

Introducción a la Oración Contemplativa

2. Actitud Teologal

Elementos indispensables del Amor de *Agape*



1. **Acoger** (hacerte consciente) **la entrega amorosa de Quien te ha amado primero.**
2. **Hacerse consciente del valor irreductible de cada persona** y de nuestra condición fundamental de “indigencia” (privación-anhelos) con respecto a ellos.
3. **Gratuidad**, entendida como **incondicionalidad.**
4. **Libertad** (de acuerdo al ámbito de libertad de cada persona).
5. **Conciencia de nuestra identidad personal en Cristo**, nuestra manera particular de amar (vocación personal).
6. **Disposición a padecer, a asumir el dolor.**

Humildad y Pobreza



7. **Humildad: Conciencia de nuestra identidad “vacía” (“NADA”) de ego**, de toda referencia auto-centrante. Renuncia a cualquier apego relacionado con mi identidad.

8. **Pobreza: Conciencia del “vacío” (“NADA”) en nuestras relaciones con lo que nos rodea**. Nuestro entorno “vacío” de proyecciones egoicas. Renuncia a cualquier apego relacionado con lo que me rodea.

Actitud Teologal



- El Dios “discreto” requiere de una actitud interna para ser percibido. Es lo que llamamos “actitud teologal”, o disposición vital para recibir la comunicación del trascendente.
- Su fundamento está en la naturaleza revelada de Dios, como comunidad de personas **(sujetos absolutos) que se comunican donándose.**
- Cualquier pretensión de relacionarnos con Dios como objeto lleva a la desaparición de la percepción de su presencia.

Algunas condiciones básicas de la Actitud Teologal

1. **CULTIVO DE LA SOLEDAD Y EL SILENCIO** (ejercitar la capacidad de escucha), vs. vidas dispersas y superficiales.
2. **ATENCIÓN CORRECTA:** Recuperación (rehabilitación) de la capacidad de percibir.
3. **DESCENTRAMIENTO:** Para esto es útil la “**inversión intencional**”, “suspender” nuestras tendencias “reactivas y proactivas”, no procurarnos nada sino acoger lo que se nos ofrece, entregar lo que se te pide..
4. **PAZ** (*hesiquía*), vivir desde la armonía, equilibrio interior. Crecer en la capacidad de captar e ignorar (desactivar) los mecanismos que aumentan nuestra ansiedad.
5. **RECOGIMIENTO**, no estar “desperdigados”/“dispersos” (*diábolos*) sino “integrados”/“unificados” (*símbolos*).
6. **CONFIANZA**, sentirse en un espacio seguro donde nuestra integridad no está amenazada.
7. **ABANDONO**, poderse “abandonar” en el encuentro, entrega de sí.
8. **REVERENCIA:** asombro, respeto y acatamiento ante el Misterio infinito.

La diferencia entre una atención tensa y una distendida



La atención correcta (*Nepsis*), necesaria para el Amor como “presencia” mutua



- Es estar totalmente atentos a la realidad, desde la que Dios nos habla. Nos ayuda a aprender a escuchar, a estar “presentes”. Tiene tres elementos fundamentales:
 1. **Percepción distendida** (hesicasta): capacidad de advertir, sentir, registrar lo que la realidad me presenta, sin ansiedad o desasosiego. **Para esto es importante abandonar toda pretensión de logro o meta.**
 2. **Acogida**: Aceptar la realidad tal cual es antes de pretender transformarla: **ASÍ ES Y ASÍ PUEDE SER**. Aprender a “**dejar ser**”. Evita el rechazo compulsivo.
 3. **Disponibilidad**: Dejar que la realidad fluya sin pretender controlarla o poseerla. Aprender a “**dejar ir**”. Evita el apego compulsivo.

La “Inversión Intencional”



- **El amor consiste no en que nosotros hayamos amado a Dios sino en que **ÉL NOS AMÓ PRIMERO** (1 Jn 4:10,19) .**
- No pretender conocer a Dios sino acoger la manera como somos conocidos por Dios; no pretender amar a Dios, sino percibir cómo somos amados por Dios, “vivirnos” amados.
- **Entregarnos a la “Presencia convocante”.**
- Tres etapas de nuestro modo de “estar en el mundo”:
REACTIVA → PROACTIVA → CONTEMPLATIVA.
- Permite la actitud “hesicasta” (gr., “estado de tranquilidad, de paz, o de reposo”), propio de quien **recibe la vida como don, y renuncia a “apropiarse” de nada.** Mantenerse atento al don, a la comunicación.

Ejercicios prácticos para desarrollar la atención



APLICAR LOS SENTIDOS:

- Diferencia entre percepción, pensar y hacer. La percepción, el presente son la realidad.
- Dedicar un tiempo para ir desarrollando **cada uno de los sentidos**: vista, oído, olfato, tacto, gusto.
- Esforzarse en **percibir, en recibir/soltar lo que la realidad nos va presentando**. No caer en la tentación del juicio o del discurso.
- Un fuerte obstáculo para toda la vida espiritual son las expectativas. Son semillas de **frustración, ira y desánimo**.

CUANDO ABANDONAS TUS EXPECTATIVAS APARECE ANTE TI UN MUNDO MARAVILLOSO.

La naturaleza: maestra



- Es un trabajo que implica cuidado y toma tiempo.
- Una gran maestra es la naturaleza. El texto del Gen 1: lo que ha salido de la mano de Dios es **BUENO**. **Contemplar esa bondad nos sana.**
- Nos transmite el **“ritmo”** de nuestra propia **naturaleza humana**. Nos cura de nuestra tendencia a creernos “máquinas”.
- Trataremos de caminar despacio – fijar la atención siempre en algo “concreto”.
- Dejaremos que la naturaleza “actúe” sobre nosotros.
- **No juzgar, no querer cambiar**, “Así es y así puede ser”; “lo que está, puede estar”.

El problema de las distracciones

- Las distracciones provienen de un talante “**disperso**” incapaz de **concentrarse y focalizar**.
- Al empezar la vida de oración **es natural que tengamos muchas distracciones** (son la inercia de la vida dispersa que llevamos)
- **No debemos preocuparnos ni molestarnos**, son parte de nuestra realidad: *así es y así puede ser*.
- **Ante ellas perdemos de dos formas: si le hacemos caso y/o si nos peleamos con ellas.**
- **LA MEJOR MANERA DE LIBERARSE DE LAS DISTRACCIONES ES IGNORÁNDOLAS.** Hay que tratarlas como visitas inoportunas: “pasa, que bueno que viniste, por ahora no te puedo atender, toma asiento y tan pronto termine mi trabajo te atiende”.