

## **Mirar un punto (Franz Jalics)**

El fin último de la oración contemplativa es la visión de Dios. Dios es un misterio, cierto. Es incomprensible pero muy real. Es el fin último de nuestra vida. Pero no podemos contemplarlo porque no es visible a nuestra vista y, sin embargo, podemos aprender a contemplarlo. Estamos invitados y llamados a acercarnos al Padre por Él. Todos tenemos que aprender a mirar a Jesucristo.

Pero tampoco Jesucristo, el Resucitado, es visible. Y sin embargo, podemos aprender a dirigir hacia Él la mirada para que, al final, seamos capaces de contemplar al Padre. Tenemos que aprender a dirigir de tal manera la mirada hacia Jesucristo que podamos permanecer en su contemplación sin distracción de clase alguna, de forma continua y durante largo tiempo.

El camino consiste en mirar un punto, no importa cuál. En el ulterior curso de la práctica, la atención se trasladará de ese punto a Jesucristo. Pero primero tenemos que aprender a dirigir la mirada durante media hora o una hora entera con plena atención, sin pensamientos ni distracciones, hacia un objeto o punto concreto. No es fácil; el aprendizaje puede durar algunos años.

Quisiera describir este trabajo previo con un ejemplo: un ejecutivo que a causa de la crisis bursátil había perdido mucho dinero, cayó en un fuerte estrés. Tuvo la gran suerte de que un buen amigo y colaborador se hiciera cargo de sus negocios por un tiempo relativamente prolongado. En realidad, habría tenido que ser ingresado en una clínica psiquiátrica. Pero, en lugar de ello, decidió tomarse dos meses de descanso y viajar con su esposa a una isla. Allí estaban bien atendidos. Cada mañana, el hombre iba sólo a la playa y aguardaba el amanecer. A diario miraba durante horas el horizonte, hasta que podía relajarse un poco. Lentamente, sus preocupaciones fueron pasando a un segundo plano y pudo relajarse más. Recordó mucho su infancia en las montañas y praderas. En dos meses logró, si no la liberación de toda preocupación, sí por lo menos tener mucha paz, poder prestar oído a la naturaleza y escuchar durante horas el gorjeo de los pájaros. Fue capaz de percibir las olas que llegaban hasta la playa y de estar simplemente allí, durante horas. No leyó una sola línea durante ese tiempo. Así aprendió a desprenderse de todo y a estar, simplemente, a no pensar, a no hacer nada, a sentirse bien en el silencio. Al cabo de dos meses se sentaba o tendía relajado el día entero en la playa y, simplemente, disfrutaba del silencio. Estaba en paz consigo mismo. Se entusiasmó tanto por esa nueva vida que permaneció dos meses más. En ese tiempo experimentó una paz aún más profunda y descubrió qué hermoso es, simplemente, estar.

Lo que este ejecutivo alcanzó en cuatro meses es extraordinario. Sin embargo, un hombre contemplativo debería alcanzar este estado cada día y permanecer en él durante una hora. No es algo imposible, se puede aprender. Pero requiere mucho tiempo. Como no podemos viajar siempre que queramos y por cuatro meses a una isla, en lugar de comenzar mirando el horizonte tenemos que hacerlo tomando como base un punto donde pueda reposar nuestra mirada.

Cuando tras un tiempo prolongado, alguien aprende a mirar con toda la atención a Jesucristo en lugar de a un punto o al horizonte, hablamos de oración contemplativa o de oración de Jesús. A diferencia del ejecutivo mencionado, la persona que practica la oración silenciosa y sin palabras no necesita sólo cuatro meses, sino varios años para aprender esta forma de contemplación. En efecto, no se encuentra de vacaciones, sino en casa, y trabaja cada día. Pero, con la práctica, puede sumergirse en pocos minutos en la contemplación y, tras una hora diaria de silencio contemplativo, ir a su trabajo con un impulso sereno, como si se tratara del primer día después de cuatro meses de vacaciones. El hombre contemplativo puede realizar tareas arduas que traen consigo muchos pensamientos, enfado y actividad, cosas todas ellas que a otros llevarían a situaciones de estrés. Pero esta hora diaria de oración le da tanta paz interior que puede descansar en sí mismo también durante su trabajo. En los resultados se nota que la gracia fluye de manera especial a través de Él.

Nadie puede aprender oración contemplativa en poco tiempo. Pienso en los israelitas, que, después de cuarenta años de caminar por el desierto, no tenían todavía una relación consolidada con Dios. Jesús había vivido treinta años en obediencia en Nazaret antes de que, tras el bautismo en el Jordán, pudiese experimentar durante cuarenta días de desierto la profunda relación con su Padre. Después, durante su vida pública, pudo permanecer noches enteras en oración, como hemos visto. Los monjes contemplativos de la Edad Media se levantaban a las dos de la madrugada (y lo siguen haciendo aún hoy) para orar contemplativamente. También en la agitada vida de nuestro tiempo hay hombres contemplativos que, con ejercicios espirituales anuales en silencio y con una hora de contemplación diaria, aprenden a seguir el camino contemplativo. Hay que invertir mucha fuerza y andar durante años en el silencio de forma consecuente a fin de poder llegar cada día, durante un tiempo determinado, a la quietud y a la contemplación. Y así hasta poder contemplar a Cristo, el Sol naciente, sin pensamientos que perturben.

Cuando Jesús dice en el evangelio que no tenemos que preocuparnos está queriendo decir que no debemos tener ningún pensamiento, ninguna palabra, ningún sentimiento cambiante. Tenemos que aprender a permanecer enteramente sin actividades y sin preocupaciones, hasta que los sentimientos se aquieten en el silencio. Esta es la base de la oración contemplativa. Esa oración da fuerza a la actividad y efectividad a la acción pastoral.

Hay muchos caminos para aprender la oración contemplativa. Todos son válidos mientras no se mezclen con esoterismo y no se reduzcan a una suerte de técnica para la serenidad y el bienestar. El fin debe ser contemplar a Dios; la persona debe estar orientada única y exclusivamente hacia Dios. Lo diré de otro modo: las prácticas esotéricas, la aspiración al bienestar o a la búsqueda de serenidad no son malas mientras no sean egocéntricas, sino que tengan como fin último a Dios.

#### PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

¿Cómo es tu mirada a Jesucristo?

¿Sientes realmente a Cristo como camino al Padre?  
Tu punto de mira fundamental en la oración y en la vida, ¿es Él o tu bienestar?