

La oración contemplativa



Como dice Thomas Merton:

“La contemplación es esencialmente una escucha en el silencio, una expectación. Y también, en cierto sentido, debemos empezar a escuchar a Dios cuando hemos terminado de escuchar. ¿Cuál es la explicación de esta paradoja? Quizá que hay una clase de escucha más elevada, que no es una atención a cierta longitud de onda, una receptividad para cierto mensaje, sino un vacío que espera realizar la plenitud del mensaje de Dios dentro de su aparente vacío. En otras palabras, el verdadero contemplativo no es el que prepara su mente para un mensaje particular, que él quiere o espera escuchar, sino el que permanece vacío porque sabe que nunca puede esperar o anticipar la palabra que transformará su oscuridad en luz. Ni siquiera llega a anticipar una clase especial de transformación. No pide la luz en vez de la oscuridad. Espera la Palabra de Dios en silencio, y cuando es ‘respondido’, no es tanto por una palabra que brota del silencio. Es por su silencio mismo cuando de repente, inexplicablemente revelándose a él como la palabra de máximo poder, llena de la voz de Dios.”

La contemplación, paso a paso...

La práctica de la contemplación, según La nube del no Saber, el Maestro Eckhart, San Juan de la Cruz y otros místicos de occidente, se inscribe indefectiblemente en la tradición y cultura cristiana, y por tanto es desde el origen religiosa. Sin embargo, en el proceso de la práctica, se “desnuda” completamente de los instrumentos de mediación de la práctica religiosa tradicional y se acerca al territorio místico común de experiencia directa en el que las sensaciones, la oración objetiva y el discurso intelectual desaparece. De acuerdo con Bonaventura, el ojo de la contemplación es el medio que el ser humano puede emplear para conocer las realidades transcendentales de forma directa, pero para ello ha de interrumpir las formas de conocimiento por los sentidos o por la razón o intelecto.

Así pues la práctica de la contemplación según los místicos occidentales parte de un proceso de limpieza y depuración, de sosegar el alma de forma que se vacíe de todas las atenciones sensoriales y mentales, a fin de centrarse en el solo foco sin objeto, en el que la unión divina pueda darse.

Esta purgación sensitiva es continuamente referida por San Juan en sus versos:

*En una noche oscura, ...
salí sin ser notada,
estando ya mi casa sosegada*

Por lo tanto, la práctica que proponemos busca la unión con el Ser Último, y la apertura a una perspectiva trascendente que ha de cambiar la forma como enfocamos la vida. Este objetivo es homólogo al camino del despertar del Zen, o a los caminos unitivos que practican diferentes vías espirituales. Es por tanto un camino espiritual cuyo desarrollo compromete la vida y se convierte en el centro de la práctica espiritual para la persona religiosa, cuyo primer paso es el desprendimiento de todo aquello que todavía nos ata a formas sensoriales o intelectuales de percibir nuestra actitud religiosa. Habremos de aprender este camino contemplativo paso a paso, antes de intentar entenderlo, pues a esto también habremos de renunciar, como de nuevo insiste San Juan de la Cruz:

*Entréme donde no supe,
y quedéme no sabiendo,
toda ciencia trascendiendo*

Por lo tanto hemos de seguir como aprendices este camino, que es un camino sin camino, en el que nuestra primera experiencia es de oscuridad y de pérdida del control, de pérdida de la capacidad de entender lo que pasa y donde no sabemos dónde estamos ni adónde vamos, donde es seguro que habremos de sufrir un proceso de purificación con gran aflicción, a fin de estar preparados para que el ojo de nuestra contemplación quede abierto. Por ello éste ha de ser un camino de oscuridad y de compromiso vital, ya que toda nuestra vida y toda nuestra actividad queda así comprometida.

Sosegar la casa

La actitud contemplativa inicial es una actitud de quietud, en el que el conjunto del cuerpo se mantiene en equilibrio. Desde el punto de vista físico dos condiciones son importantes: asentarse bien, cómodamente, en el suelo (o en un banco o una silla, de forma que la actitud favorezca la atención, y mantener el eje del cuerpo vertical, caben diversas posturas compatibles con las aprendidas en el Zen o en el yoga, o también la postura de rodillas sobre banquito, en forma que se pueda mantener la misma durante tiempo. Las manos se mantendrán juntas y apoyadas, la postura erguida y la mirada recogida, con o sin cerrar los ojos. La atención física se dirige al centro energético del vientre, y la respiración se hace sosegada, sin exagerarla o forzarla.

La quietud comienza con inmovilidad física y psicológica, dejando todas las cosas estar y buscando vaciarnos de cualquier preocupación o emoción, eliminando todo tipo de apoyos, y volcando el corazón en una actitud de pobreza, limpieza y soledad, tal como imaginamos que era la actitud de Jesús en sus noches en el monte, perdido en oración. Respiramos y sentimos nuestro cuerpo, manteniendo la atención en este momento, mientras seguimos la respiración.

Nuestra práctica inicial va a ser soltar nuestra atención de cualquiera estímulo sensorial imaginación o proceso discursivo, por lo que, si bien puede iniciarse la contemplación con una dedicatoria, con una volición o con una intención, todo esto debe ser posteriormente abandonado cuando iniciamos el ejercicio. Como en otras prácticas, nuestra actitud aquí es soltar todo lo que estorba, manteniendo nuestra casa vacía y en sosiego, en perfecta actitud de atención. Para llegar a ello hemos inicialmente, y quizás durante un largo periodo de tiempo, de mantener un foco al que agarrarnos, para no perdernos de nuevo en pensamientos u oraciones discursivas.

Elegir un foco

Así pues, y siguiendo las instrucciones de la *Nube del No Saber*, habremos de elegir una palabra o una frase, como nuestro vehículo mántrico a la contemplación vacía. Dado el punto de partida, esta palabra ha de ser lo más simple posible y sin contenidos aparentes. Recomiendo el uso del nombre de Jesús, *Yeshua*, que incluye la U, que es muy conveniente. Incluso puede haber simplemente un apelativo a la UUUU... como sonido que repetiremos sin descanso. Así pues, en la espiración, cuando bajamos nuestra atención a la zona donde apoyamos nuestras manos, repetimos sin descanso: *Yeshuuuuua*, o *UUUUU*... Este sonido habrá de agarrarse a nosotros en todo momento, llenándonos en el silencio y en medio de la actividad, de forma que se convierta en el trasfondo de nuestra vida. Cuando practiquemos, toda distracción, todo pensamiento, toda percepción, ha de responderse con nuestro mantra, de forma que la U de *Yeshua* nos llene continuamente, y nos exija la atención. Cuando este ejercicio se repita suficientemente estará presente en medio de la actividad, en la base en que nos sostenemos al andar, al comer, al dormir, en cada acto que realicemos.

Esta palabra ha de resonar con fuerza en nuestra práctica. No es un discurso rutinario, sino la conversión de nuestro cuerpo y toda nuestra energía en el tambor del mantra. Un ejercicio poderoso que resuena continuamente y absorbe nuestra atención, exigiendo la completa lucidez presente. Así toda nuestra actitud religiosa, nuestra devoción y nuestro querer decir o expresar, querer pensar o discurrir, solo se convierte en el mantra continuamente repetido: ¡*Yeshuuuuua!*, ¡*Yeshuuuuua!*. Es un sonido que viene del centro de nuestra energía, que llena nuestra mente, que no deja espacio, que es la respuesta permanente en cada ocasión.

Esto puede entenderse como un sin sentido, como una renuncia a lo más noble de nosotros, nuestro pensamiento, pero pensad que estamos tratando de abrir un ojo que tenemos largamente cerrado, el ojo de la contemplación. Para ello esta palabra es nuestro instrumento quirúrgico, nuestro único asidero. Notaremos con la práctica que cualquier contenido intelectual o sensorial que queramos dar a nuestra palabra ha de quedar vacío, ha de no caer en sentido, de forma que solo es un sonido vacío que se repite en nuestro interior. Este vacío, este sin sentido, no se nos antojará agradable, y puede dar una sensación de vértigo y de no saber qué pasa. Puede suponer una sequedad y una oscuridad que nos asusta. Hasta ahora quizás nos hemos acostumbrado al control y a la dirección consciente de nuestra vida y nuestros actos. Sin embargo con esta práctica notamos que perdemos el control, que caemos sin saber dónde. No temamos, esta sensación de estar perdidos es necesaria. Agarrémonos a nuestro sonido con todas nuestras fuerzas, de forma que se vaya grabando en nuestra alma. Estar aquí, respirando y repitiendo una y otra vez nuestra palabra. Esto es lo único que importa.

Vaciando

Nuestro ejercicio y toda la siguiente fase de nuestra contemplación es un proceso de soltar. La repetición de nuestra palabra se verá continuamente interrumpida por los esfuerzos de nuestro yo, de nuestra memoria, de nuestras emociones, de nuestra razón por hacerse oír. El proceso a seguir, mientras seguimos agarrados a nuestro foco, es dejar ir a todo, vaciarnos y desapegarnos de todas las cosas, no solo durante la práctica del silencio, sino también durante nuestra actividad, en medio de la cual practicaremos la atención focalizada en la tarea a mano, repitiendo cuando podamos nuestra palabra, como rumiándola. Se trata solo de percibir la existencia, la presencia viva, y no tanto nuestra existencia o presencia. Estar presente para la vida, para distinguir y aceptar el flujo vivo que se despliega frente a nosotros. Con el tiempo no nos cuestionaremos la existencia sino que estaremos presentes, estaremos atentos a la vida, sentiremos lo que es, incluyendo la observación de nuestra vida, de sus evoluciones y flujos, aceptando en cada momento lo que toque. Esta actitud nos hará extraños a la gente. Debemos recordar que como dice el Meister Eckhart se trata de vaciarnos de nosotros para dejar que Dios haga Su obra en nosotros. Por ello el proceso de depuración es extraño, nos aleja e incluso nos hace perders. Es doloroso y nos vuelve raros a nosotros mismos. Hemos de saber que es un proceso necesario. No sabremos donde estamos, no sabremos qué buscamos, no sabremos que encontramos. Hasta que este vacío no sea completo, en el sentido de San Juan: Nada, Nada y Nada, no estaremos listos para la contemplación verdadera.

Hay que desnudarse sensorial y psicológicamente. Y este es un proceso que en ocasiones requiere mucha ayuda y tiempo. Hay que vaciarse de estereotipos, modas y apegos. Es un proceso en el que se practica el descubrimiento de tantas pequeñas trampas que existen en nuestra existencia y nos tienen atados, en el que, a caballo de nuestro mantra recorreremos los escenarios en los que clamamos por nosotros mismos, nuestras posesiones, nuestros esquemas, nuestras decisiones vitales. Y todas ellas hemos de soltar. Al menos soltarlas en cuanto a nuestro apego interior.

Diremos adiós también a nuestra propia imagen de Dios. Cualquier imagen o explicación de nosotros, de las cosas o de Dios, no nos será válida. Dejaremos los contenidos, ritos y esquemas que nos dan seguridad. No significa que no practiquemos nuestra religión, sino que nos desprenderemos de todo apego a los aspectos de seguridad de la misma.

Esto nos lleva lejos, a estar sueltos y sin esquemas, desnudados de pretensiones y de querer, al tiempo que realizamos en nuestra vida lo que toque, con un profundo compromiso con el presente. El camino contemplativo se iguala aquí al camino del zen, pues busca igualmente este vaciamiento necesario para abrirse a la nueva perspectiva. Nos vaciamos para dejar espacio que ha de ser llenado.

Esta desnudez ha de continuarse ininterrumpidamente, hasta que se produzca el propio vaciamiento de uno mismo. En ese estado ya no será necesario siquiera atarse al mantra o a la palabra. Podrá ocurrir años después de nuestra trayectoria, pero llegará el momento en que nuestra atención se focalizará únicamente en la contemplación de la existencia en si misma. Este es un proceso doloroso y penoso, ya que la ruptura con la conciencia del yo es lenta y a veces está sometida a múltiples trampas disfrazadas de consolaciones espirituales, y momentos de mucha paz aparente, que en el fondo son retardo en el proceso de purificación.

La distinción de la pura contemplación del ser y esos momentos en que uno se siente muy centrado, muy bien, muy en paz, pero donde la conciencia es de uno mismo contemplando, a veces no es fácil. Sin embargo llegado a este estadio, es necesario abrirse a una contemplación más activa, de atención amorosa. Eckhart habla extensamente de este proceso como un proceso de purificación del corazón. La práctica aquí es la pobreza de espíritu. Recomienda no querer nada, en el sentido de vaciarse de los apegos, no saber nada, en el sentido de abandonar el flujo discursivo y el conocimiento que se alcanza por uno mismo, para comprender la realidad trascendente que se vive, y el no tener nada, en el sentido de vaciarse incluso de la propia identidad, de forma que Dios pueda ocupar un espacio en donde el ego ha dejado su lugar.

Escuchando.- La atención amorosa. La presencia del otro

Alguien ha comparado la práctica de la atención amorosa con el Shikantaza del Zen. Y efectivamente tienen muchos elementos en común. Ambas prácticas requieren un proceso de depuración y de preparación, requieren una práctica previa y una disciplina. Requieren recibir la práctica del silencio con un espíritu preparado y dispuesto, capaz de estar ahí sin ningún tipo de sostén. Y ambas prácticas son prácticas de atención pura. Es impresionante como estas prácticas han sido propuestas con siglos de diferencia, sin ningún tipo de contacto cultural o de contenidos, y partiendo de perspectivas totalmente diferentes.

En la práctica de Atención Pura de San Juan de la Cruz, llamada también "Atención Amorosa" o "receptividad amorosa", el practicante ha roto con sus apegos, ha avanzado a través de una disciplina de silencio atado a su palabra, y ha depurado su vida, alcanzando, como se dirá la pureza de corazón y la pobreza de espíritu necesaria para abrirse por completo a la escucha.

Misticismo Sufi.

Jelaluddin Rumi. Poema (1207-1273)

*"Dondequiera que estés, sea cual sea tu condición y hagas lo que hagas,
sé siempre un buen amante"
El movimiento de las olas,
día y noche, viene del mar,
tú ves las olas, pero, ¡qué extraño!
no ves el mar.*

Cada momento se precipita hacia nosotros desde todas partes
la convocatoria del Amor.

¿Quieres venir con nosotros?

No es momento para quedarse en casa,
sino para salir y entregarse al jardín...

Ven,

Te diré en secreto

Adónde lleva esta danza.

Mira como las partículas del aire
Y los granos de arena del desierto
Giran sin norte.

Cada átomo

Feliz o miserable,
Gira enamorado
En torno del sol.

Una persona no está enamorada
si el amor no ilumina su Alma.

No es un amante

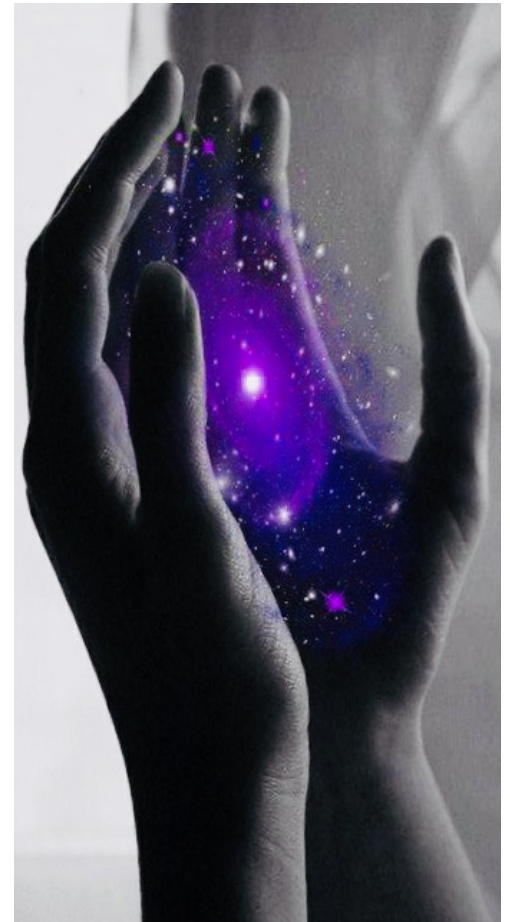
si no gira como las estrellas alrededor de la luna.

Excepto el amor intenso, excepto el amor,
no tengo otro trabajo;

Salvo el amor tierno, salvo el amor tierno,
no siembro otra semilla.

Todo he paladeado. Nada hallé mejor que Tú.
Cuando me zambullí en el mar, no hallé perla como Tú.
Abrí todos los toneles, he paladeado de mil vasijas,
Mas ninguno excepto aquel rebelde vino tuyo
tocó mis labios e inspiró mi corazón.

Esas palabras tiernas que nos decimos uno al otro
están guardadas en el corazón secreto del paraíso.
Un día como la lluvia, ellas caerán y mojarán todo y
su misterio crecerá verde sobre el mundo.



Cuando estoy contigo, estamos despiertos toda la noche
Cuando no estás, no puedo dormir
¡ Que Dios bendiga estas dos insomnias !
y la diferencia entre ellas
Solía ser tímido.
Tú me hiciste cantar.
Solía rechazar cosas en la mesa.
Ahora grito por más vino.
En solemne dignidad, solía sentarme
sobre mi tapete a rezar.
Ahora los niños corren a mi lado
y me hacen muecas.
El camino del amor
no es un argumento sutil.
Su puerta
es la devastación.

Los pájaros dibujan grandes círculos en el cielo
con su libertad.
¿Cómo lo aprendieron?
Ellos caen, y mientras caen
les dan alas.
La Belleza del corazón
es la belleza duradera:
sus labios brindan
el agua de vida para beber.
Verdadera es el agua,
quien la vierte,
y quien la bebe.
Los tres se vuelven uno
cuando tu talismán está hecho añicos.
Esa unidad no la puedes conocer
por medio de la razón.
¿Quién hace estos cambios?
Disparo una flecha a la derecha
Cae a la izquierda.
Cabalgo tras de un venado y me encuentro
perseguido por un cerdo.
Conspiro para conseguir lo que quiero
Y termino en la cárcel.
Cavo fosas para atrapar a otros
y me caigo en ellas.

Debo sospechar
de lo que quiero.
Noche y día el Mar tiene espuma.
Ves la superficie espumosa, pero no el Mar.
¡Qué increíble!
Estamos chocando unos con otros como barcos:
nuestros ojos están a oscuras, aunque el agua esté clara.
Dormidos en el bote del cuerpo, flotamos
ajenos al Agua del agua.
El agua tiene un Agua que la conduce;
el espíritu tiene un Espíritu que lo llama.
Deja tus preocupaciones
y ten un corazón completamente limpio,
como la superficie de un espejo
que no contiene imágenes.

Si quieres un espejo claro,
contéplate
y mira la verdad sin vergüenza,
reflejada por el espejo.

Si es posible el metal pulir,
hasta que parezca un espejo,
¿Cuánto es posible pulir,
del corazón el espejo?
Difieren solo en un punto
el corazón y el espejo,
el corazón secretos oculta
ninguno guarda el espejo.
La muerte pone fin a la angustia de la vida.
Y, sin embargo, la vida tiembla ante la muerte...
Así tiembla un corazón ante el amor,
como si sintiera la amenaza de su fin.
Porque allí donde despierta el amor,
muere el Yo, el oscuro déspota.
A través de la eternidad
La Belleza descubre Su forma exquisita
En la soledad de la nada;
coloca un espejo ante Su Rostro
y contempla Su propia belleza.
Él es el conocedor y lo conocido,
el observador y lo observado;
ningún ojo excepto el Suyo
ha observado este Universo.
Cada cualidad Suya encuentra una expresión:
la Eternidad se vuelve el verde campo de Tiempo y Espacio;
Amor, el jardín que da la vida, el jardín de este mundo.
Toda rama, hoja y fruto
revela un aspecto de su perfección:
los cipreses insinúan Su majestad,
las rosas dan nuevas de Su belleza.
Siempre que la Belleza mira,
el Amor también está allí;
siempre que la belleza muestre una mejilla sonrosada
el Amor enciende su fuego con esa llama.
Cuando la belleza mora en los oscuros vallecitos de la noche
el Amor viene y encuentra un corazón
enredado en los cabellos.
La Belleza y el Amor son cuerpo y alma.
La Belleza es la mina, el Amor, el diamante.

Juntos han estado
desde el principio de los tiempos,
lado a lado, paso a paso.
No vayas a ningún lado sin mí.
No dejes que nada suceda en el cielo aparte de mí,
o sobre la tierra, en este mundo o en aquel otro,
sin mi ser en su suceso.
Visión, no veas nada que yo no vea.
Lengua, no digas nada.
La manera en que la noche se conoce con la luna,
sé eso conmigo. Sé la rosa
más cercana a la espina que soy .
Quiero sentirme en ti cuando pruebes la comida,
en el arco de tu mazo cuando trabajes,
cuando visites amigos, cuando tú solo
subas al techo por la noche.
Nada hay peor que caminar por la calle
sin ti. No sé a dónde voy.
Tú eres el camino, y el conocedor de caminos,
más que mapas, más que amor.