

# VIVIR DESDE LA ORACIÓN CONTEMPLATIVA



**Una solidaridad más profunda y auténtica**

MARTA AMOROS

49 años. La mitad de ellos donados completamente al ideal de la fraternidad universal en el movimiento de los Focolares. Estudié historia y trabajo como profesora de secundaria en un Instituto público. Apasionada de la historia, presente y viva, en cada alumno y en la sociedad que me rodea.

**Ita Pi**

**L**a oración contemplativa me encontró, nos encontramos, apareció en un momento en el que buscaba un nuevo rostro de Dios. Fue estando sola unos días en un monasterio, gracias a un libro que me sugirió un amigo. Al leerlo me conectó inmediatamente con lo que buscaba, sentí que eso era para mí. Mantuve la práctica personal durante un curso, a pesar de la amenaza del activismo que nos hace olvidar lo esencial. Finalmente me acerqué a algo más pautado en Manresa.

La imagen y acceso a Dios que vivía en ese momento me indicaba algo más, como si empezara a entreabrirse una nueva puerta hacia lo que Dios es: **Misterio**. Era un periodo de mucha donación personal y de intensa vida de relaciones y actividad, con poco tiempo para la oración pero sentía la inmediatez de Su amor cuando me detenía. También emergía un anhelo inmenso de soledad y silencio con Dios. Él vino a mi encuentro con conversaciones,

escritos y experiencias diferentes, que en la comunión, fueron dando pistas a la búsqueda.

Desde aquel momento, **la meditación contemplativa va dando nombre y rostro a esa Presencia que percibo constante**, con mayor o menor intensidad, en cada momento. Durante la oración se aquietan pensamientos, sentimientos, pasiones, situaciones, luchas, indignaciones y preguntas. Todo se aquietan y permanece al mismo tiempo en el soplo vital de la Ruah (Espíritu), que me penetra profundamente. Es como ir entrando cada vez más en lo más hondo de mí, donde nada se anula sino que permanece y se integra, se enraza en lo más auténtico.

Es una nueva unión con Dios, sencilla y profunda, con mayor capacidad para mantener en el día a día una actitud atenta ante lo que pasa en el presente. Atenta a acoger a quien me pasa al lado desde una renovada donación: más constante y límpida, sin exigencias ni palabras. Atenta a captar y percibir la

donación de las personas con las que vivo y que me rodean, para entrar con más consciencia en esa esencia vital que es la reciprocidad.

Esta oración también me aporta una solidaridad más honda y auténtica, ya no necesito saber, analizar y reivindicar. Me acerco a la realidad que me interpela en continuación desde una mirada que contempla, acoge y escucha sin juzgar, y desde ahí, comprende y actúa. Es **un actuar profundo y más eficaz**. Ya no desde la reacción o imposición de mi pensamiento, sino desde una mirada que comprende y acoge el conflicto y la desigualdad, las fronteras y divisiones como parte integrante de la Vida, como fuente de Vida.

Mis relaciones interpersonales son de mayor calidad y autenticidad cuando las vivo desde ese profundo silencio interior, y cada relación es la ocasión de excavar ese silencio interior, ese vacío, para dejar espacio a su Presencia en mí, en el otro, en medio nuestro. ■

## De la Sorpresa y la Incredulidad a la Contemplación

54 años. Casado desde hace 25 años. Tenemos cuatro hijos (de 24 a 16 años). Trabajo como médico odontólogo. Estoy comprometido con el Amor y los demás, en el Movimiento de los Focolares.

**Jaume Rodríguez**



**M**i itinerario espiritual me ha llevado por un rico y variado camino hasta llegar a la oración contemplativa.

Empezó en el colegio con un acompañamiento personal y una notable formación teológica y doctrinal junto con la observancia fiel de normas y prácticas de piedad. La oración era dialogar con Dios y meditar textos que ayudaban a comprender Su realidad. **Cumplir los preceptos me daba la seguridad** objetiva de hacer lo correcto.

Tras una etapa de **crisis y ateísmo**, descubrí un Dios Amor, que me quería más que me juzgaba, y a quien yo también había juzgado severamente. La oración se transformó en actos de amor al prójimo. Experimenté como se puede adorar a Dios en cualquier acto de **donación y servicio**: lavar los platos o «llenar el azucarero cuando está vacío...»

También esa relación con Dios entró en **crisis**. Intuía que debía alimentar mi interioridad si quería ofrecer algo más que mi persona. Para experimentar tenía que perder totalmente mi auto-referencia. Deseaba fervientemente ser instrumento de su amor y sentía la necesidad de una experiencia muy

vital, que descubría similar en otras tradiciones religiosas.

Mi imagen divina tenía características, emociones y sentimientos demasiados humanos: estaba contento según mi comportamiento, me quería incondicionalmente, guardaba silencio ante el dolor... Esa realidad tenía que ser más sencilla que los razonamientos teológicos.

En el transcurso de unos talleres en la **Cueva de Manresa** me encontré con la oración contemplativa en silencio. Pasé de la sorpresa y la incredulidad (sentado en el suelo percibiendo mi respiración, cuando lo que buscaba era unión con Dios) a la contemplación. Experimenté la absoluta unidad de la realidad, donde no hay dualidad ni deseo, ni posiciones personales a defender. Me robó el corazón la simplicidad que saciaba mi sed de infinito, la pobreza de medios y la percepción más que la comprensión.

Vivencí el hermano lobo y la hermana luna de san Francisco.

Mi oración dejó atrás las palabras, la petición y el contenido. Sólo una **disponibilidad absoluta a la escucha y la admiración**. La contemplación empezó a ser una actitud de vida. Esta oración me ayuda a aprender a saber mirar y escuchar, a vivir en el presente con paz y desapego, en mi deseo de entrega y servicio sin expectativas, a ser espectador de mi realidad y aceptarla tal y como es.

Mesorprendió descubrir, con la lectura de la **Filocalia**, que esta experiencia no es nueva en la Iglesia. La oración contemplativa me ha hecho vislumbrar la profunda experiencia de unión con Cristo de autores como el evangelista san Juan, san Pablo, los Padres del desierto, santa Teresa de Ávila, san Juan de la Cruz o más contemporáneas como Chiara Lubich. ■

El próximo curso 2016-2017, un grupo de personas que practicamos regularmente la oración contemplativa, ofreceremos talleres de fin de semana en el Centro Mariápolis Loreto de Castell d'Aro. Los participantes podrán iniciarse o profundizar en este tipo de oración.

Fechas:  
11 al 13 de noviembre  
24 al 26 de febrero  
12 al 14 de mayo

Más información:  
oracioncontemplativa2016@gmail.com