

La práctica de la Oración contemplativa

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 diálogo permanente. Hablo de su oración personal, de aquel misterioso diálogo 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».

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 sí 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 sí 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.

.- 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.