

# **PEQUEÑO TRATADO DE MEDITACIÓN U ORACIÓN CONTEMPLATIVA PARA BUSCADORES SOLITARIOS DE DIOS**

## **Según la Inspiración del Espíritu y la experiencia personal de un Ermitaño Anónimo**

### **ALGUNOS CONSEJOS SOBRE LA ORACIÓN**

**En la oración no se trata de pedir cosas a Aquel que todo conoce. La oración no es para decirle a Dios lo que quieres sino para escuchar lo que El quiere para ti y que no es otra cosa que compartir lo que El es: Tranquilidad profunda, Beatitud, Paz, Bondad, Belleza, Amor ...**

**No se trata de pedir cosas sino de comprender que no necesitas nada más que la presencia de Dios y descansar en esa morada llena de sus cualidades.**

**Antes de orar debes comprender que detrás de todos tus deseos de objetos o de situaciones del mundo, solo hay un deseo: la paz profunda. Y ese deseo último que tanto anhelas y que proyectas en los objetos y situaciones del mundo solo lo puedes obtener en la interioridad. La tranquilidad y la plenitud solo están en tu espíritu que es el espíritu de Dios.**

**Una persona se pone a orar cuando ha comprendido claramente la futilidad y la relatividad de todos los objetivos convencionales humanos que, aun teniendo su importancia relativa, no pueden darle la paz profunda, la plenitud que todo ser humano anhela con nostalgia. Es comprendiendo claramente esto bien sea por la propia inteligencia, o movido por las constantes dificultades de la vida, cuando uno se acerca a la Paz, la Belleza, la Bondad, la Plenitud y la Alegría que proporciona el contacto con lo Absoluto y con lo Sagrado a través de la oración en su calidad más contemplativa.**

**Sumergirse en el "acto orante" es el síntoma más claro de que se ha llegado al discernimiento (entre lo verdadero y lo falso), al desapego (de las cosas del mundo), a la sumisión (a la presencia de Dios), a la humildad (respecto a nuestra capacidad humana), a la sabiduría (habiendo comprendido donde está la plenitud y el gozo verdaderos), a la caridad (al abrazar en nuestra oración a toda la creación), y a todas las demás virtudes... Todas las virtudes están contenidas en la oración.**

**Orar es un acto simple de colocación ante la presencia de lo Sagrado.**

**No te compliques con rituales ni con palabrería o con lecturas excesivas. Orar es muy sencillo, no hace falta que te leas todos los libros que hay sobre el tema. Se trata de orar, no de leer sobre ello. Vale más un minuto de presencia en lo Sagrado que un año de lecturas sobre la oración.**

**El rato de oración es un paréntesis de tranquilidad en tu vida. Nunca tengas prisa. La prisa, la ansiedad, la complicación y la dispersión son los mayores enemigos del espíritu. Mantenlos a raya cueste lo que cueste. Nunca te dejes llevar por ellos. Mantente todo el tiempo que haga falta hasta que reconozcas la presencia de lo Sagrado. Esto puede llevarte desde unos pocos minutos hasta horas. Ten paciencia y espera.**

**Evita hacerlo de manera mecánica y rutinaria; hazlo no por obligación sino por devoción. Eso te coloca en una actitud y en una atmósfera totalmente diferente.**

**El pensamiento racional puede llegar a ser un gran enemigo del espíritu. No pienses, razones ni elucubres sobre lo que haces. Simplemente hazlo; simplemente reza. Entra en esa atmósfera, no pienses sobre ella. El pensamiento no entiende esos estados y antes, durante o después de la oración, pondrá todo tipo de impedimentos y de razonamientos haciéndote ver lo absurdo de la práctica. El pensamiento empleará todo tipo de argumentos de lo más convincentes e ingeniosos. ¡No hagas caso al pensamiento! Diga lo que diga la mente, tú continúa con tu práctica de oración.**

**Ten en cuenta que esto te sucederá incluso después de muchos años de práctica y de frecuentación de esos "lugares del Espíritu". Muchos son los testimonios de personas de oración y de vida interior que así lo confirman. Nunca hagas caso a esos pensamientos. La mente pensante, hiperdesarrollada en las personas actuales, no puede abarcar ciertas moradas y se resiste con todas sus fuerzas poniendo una barrera que debemos vencer con perseverancia e inspiración.**

**Enciende una vela delante del Oratorio y siéntate en el suelo, con las piernas cruzadas, sobre los talones o en un banquillo, según prefieras. Puedes permanecer así desde unos minutos.... hasta el día entero. No hay límite para la adoración. Acuérdate del consejo evangélico de «permanecer en oración constante»**

**Preferentemente puedes comenzar con una lectura del Evangelio haciéndolo con tranquilidad y dejando que en tu alma se reproduzca la receptividad a la Palabra de Dios. Puedes emplear también una invocación simple como por ejemplo: MARANATHA. La repetición se irá poco a poco uniendo a la respiración. Tú verás qué cualidad es la necesaria en ese momento. Las letanías son una fuente de inspiración permanente para estos casos.**

**Puede llegar un momento en el cual el aliento en sí, se transforma en oración. El contenido de la palabra se trasvasará al aliento, al cuerpo y al mundo. Entenderás lo que es «ver a Dios en las formas y las formas en Dios».**

**Si decides usar otra plegaria, mira que sea una sencilla frase o palabra que evoque en ti lo Sagrado y que repetirás con tranquilidad dejándote impregnar por su sabor.**

**Puedes centrar tu atención en el Corazón. Eso enraíza la oración en el cuerpo y despeja a la mente del continuo pensamiento. De esa manera el espíritu se "corporaliza" y el cuerpo se "espiritualiza". En el corazón vivirá entonces una llama orante permanentemente encendida; como una luz que señala donde hay un "templo vivo de Dios".**

**No fuerces la plegaria ni mucho menos la respiración, una de las claves fundamentales de la oración está en aprender la manera en que la plegaria "suceda" por sí misma a su propio ritmo, "se rece" en ti, lo mismo que la respiración "ocurre" sin ningún esfuerzo.**

**Los momentos más propicios para la oración son el amanecer y el anoecer (los tradicionales momentos de Laudes y Vísperas), pero puedes hacerlo en cualquier otro momento del día o de la noche.**

**Con el tiempo la oración se irá haciendo continua en tu vida, tanto la «Oración Verbal» cuando sea posible, como la «Presencia en el Sabor de lo Sagrado» que se mantendrá como plano de fondo a lo largo de todo el día. De la "oración verbal" se pasará a la "oración de actitud" o a la "oración de estado". Será el "estado de belleza" o el "estado de amor" o el "estado de alegría" el que se estabilizará como plano de fondo de la acción y ese estado será una oración continua.**

**Sobre ese sagrado "lienzo de fondo" verás que se van dibujando las situaciones, los movimientos, las conversaciones, el trabajo etc... Toda tu vida quedará cubierta por el manto de tranquilidad de lo Sagrado e iluminada por la "dorada luz del Tabor"; un gran manto de tranquilidad, lucidez, comprensión y gracia que irá abarcando las situaciones, las personas, los paisajes, en cada momento de tu vida. También con el tiempo esa invocación, ese sabor o esa luz, se mantendrán por la noche durante los sueños.**

**Si sois una familia, acostumbraros a orar juntos al atardecer o antes de dormir. ¡Apaga la televisión y enciende el Oratorio... tu alma te lo agradecerá! A los niños les resulta muy fácil la oración siempre y cuando no se les complique con palabrerías inútiles o con doctrinas que no llegan a comprender. Enséñales a orar con una sola palabra. Ya tendrán tiempo para doctrina y teología más adelante. Los niños captan magníficamente el "sabor" de lo Sagrado y les deja un recuerdo indeleble en sus almas. Valen más unos minutos de oración contemplativa todas las noches – viendo además el ejemplo de sus padres – que todas las explicaciones teóricas que se les pueda dar. Cuando sean mayores te agradecerán las horas pasadas en esa atmósfera sagrada en vez de viendo la televisión. Habrás sembrado una semilla de paz, alegría y plenitud con unas consecuencias que ni siquiera imaginas ahora.**

**Si en periodos largos de oración sientes molestias en el cuerpo, aprende a moverte muy lenta y armoniosamente. Inclínate hacia delante, hacia los lados o extiéndete hacia atrás. Haz armoniosa y lentamente torsiones hacia los lados o cualquier otro movimiento que te alivie las molestias. Aprende a moverte tan suavemente que el movimiento no perturbe el estado de oración. Así el movimiento también será oración e invocación.**

**De la misma manera que una palabra o una frase pueden invocar y evocar lo sagrado, también un movimiento, un gesto o la evocación visual de una imagen pueden hacerlo. Si sinceramente ese es tu caso hazlo así, pero no lo hagas por estar a la moda o por ser original; mira si eso realmente te sitúa en presencia de lo Sagrado. A fin de cuentas lo que importa es llegar a la presencia de Dios y el vehículo que empleemos para ello será simplemente aquel que más nos ayude a ese fin.**

**Reconocerás la presencia del Espíritu por sus frutos. Ahí donde aparezca una Alegría sin motivo mundano, una Bondad desinteresada, un Amor en estado puro y sin excepciones, una Belleza que todo lo abarca con su manto, una Paz interior y un Agradecimiento independientes de las circunstancias exteriores, ahí estará sin duda el Espíritu.**

**Cuando aparezca esa Alegría sin objeto, contéplala, quédate mirándola; permanece en esa vivencia durante todo el tiempo que puedas, minutos, horas o días. Cuando aparezca la Bondad, contéplala, quédate impregnándote de esa vivencia; quédate con ella todo el tiempo que puedas. Así con todas las demás cualidades divinas: el Amor, la Libertad, la Misericordia, La Infinitud, el Silencio, la Paz profunda, etc... Conforme vayan apareciendo en la oración, quédate contemplándolas y así irán tomando cada vez más presencia en tu vida.**

**También reconocerás la presencia de lo Sagrado cuando al intentar describir la vivencia aparezcan las paradojas. Expresiones como: una "vacuidad plena", una "plenitud sutil", un "silencio sonoro", una "densidad ligera", una "soledad acompañada", etc. denotan que se ha visitado ese lugar donde mora el Espíritu.**

**A veces también lo puedes reconocer por algunos cambios físicos: notarás un cambio en la respiración que tomará una calidad "diferente", más profunda o más intensa o más lenta, según el momento o las personas. Puedes notar también algunos cambios en la calidad de la mirada, o en la relajación de la columna o de los plexos nerviosos. Pero todos estos cambios, si es que ocurren, ocurrirán de manera espontánea y como consecuencia de la profundización, no puedes forzarlos ni fingirlos desde afuera.**

**De la oración contemplativa al silencio contemplativo solo hay un paso. No fuerces el silencio; llegará de forma natural cuando el alma quede impregnada del Espíritu en una unidad, entonces de manera natural cesará la repetición de la plegaria y te mantendrás en la simple presencia silenciosa. No quieras, por orgullo, llegar a lo más alto y permanece tranquilamente ahí donde Dios te ha puesto y donde puedas sentir su presencia. En estos tiempos es una pena que muchas personas con gran capacidad y vocación de interioridad, por querer llegar directamente al último peldaño de la unión mística.... ni siquiera alcanzan el primero de paz interior. El silencio forzado será un silencio "vacuo", desprovisto de gracia, y que no tiene ningún sentido espiritual. Con frecuencia incluso se convierte en algo angustiante. Eso en vez de acercarte al Cielo, te deja a las puertas del Infierno. El silencio en sí mismo no es el objetivo, sino la presencia de Dios. La presencia de Dios viene acompañada de silencio, pero el silencio no siempre es acompañado por la presencia de Dios.**

**La palabra caerá como una fruta madura cuando aparezca lo que ella invoca. Entonces reposa y descansa en ese Santo Silencio, en esa Santa Presencia. Cuando veas que ese perfume desaparece, cuando veas que vuelve la inquietud o la sequedad, entonces vuelve a la palabra hasta que el fuego se avive de nuevo. Una y mil veces.**

**Por otra parte no debes tampoco forzar la oración verbal, la palabra, cuando veas que el silencio te ha tomado o esté llamando a tu puerta. En esos momentos, incluso la palabra que te elevaba puede convertirse en un estorbo y hacerte descender de esa «ligereza plena». No tengas miedo al silencio. La simple presencia, o el simple aliento son oración cuando están impregnados de Gracia y de Sacralidad.**

**Si tienes la bendición de encontrar un maestro de oración aprende de él, será una gran suerte. Desgraciadamente en los tiempos que corren, esto es cada vez más difícil por no decir imposible. Esto no debe desanimarte, confía en la inspiración y en la ayuda del Espíritu Santo y haz el camino en soledad. Si no tienes ayuda en la tierra confía en la ayuda del Cielo. La ayuda para la vida del espíritu siempre llega a las pocas personas que, en este profanado mundo de hoy en día, optan por una orientación interior. Con el tiempo puede que encuentres a algunas pocas personas como tú. Os reconoceréis enseguida.**

**Aunque estés en soledad, ponte en camino y ora en soledad. El mundo del espíritu ha estado desde siempre lleno de ermitaños y solitarios, y ahora, con el actual descalabro espiritual, sigue estándolo aunque permanezcan ocultos en las ciudades. Si lo puedes hacer en grupo o en familia hazlo así, pero sea cual sea la situación no dejes de Meditar, Orar y Contemplar lo Sagrado.**

**No puede un ser humano hacer acto más bello que la oración. Sumergirse en el acto orante es sumergirse en la belleza que encierra dicho acto... El abandono y la entrega al acto orante es la mayor belleza que puede acompañar nuestra vida; esa entrega... esa rendición ante lo que nos sobrepasa...**

**Uno puede optar por cubrir su vida con un manto de belleza o permanecer en la sequedad, el desasosiego, la inquietud, la fealdad o en la amargura. En algún momento de tu vida tendrás que optar por lo uno o por lo otro, más allá de ideologías, argumentaciones y razonamientos de la mente pensante.**

**Merece la pena apostar por lo primero y que tu paso por este mundo esté acompañado de la Luz, el Calor y la Belleza de lo Sagrado, convirtiéndote así en un foco de irradiación de esas cualidades para tu entorno. Si tu impulso y tu vocación son fuertes, esa opción se hará de una vez y para siempre. Pero lo más habitual es que esa opción sea un gesto que se renueva cada día o cada momento del día en una apuesta y una decisión constante.**

**Hay momentos de "sequedad" interior; cuando la "noche oscura", el desánimo y la aspereza invaden cada célula. En esos momentos lo mejor es poner orden en la vida exterior y mantener un "mínimo" de oración. Pueden bastar 5 minutos en la mañana y en la tarde. Eso no cuesta ningún esfuerzo a pesar de que estemos en plena "noche oscura". Aunque te parezca poco, eso es mejor que nada. En esos momentos tienes que ser humilde y reconocerte en tu humanidad. No puedes en ese estado ponerte metas muy altas; sé como un niño, Dios no te pide nada más allá de tus posibilidades actuales. Comprobarás como tan solo 5 minutos pueden obrar milagros...**

## **LA INTERCESIÓN**

**En un momento de la historia como este en el que ya casi nadie ora, ni tiene atracción por la oración, ni sabe orar, ni quiere aprender a orar, es un gran acto de amor y caridad el "orar en vez de" los que no oran. Lo primero que debes saber es que, en los momentos de santo silencio, en los momentos de contemplación sin palabras, cuando Dios entre en tu interior, verá ahí a las personas a las que amas y las llenará de su Soplo aún cuando tú no seas consciente de ello. En otras ocasiones en las que la oración adopta una forma más verbal, en cada frase, palabra o jaculatoria, puedes hacer presente en ti a una persona a la que te gustaría hacer partícipe de tu estado orante. Las personas que amas, las que odias, las que te son indiferentes, las personas anónimas que están a tu lado mientras oras en el autobús, en el metro, las que te cruzas paseando por las calles... Cada jaculatoria será para una persona... Muchas personas recibirán un reflejo de Dios y un atisbo del perfume de lo sagrado gracias a ese acto de caridad tuyo... y tú recibirás el ciento por uno... Incluso verás como en los momentos de sequedad, en los momentos en los que atraviesas un desierto, la intercesión te abrirá de nuevo al Soplo al abrirte tú, en Dios por Dios y para Dios, al mundo...**

## **ALGUNOS CONSEJOS PARA CUANDO SE HACE ORACION EN GRUPO**

**Si en algún momento tienes la bendición de encontrar otras personas que, como tú, también practican la oración contemplativa, puede ser positivo el reunirse para orar en común algún día de la semana o quizás en períodos más largos como un fin de semana.**

**Cuando varias personas se reúnen es necesario un mínimo de estructuración para que la reunión pueda ser espiritualmente productiva y no termine por ser un desorden y una dispersión totalmente antiespiritual. Recuerda que la belleza y el orden son un reflejo y una cualidad de lo Absoluto.**

**Al tomar cualquier decisión, hasta la más mínima, o hasta la que parezca sin ninguna importancia, no perdáis nunca de vista el objetivo de «estar en presencia de lo Sagrado». Comprobar si aquella decisión realmente es buena para favorecer la presencia de Dios o no.**

**Hay que ser muy sincero y muy tajante en esto porque de ello depende la eficacia espiritual del grupo.**

**Tanto en el caminar solitario como cuando se hace en pequeños grupos, es posible y puede ser incluso recomendable la práctica de la lectura del Evangelio o los salmos como fuente de gracia, de inspiración y, cuando se hace en grupo, como oración compartida. Esto se puede hacer al comienzo del periodo de práctica y sin que llegue a ser la parte predominante, de manera que la mayor parte del tiempo sea de oración interior.**

**En reuniones de varios días y si esto fuera posible se puede incluir la celebración de la eucaristía. Hacerlo de la manera más austera. Hacerlo sin prisa. Que no se pierda el sabor interior orante durante la celebración.**

**De utilizar cánticos, que sean gregorianos, evitando esa clase de músicas emocionales y dulzonas que se acostumbran hoy en día y que no favorecen para nada la elevación espiritual. No confundáis una subida emocional o sentimental, con la ascensión espiritual. Es mejor no emplear cantos antes que emplearlos mal. Si no conocéis la música gregoriana mejor hacerlo con la simple y austera palabra, y con abundantes momentos de silencio.... la mejor de las músicas.**

**Al estar en grupo es mejor marcar unos periodos de oración que resulten adecuados para el grupo. Alguien se encargará de marcar el tiempo con un toque de campana y si se hace la salmodia, alguien se encargará de dirigirla mínimamente.**

**Sobre todo nada de complicación y de dispersión. Lo más simple es lo más eficaz. Si a la simple oración se añaden algunos elementos es con el fin de facilitar la presencia del Espíritu, la inspiración, o el funcionamiento grupal, pero no es para nada obligatorio. Si no es necesario añadir nada, tanto mejor; y si se hace, que sea para mejorar la calidad de transparencia interior, no para difuminarlo todo con decoraciones o emocionalidades.**

**El lema de un grupo contemplativo orante debe de ser el tradicional monástico de «Soledad compartida».**