela de tu ser, sé lo suficientemente prudente para alternar entre estas dos palabras: «Dios» y «pecado». Acuérdate de este principio general: si posees a Dios te verás libre del pecado, y cuando estás libre del pecado posees a Dios.

40.- QUE DURANTE LA CONTEMPLACIÓN LA PERSONA DEJA ESTAR TODAS LAS COSAS Y REFLEXIONES, SEAN ÉTICAS O VANALES, MIENTRAS QUE EN LA VIDA ACTIVA DEBE CENTRARSE EN LA ACTIVIDAD

Como ya he explicado, has de sumergir tu ser en la palabra o el sonido que repites. Aun cuando este sonido pueda tener un significado para ti, este debe perder su significado particular, y aparecer como un grito que todo lo expresa, que todo lo entiende y que todo lo da por sabido. En el resumen tu vida y toda vida, de forma que a través de él se realiza la acción que es necesaria. Esta forma de comportarse resulta extraña, pues hemos aprendido a poner nombres a las cosas, y cuando tenemos hambre pedimos pan, y cuando nos duele algo decimos ¡Ay!. Pero aquí no es necesario. Antes al contrario, si volvemos al continuo ritmo de frases que expresábamos cuando rezábamos oralmente, nos escapamos a nuestro mundo mental e intentamos domesticar nuestro ser divino desde nuestro raciocinio, creyendo saber lo que es necesario en cada momento. Entonces iremos para atrás como los cangrejos.

En ese sonido pon el conjunto de lo que eres y lo que entiendes. Cualquier cosa que surja respóndele con la palabra o el sonido; cualquier deseo, cualquier pensamiento o presunción, o emoción o recuerdo, respóndele de inmediato con la palabra que has escogido que, como decía más arriba, se convierte en la flecha y el martillo con el que golpeas la nube del no-saber en la que te encuentras. Lo mejor es que esta palabra sea totalmente interior sin un pensamiento definido o un sonido real. En ocasiones, te sentirás tan saturado de la palabra que has elegido, que el peso que te produce se extenderá por todo tu cuerpo y alma, hasta llegar a exclamar la misma palabra verbalmente. Verbalmente o el silencio pronunciado no indicarán la diferencia.

Al final la palabra aparecerá como un susurro que está presente en la parte trasera de tu conciencia mientras trabajas, o comes o paseas. No te obsesiones o angusties. Es bueno y parte de tu práctica. Cuando hagas una tarea rutinaria, como andar, o conducir, o lavar los platos, deja que tu palabra resuene en vez de la verborrea mental a la que te lleva tu pensamiento, pues es el instrumento adecuado para volver a tu silencio. Comprenderás entonces que no necesitas abandonar la contemplación en medio de la actividad, si bien cuando te centres en ella no busques conscientemente mayor atención que la atención en la actividad misma, ya que practicas la contemplación como forma de que la propia actividad se convierta en la oración sencilla que hemos descrito. Es como si estuvieras viviendo con música ambiental, siendo esta tu música interior, perdóname el símil.

41.- Que en todo, excepto en la contemplación, la persona ha de ser moderada

Si me preguntas ahora qué clase de moderación has de observar en la obra de la contemplación, te responderé lo siguiente: ninguna. En todo lo demás, como el comer, beber y dormir, la moderación es la regla. Evita los extremos de calor y frío; guárdate contra el exceso por más o por menos en la lectura, la oración o el compromiso social. En todas estas cosas, repito, sigue el sendero del medio. Pero en el amor no guardes medida. En realidad, desearía que nunca cesaras en esta obra del amor.

Has de darte cuenta, en efecto, de que en esta vida te será imposible continuar en esta obra con la misma intensidad durante todo el tiempo. La enfermedad, los achaques del cuerpo y del espíritu y otras innumerables necesidades de la naturaleza te dejarán indispuesto y apartado de sus alturas. Al mismo tiempo, sin embargo, te aconsejo que te mantengas siempre con buen ánimo y si quieres, con alegría. Lo que quiero decir es que con el deseo puedes permanecer en ella aun cuando interfieran otras cosas. Por amor de Dios, evita, pues, la enfermedad en cuanto te sea posible, a fin de que no seas responsable de una enfermedad innecesaria.

Te hablo seriamente cuando digo que esta obra exige una disposición relajada, sana y vigorosa tanto de cuerpo como de espíritu. Por amor de Dios, disciplínate en el cuerpo y en el espíritu a fin de mantener tu salud el mayor tiempo posible. Pero si, a pesar de tus mejores esfuerzos, la enfermedad te domina, sé paciente en soportarla y espera con humildad la misericordia de Dios. Esto basta. En efecto, tu paciencia en la enfermedad y en la aflicción puede ser a menudo más grata a Dios que los tiernos sentimientos de devoción en tiempos de salud.

41.- QUE EN TODO, EXCEPTO EN LA CONTEMPLACIÓN, LA PERSONA HA DE SER MODERADA

Si me preguntas ahora qué clase de moderación has de observar en la obra de la contemplación, te responderé lo siguiente: ninguna. En todo lo demás, como el comer, beber y dormir, la moderación es la regla. Evita los extremos de calor y frío; guárdate contra el exceso por más o por menos en la lectura, la reflexión o el compromiso social. En todas estas cosas, repito, sigue el camino medio. Pero en el amor no guardes medida. En realidad, desearía que nunca cesaras en esta obra del amor.

Has de darte cuenta, en efecto, de que te será imposible continuar en esta obra con la misma intensidad durante todo el tiempo. Tu trabajo y actividad ordinaria, la enfermedad, los achaques del cuerpo y del espíritu, y otras innumerables necesidades de la naturaleza te dejarán indispuesto y apartado de sus alturas. Por ello necesitaras de vez en cuando, y al menos una o varias veces en el año, retirarte un tiempo para la práctica radical e intensa de la contemplación. Al mismo tiempo, sin embargo, te aconsejo que te mantengas siempre con buen ánimo y con alegría. Lo que quiero decir es que con el deseo puedes permanecer en ella aun cuando interfieran otras cosas.

Te hablo seriamente cuando digo que esta obra exige una disposición relajada, sana y vigorosa tanto de cuerpo como de espíritu. Disciplínate en el cuerpo y en el espíritu a fin de mantener tu práctica el mayor tiempo posible. Pero si, a pesar de tus mejores esfuerzos, las tareas cotidianas o tus circunstancias te dominan, sé paciente y aprovecha esa otra actividad como foco de tu silencio, incluso aunque sea una dolencia. Ya te he repetido en ocasiones que practicamos para aprender a vivir. ¿Cómo pues no ha de convertirse la vida en el foco de nuestra práctica? Es el objetivo de mis enseñanzas que aprendas la tarea de la contemplación, para que a continuación aprendas a incorporarla en la vida ordinaria; lo primero sin lo segundo sería un camino insuficiente, si has decidido como creo transformar-te espiritualmente para tu bien y el de los demás.