

# ciutat nova

revista bimestral · any XXVIII · número 166 · agost/setembre 2016 · 5 euros

Versión en castellano

de entrevista

y testimonios

sobre la

## ORACIÓN CONTEMPLATIVA

DE TU A TU / ENTREVISTA



la oración contemplativa es un estado interior

## XAVIER MELLONI

por Lucas Cerviño

EXPERTO EN MÍSTICA Y DIÁLOGO INTERRELIGIOSO. JESUITA, ANTROPÓLOGO, TEÓLOGO Y ESTUDIOSO DE LA FENOMENOLOGÍA DE LA RELIGIÓN. CON UNA INTENSA VIDA ESPIRITUAL Y EN BÚSQUEDA CONSTANTE. COMO ACOMPAÑANTE ESPIRITUAL INTEGRA ELEMENTOS DE DIVERSAS TRADICIONES.



**B**revemente. ¿Qué es la oración contemplativa?

Lo que caracteriza la oración contemplativa es el estado de quietud y de silenciamiento. Es un tipo de oración que llega en un momento determinado de la vida. Uno no la elige, sino que le viene donado un deseo de más silencio, de ir a lo esencial, de permanecer solamente en la Presencia de Dios. Ya no son necesarias

ni palabras, ni ideas, ni imágenes. Uno está en una actitud de recogimiento y a la vez de apertura delante de esa Presencia. Poco a poco, todo se coloca en su lugar y la mirada sobre la vida se transforma.

**¿La oración contemplativa, tiene un origen cristiano o procede de las religiones orientales y ha sido cristianizada?**

La oración contemplativa existe en todas las tradiciones porque, como digo, no se trata de una técnica, sino de un estado interior, y naturalmente también existe en el cristianismo. Si vamos a los Evangelios,

descubriremos que detrás de San Juan encontramos una persona contemplativa. En su evangelio, Jesús dice cuarenta y cinco veces «permanecer»: «Permaneced en mí tal como yo permanezco en el Padre».

Este permanecer es la esencia de la contemplación. Eso lo van a comenzar a vivir los **Padres del Desierto** y después los **monjes**; en la **Iglesia de Oriente**, la práctica de la **oración del corazón** está muy difundida. Otra cosa es que la difusión de la oración

contemplativa haya sido impulsada por las tradiciones orientales. A mi modo de entender, la razón es porque proponen unos ejercicios muy concretos y compartibles por todas las confesiones como son la atención a la respiración, la repetición de una palabra, la importancia de la postura, la importancia de vivir el momento presente, etc.

**¿No existe el riesgo de que este tipo de oración sea elitista e intimista?**

El silencio no ensimisma sino que desvela, te hace más atento, sensible y disponible a todo. Aún así, el riesgo está en todas partes. Todo es

susceptible de deformarse o degradarse. En la vida espiritual hay que estar siempre alerta, es necesario vigilar constantemente. Interioridad no se opone a exterioridad, sino a superficialidad. Por otra parte, el hecho de que se trate de un fenómeno tan generalizado indica que no es elitista sino que, de hecho, responde a una necesidad de nuestro tiempo. Nunca una civilización había estado sometida a un ritmo de vida como el nuestro, nunca el ser humano había recibido tantos impactos sensoriales y cognitivos como en la actualidad. Hay una necesidad cultural y psicológica de detenerse. Eso no es todavía la vida espiritual, la cual comporta un camino de entrega total, pero explica porque este tipo de oración está más y más extendida.

**En un período de tu formación estudiaste a fondo la tradición cristiana oriental, ¿fue en ese contexto que te acercaste a la oración contemplativa?**

El primer contacto con la espiritualidad cristiana de oriente fue durante mi adolescencia, al leer *Relatos de un peregrino ruso*. Me produjo un gran impacto y comencé a practicar la oración del corazón. Después, cuando estudiaba teología, pude acercarme a la espiritualidad de la Iglesia de Oriente al hacer la tesina sobre la

**Filocalia**, que acababa de ser traducida completamente del griego al francés. Con este trasfondo, mi permanencia en la India durante un año, hace ya 18 años, significó



un punto de inflexión. Años más tarde conocí al P. **Franz Jalics**, también jesuita, y en él encontré la síntesis que buscaba.

**¿Qué te ha atraído de esta oración para ejercitarla cotidianamente e incluso ofrecer espacios de aprendizaje en un lugar tan ignaciano como la Cueva de Manresa?**

Los Ejercicios de San Ignacio se pueden abordar desde diferentes niveles: en clave penitencial (Primera Semana), en clave de discernimiento y de seguimiento (Segunda Semana), y también en clave contemplativa, que

es donde culminan: en la Contemplación para alcanzar Amor, una oración que se abre a la contemplación de Dios en todas las cosas. Por tanto, creo que tiene mucho sentido que en la **Cueva de Manresa**,

Interioridad no se opone a exterioridad, sino a superficialidad.

estas no se saturan, necesitan de la anchura y profundidad que dona la contemplación, porque hace trascender las situaciones inmediatas en un horizonte donde solamente Dios es el centro.

**¿Qué le dirías a alguien que siente atracción o curiosidad por este tipo de oración?**

No es lo mismo la atracción que la curiosidad. Si tan solo siente curiosidad, no perdería demasiado tiempo con esa persona, pero si realmente se siente atraída, la animaría a que se adentre sin ningún miedo, más bien con plena confianza y generosidad, porque es una llamada de Dios y también una necesidad para nuestro mundo que haya personas que vivan esta dimensión.

**A través de relaciones personales y lecturas has conocido la figura y la aportación espiritual de Chiara**

**Lubich. ¿Crees que la oración contemplativa puede aportar algo a la vivencia de esa espiritualidad? ¿Por qué?**

He quedado muy impresionado leyendo los escritos de **Chiara Lubich**. Es alta mística lo que ella vivió y a eso solo se puede llegar por la contemplación. Me parece que la **vocación de los Focolares** es esencialmente contemplativa. Vuestro carisma acentúa las relaciones interpersonales, pero para que

estas no se saturan, necesitan de la anchura y profundidad que dona la contemplación, porque hace trascender las situaciones inmediatas en un horizonte donde solamente Dios es el centro.

**Alguna vez te escuché decir que este tipo de oración es muy válida para el diálogo interreligioso, ¿por qué?**

Porque va al corazón de la experiencia religiosa, allí de donde provienen y hacia donde tienden todas ellas. El silencio nos despoja de todo. Solamente desposeídos podemos ser poseídos por Dios. La oración silenciosa es humilde, ancha y profunda. Humilde porque ayuda a aceptar todo el que nos queda por saber; ancha porque ensancha el corazón y la mente, y profunda porque nos dona sabiduría, la sabiduría necesaria para reverenciar la experiencia religiosa de las otras tradiciones. Las religiones están llamadas a encontrarse para adorar juntas el Misterio. Si hiciéramos verdaderamente eso, nuestras disputas, prejuicios y suspicacias desaparecerían al instante y seríamos un testimonio de fraternidad y reconciliación en nuestro mundo.

**¿Por qué consideras que este tipo de oración va abriéndose espacio en diversos ámbitos secularizados o no**

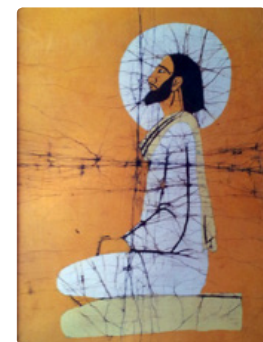
**confesionales?**

Mucha gente busca a Dios pero no se siente cómoda en el marco de una religión, porque las religiones tienen el peligro de creer que lo saben todo sobre Dios y tienden a descalificar a los que no creen como ellos. El silencio contemplativo permite que cada uno haga su propio proceso y nombre a Dios o el Absoluto como honestamente lo sienta. Ya en los primeros siglos del cristianismo se tenía consciencia de que Dios está más allá de lo que podemos pensar o decir de él. Así lo expresaba un himno de **San Gregorio Nacianceno**: «¡Oh Tú, el más allá de todo!, ¿cómo llamarte con otro nombre? No hay palabra que te exprese, (...)». Dios está más allá pero también más aquí, las dos cosas son inseparables. Eso es lo que puede unir a creyentes y a los que denominamos no-creyentes, pero que sienten la proximidad de una Presencia que no saben nombrar. ■

### Cómo rezo

Mi oración se ha ido simplificando con el tiempo. No hay textos. Sólo un rincón en mi habitación y un icono. Allí me recojo en la noche, cuando todo calla. Convocado al Silencio, una Presencia se desvela. Sentado sobre un banquillo, la cercanía del suelo me "humilla", me hace tierra.

A través de la respiración me adentro en el movimiento primordial de la vida: inspirando, acojo el don de la existencia que me es dado en este momento; expirando, trato de entregar el mismo don que me está siendo ofrecido. (X. Melloni)



TELAVIV EN LA CUEVA DE MANRESA

El silencio de la Vida  
no es una vida de silencio,  
la vida silenciosa de los monjes,  
la del anacoreta.

El silencio de la Vida es el  
arte de hacer callar las actividades de la vida  
para llegar a la experiencia pura de la Vida.

*Raimon Panikkar*

