La Oración en el silencio o contemplativa

1. Formas de Oración.

COMUNITARIA

a. Litúrgica:
. Santa Misa: es la oración más importante.
. Oficio Divino o Liturgia de las Horas.
b. No litúrgica:
. Oración Comunitaria o en Grupos.

PERSONAL

La oración personal puede tener muy variadas formas, y aunque hay oraciones más elevadas que otras, cualquier tipo de oración agrada al Señor, y la oración que utilice cada persona depende mucho de su personalidad, del llamado que Dios la haga y de las gracias que Dios le otorgue. Depende de cada uno -es cierto- responder lo mejor posible a ese llamado y a esas gracias que vienen del Señor.

FORMAS DE ORACION PERSONAL:

a. VOCAL

- Petición
- Intercesión
- Arrepentimiento
- Reparación
- Acción de gracias
- Alabanza
- Entrega
- Oración en lenguas

b. MENTAL o MEDITACIÓN

Dice el Catecismo de la Iglesia Católica que la MEDITACION es sobre todo una búsqueda, en la que la persona trata de comprender el por qué y cómo de la vida cristiana para responder a lo que el Señor le pide (cfr. #2705). En este tipo de oración contemplamos por medio de representaciones mentales y/o lecturas, algún pasaje de la Sagrada Escritura, o alguna verdad de nuestra Fe, o alguna faceta o momento de la propia vida, para tratar de descubrir en la meditación la Voluntad de Dios para sí. Es un trabajo intelectual con el que se busca mover la voluntad hacia un mejoramiento espiritual.

Dice **Sta. Teresa de Jesús** sobre este tipo de oración: *"Llamo yo **meditación** al discurrir mucho con el entendimiento"*, pero para ella,

- **<u>la meditación es:</u> búsqueda, tanteo.**
- **<u>la contemplación:</u> hallazgo, posesión.**

Recomienda no convertir toda la oración en discurso: *"Es bueno discurrir un rato ... pero que no se vaya todo el tiempo en esto ... porque **la sustancia de la oración no está en pensar mucho, sino en amar mucho** ... y amar es complacer a Dios en todo".* Aconseja que *"acallado el entendimiento"* se dé paso al silencio amoroso, a la atención íntima, envolvente.

Advierte que no es lo mismo *"componer razones"* (discurrir) que *"hacer actos de alabanza a Dios",* ni trabajar el entendimiento *"sacando muchos conceptos"* que prorrumpir en palabras interiores de la persona que las expresa ante el Amigo. Y recomienda *"se esté allí con El, **acallado el entendimiento.** Si pudiere, ocuparle en que **mire que le mira,** y le acompañe, y hable, y pida, y se humille y regale con El"*..... ..... El paso a esta oración más sencilla (CONTEMPLATIVA) en la que *"no se discurre"* y se silencia el entendimiento puede hacerse *"cuando por sus secretos caminos parece que entendemos que nos oye Dios o se siente la presencia de Dios".*

c. CONTEMPLATIVA

En este tipo de oración **<u>el orante no razona</u>**, <u>sino que trata de silenciar su cuerpo y su mente para adorar y/o escuchar a Dios **en el silencio**</u>**.**

La oración de silencio o contemplativa, típica de la espiritualidad de Sta. Teresa de Jesús y San Juan de la Cruz se fundamenta en un dato de fe: **<u>Dios habita en nosotros</u>, somos *"templos del Espíritu Santo"(cfr. 1ª Cor.3, 16)*.**

<u>Por eso la oración de silencio es un movimiento de interiorización</u>, en la que **<u>el orante se entrega a Dios que habita en su interior</u>**<u>; no razona acerca de Dios, sino que **se queda a solas con Dios en el silencio**, y Dios va haciendo en el alma su trabajo de alfarero para ir moldeándola de acuerdo a Su Voluntad</u>".

"Entra", dice Teresa, porque tienes *"al Emperador del cielo y de la tierra en tu casa ... no ha menester alas para ir a buscarle, sino ponerse en soledad y mirarle dentro de sí ... Llámase recogimiento porque recoge el alma todas las potencias (voluntad, entendimiento, memoria) y se entra dentro de sí con su Dios".*

La contemplación o gracias místicas que pueden darse en este tipo de oración, son un don de Dios, pero no pueden lograrse a base de técnicas, ni siquiera son fruto del esfuerzo que se ponga en la oración, sino que como don de Dios que son, El da a quién quiere, cómo quiere y cuándo quiere.

<u>Buscar a Dios en la oración de silencio depende del orante</u>. <u>Recibir el don de la contemplación depende de Dios</u>. Dice Sta. Teresa: *"Es ya cosa sobrenatural ... que **no la podemos procurar nosotros** por diligencias que hagamos".*

Sin embargo, es muy importante tener en cuenta que **las gracias místicas que puedan derivarse de este tipo de oración no son su verdadero fruto,** ni siquiera son

necesarias para obtener ese fruto, que es el **ir haciendo nuestra voluntad una con la de Dios.**

Un error común es creer que ésta, que es la oración más elevada, está reservada sólo para unas poquísimas almas escogidas, generalmente monjas o monjes de claustros y comunidades contemplativas. Este tipo de oración es para todo aquél que desee buscarla.

> Sta. Teresa de Jesús dice que la oración contemplativa es la "Fuente de Agua Viva" que Jesús promete a la samaritana y que la promete para *"**todo** aquél que beba" (Jn. 4, 10-14).*

ERRORES EN LA ORACION

Es bueno ver lo que nos dice el Catecismo de la Iglesia Católica (#2726) sobre **algunos conceptos erróneos que pueden haber en torno a la oración personal:**

. Considerar la oración como un monólogo y no un diálogo: Es cierto que la oración es conversar con Dios, pero la conversación implica diálogo: no puedo hablar sólo yo. Orar no es tanto hablar nosotros a Dios, ni mucho menos hacerle exigencias, sino más bien **guardar silencio ante El,** tratando de descubrir Su Voluntad, cuáles son Sus Planes para nuestra vida. Ya Jesucristo nos aconsejó así: *"Al orar no multipliquéis las palabras ... pensando que por mucho hablar seréis atendidos" (Mt.6, 7).*

2. La Biblia y el Papa

Salmo de David. 37

No te impacientes a causa de los malignos, Ni tengas envidia de los que hacen iniquidad. Porque como hierba serán pronto cortados, Y como la hierba verde se secarán. Confía en Jehová, y haz el bien; Y habitarás en la tierra, y te apacentarás de la verdad. Deléitate asimismo en Jehová, Y él te concederá las peticiones de tu corazón. Encomienda a Jehová tu camino, Y confía en él; y él hará. Exhibirá tu justicia como la luz, Y tu derecho como el mediodía. **Guarda silencio ante Jehová, y espera en Él**.

Mateo 6, 5-8

Y cuando ores, no seas como los hipócritas; porque ellos aman el orar en pie en las sinagogas y en las esquinas de las calles, para ser vistos de los hombres; de cierto os digo que ya tienen su recompensa. **Mas tú, cuando ores, entra en tu aposento, y cerrada la puerta, ora a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará** en público. **Y orando, no uséis vanas repeticiones,** como los gentiles, que piensan que por su palabrería serán oídos. No os hagáis, pues, semejantes a ellos; porque vuestro Padre sabe de qué cosas tenéis necesidad, antes que vosotros le pidáis.

AUDIENCIA GENERAL DEL SANTO PADRE (*Miércoles 5 de julio de 2006)*

Juan, hijo de Zebedeo
El culto del apóstol san Juan se consolidó comenzando por la ciudad de Éfeso, donde, según una antigua tradición, vivió durante mucho tiempo; allí murió a una edad extraordinariamente avanzada, en tiempos del emperador Trajano. En Éfeso el emperador Justiniano, en el siglo VI, mandó construir en su honor una gran basílica, de la que todavía quedan imponentes ruinas. Precisamente en Oriente gozó y sigue gozando de gran veneración. **En la iconografía bizantina se le representa muy anciano y en intensa contemplación, con la actitud de quien invita al silencio**.

En efecto, sin un adecuado recogimiento no es posible acercarse al misterio supremo de Dios y a su revelación. Esto explica por qué, hace años, el Patriarca ecuménico de Constantinopla, Atenágoras, a quien el Papa Pablo VI abrazó en un memorable encuentro, afirmó: **"Juan se halla en el origen de nuestra más elevada espiritualidad. Como él, los "silenciosos" conocen ese misterioso intercambio de corazones**, invocan la presencia de Juan y su corazón se enciende" (O. Clément, *Dialoghi con Atenagora*, Turín 1972, p. 159).

3. La meditación Cristiana

http://www.meditacioncristiana.com

Todos los párrafos de este texto, son del Padre Laurence Freeman OSB

La Meditación Cristiana, es una antigua forma de oración que emplea una palabra sagrada enraizada en los Evangelios; fue enseñada por Juan Casiano y Los Padres del Desierto del siglo IV y también la encuentras en el clásico del siglo XIV La Nube del no saber. La meditación también es conocida como oración contemplativa y busca a Dios en el silencio y la quietud, mas allá de todo pensamiento; el enfoque de la meditación es Cristo céntrica.

La Meditación promueve un proceso de transformación interior, una conversación íntima con Dios en el silencio, que cambia nuestra manera de ver la realidad, tomando lugar un estado de conciencia que permite percibir y responder con una sensibilidad cada vez mayor a la Presencia Divina, dentro de nosotros, en y más allá de la creación.

La meditación - una forma de sabiduría universal – es un camino sencillo en el silencio que se manifiesta como el punto en común entre todos los seres humanos. Es un ´Camino hacia la Paz´.

> *Para entrar en la misteriosa y santa comunión con la Palabra de Dios en nosotros, es necesario entrar con coraje y decisión en el silencio interior, volvernos más y más silenciosos. En un profundo silencio creador, nuestro reencuentro con Dios trasciende todas nuestras capacidades de razonamiento y de palabra.*

El descubrimiento de nuestros propios límites nos lleva a un silencio que exige estar atentos, concentrados y presentes, más allá del pensamiento.

Sobre este silencio, Padre John Main nos dice:

"El misterio de nuestra relación con Dios es tan vasto que es solo desarrollando nuestra capacidad de alcanzar un silencio pleno de respeto y veneración que podremos tomar conciencia de su maravilla,…. Sabemos que Dios está en lo más profundo de nosotros, y

que nos trasciende de manera absoluta. Es solo por un silencio profundo y liberador que podemos conciliar los polos de esa misteriosa paradoja. En efecto, la liberación experimentada en la oración silenciosa, nos permite eximirnos de los efectos de distorsión inevitables de toda verbalización, desde el principio de nuestra experiencia de la trascendencia de Dios y de su presencia en lo más profundo de nosotros." (Padre John Main - La palabra dentro del silencio).

Para purificar el "terreno de nuestras súplicas", como dice la Madre Juliana, Jesús recomienda soledad e interioridad, la silenciosa intimidad y el escondido misterio de la oración del corazón: "Cuando recen, vayan solos a un cuarto, cierren la puerta y recen a su Padre que está allí en el lugar secreto, y su Padre que ve lo es secreto los recompensará." Como un cuarto privado hubiera sido un gran lujo en tiempos de Jesús, su atención no se dirige tanto a la decoración doméstica sino a la orientación de la mente y del corazón en le momento de la oración. El enseñó que incluso las prácticas ascetas de la oración, como el ayuno, deben ser realizadas de modo discreto y modesto.

Una cita del libro de John Main "La Palabra en el Silencio". "Como ya he sugerido, con la oración no se trata de hablar a Dios, sino de escucharlo, o de estar con El.

4. Saber Relajarse.

"Empieza por quedarte en silencio. Silencia el mundo exterior, de modo que puedas ver el mundo interior".

El ser humano está compuesto de tres partes:

- Cuerpo
- Mente
- Espíritu

La mente, tal vez sea el puente que nos permite transitar hacia y desde nuestros componentes materiales y no materiales, inclusive la misma es difícil de diferenciar donde empieza y termina el mundo entre las ideas y las neuronas, lo cual nos permite avanzar poco a poco sobre este concepto de "puente" que une estos desconocidos mundos.

Lo que se sabe con gran certeza, es que una de las mayores potencialidades de la mente es justamente la de "inhibir", es decir, se la valora más por su capacidad de negarle el acceso a los sentidos que de permitírselo. Si analizamos los millones de imágenes que se nos presentan por día, de ellos solo unas pocas verdaderamente "ingresaron" en nosotros, lo mismo sucede con los sonidos, olores, temperaturas, presiones, roces, sabores, etc. Hay muchos estudios y ejemplos al respecto, de ellos uno de los más conocidos es el denominado "efecto coctail" que menciona la situación bien conocida, de estar participando en una reunión, dialogando dentro de un grupo reducido de personas, e inhibiendo el resto de las conversaciones, pero basta que una persona ajena a nuestro grupo de interés, mencione

nuestro nombre, para que automáticamente nuestra atención se centre en el resto de su diálogo, es decir nuestra mente, estaba inhibiendo conscientemente esa conversación ajena, pero evidentemente la escuchaba, tanto es así que no pasó desapercibido nuestro nombre cuando fue pronunciado. Este tema de la inhibición es muy estudiado, y aplica a todos nuestros centros sensoriales.

Esta introducción viene, a raíz que, al igual que para cualquier otra actividad que realizamos en general previamente necesitamos situarnos para poder abstraernos y concentrarnos en ella, para la oración contemplativa, es imprescindible también poder realizar esta preparación, practicarla y por supuesto mejorarla. Por lo tanto, si bien, la oración es algo eminentemente espiritual, de nada nos serviría si no somos capaces de concentrarnos en ella y dedicarle la atención que se merece y para poder hacerla lo mejor es aprovechar al máximo las capacidades físicas y mentales que Dios nos dio.

Para comenzar a inhibir nuestros sentidos y sensaciones, lo mejor es plantearse inicialmente (al menos) una etapa de relajación, la cual en su máximo nivel de detalle abarca lo que se denominan:

Los cinco niveles de relajación.

- Nivel físico
- Nivel autónomo
- Nivel mental
- Nivel emocional
- Nivel espiritual