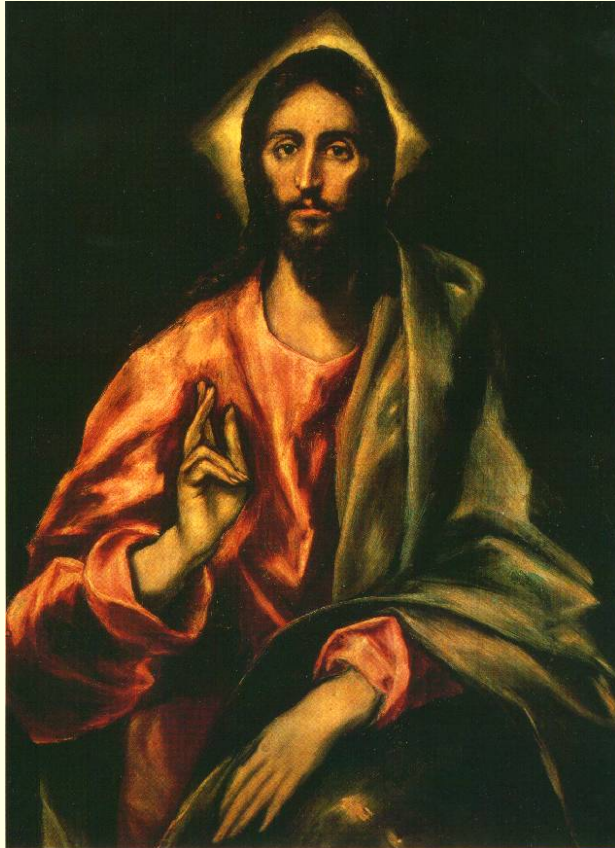


# Introducción a la Oración Contemplativa

## 4. Oración y redención

# Oración contemplativa y “bienestar”



- En la oración contemplativa, **muy raramente experimentamos “bienestar”**. Suele ser difícil, a veces árida, en muchas ocasiones monótona.
- **No es una práctica para “sentir bonito”**.
- Es acudir al médico de nuestras almas para que, entregados completamente en sus manos, en un acto de total abandono, **le dejemos actuar con libertad en nuestro interior**.
- Igual que cuando se nos cura una herida física, **las heridas existenciales, al ser curadas, duelen**. Pero el itinerario vale la pena.

# Los frutos de la contemplación



- Sin embargo, paradójicamente, cuando a lo largo del día recordamos esos momentos en silencio con el Señor, **los recordamos con cariño y añoranza**. Queremos volver a estar ahí, solos con Él.
- **Eso muestra que algo positivo se da en esos encuentros.**
- De hecho, **los frutos de la oración contemplativa los experimentamos en nuestra vida activa, en nuestra cotidianidad**. Ahí nos vamos sintiendo más libres, más capaces de amar, tolerantes, plenos

# Luces y sombras



- **Todos llevamos dentro luces y sombras.** Nuestras sombras son causadas por todas las experiencias de desamor que nos han afectado.
- En la cotidianidad tendemos a reprimir nuestras sombras y ponderamos las que consideramos luces, **produciendo así identidades estereotipadas y falsas.**
- Sin embargo en todo momento **llevamos dentro nuestros aspectos negativos que pugnan por aparecer.**
- **Aparecen sobre todo cuando estamos escasos de energía para reprimir lo que no nos gusta de nosotros.**



# La realidad del pecado



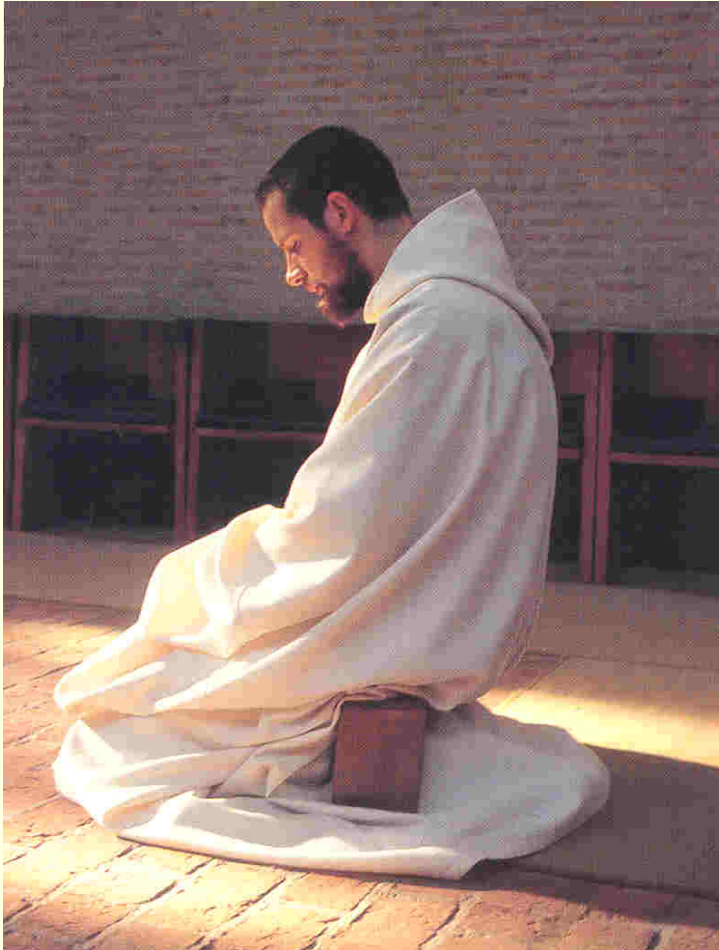
- **Esto que padecemos es el pecado: que implica no sólo lo que hago conscientemente y con “culpa” sino también el desamor del que he sido víctima. Cristo nos sana de ambos.**
- **El pecado (la dureza de corazón, egocéntrica) me separa de Dios y de las demás personas, de mí mismo.** Los sentimientos negativos crónicos nos separan de Dios, son una especie de “pecado original”, que nos induce a cometer actos pecaminosos, transgresiones.
- **Sin embargo, existe en nosotros un núcleo sano, nuestro paraíso, donde radica nuestra condición de imagen divina.** Ahí encontramos la certeza de <sup>6</sup> que Dios nos ama y de que somos en él.

# El núcleo sano: nuestra imagen divina



- **Alrededor de nuestro núcleo sano, de nuestra identidad, se ha ido consolidando un estrato oscuro, fruto del pecado** – el que se nos ha impuesto y también el que es resultado de nuestras decisiones.
- Para vivir con menos dolor hemos recubierto este estrato angustioso con **una envoltura**, que cubre lo doloroso, pero que **termina encubriendo todos nuestros sentimientos**.
- **Nos impide también llegar al núcleo sano** – el que tenemos que acceder, para experimentar como somos “inhabitados” – y llevar a delante el proceso de semejanza a Dios.

# Proactivo y contemplativo



- **La vida espiritual tiene dos periodos el proactivo y el contemplativo.**
- **En el primero trabajo por mi propio esfuerzo:** reflexiono, sopeso, ausculto mi conciencia – hacemos reformas, propósitos, preparamos el camino ayudados siempre por la Gracia.
- **En el tiempo contemplativo dejamos toda iniciativa a Dios.** Todo nuestro esfuerzo está concentrado en estar ahí para Dios. Hay actividad, pero es más despreocupada – hemos encontrado lo más importante. No tenemos que “lograr” nada.

# El proceso de abismamiento

## Inconciencia Reactiva



# Inaccesible al pensamiento

---



- **La parte exterior de la envoltura es accesible a las acciones pre-contemplativas. La capa oscura y el núcleo solo es accesible en contemplación.**
- **En estos dos estratos no se puede pensar y actuar, sino sólo “padecer”. En el momento que nos ponemos a pensar, nos ponemos en el estrato superficial.**

# Llevar nuestra cruz



- Esto provoca naturalmente un incremento de pensamiento **son mecanismos de huida.**
- No caer en la trampa de analizar lo que pasa – hay que volver a la percepción. **Si nos quedamos en ella, principia el proceso de redención.**
- **Esta se manifiesta en ocasiones como tensiones corporales con toda una gama de sintomatología:** dolores, presiones asfixia, calambres, nudo en la garganta, malestar general, sudor, tos, sollozos comezón, bostezo, adormilamiento, llanto.

# Lo redimido, no vuelve más



- **Cesan al cesar la meditación.** No nos interesa averiguar su origen. Lo que está, está bien, bien que esté, puede estar.
- A un embate de aspectos sombríos **suele seguir un tiempo de sosiego.**
- **Lo que se ha padecido en la contemplación, queda redimido, no vuelve más.**
- **Discernir los dolores:** ¿son pasajeros o permanecen? **Los que se dan sólo en la contemplación hay que padecerlos.** Son procesos redentivos.

# La *sinergia*, dos voluntades que se encuentran en el Amor, en el Corazón

- Restituida la relación de Amor con Dios, estoy capacitado para **crecer en santidad**, en el proyecto de plenitud al que Dios me invita: **ejercitar mi capacidad de ser persona coadyuvando al proceso de hacerse persona de los demás.**
- **Vivir en el Corazón**, significa que estoy en el Corazón de Cristo (de Dios) donde se encuentran nuestras voluntades: amamos a los mismos, queriendo para ellos lo mismo. **Es lo que en la Mistagogía se llama “sinergia”: unión de voluntades, de esfuerzos.** Es consecuencia de la comunión restablecida de una creciente “inhabitación” de Dios en mí.
- **Sólo desde el Corazón puedo Amar correctamente a mis hermanos/as:** entiendo cómo sienten, lo que necesitan, lo que yo les puedo aportar y la mejor manera de hacerlo.
- **Esto significa poner siempre en las manos del Señor mis cinco panes y dos pescados para presenciar el milagro de la multitud saciada.**