

## **Actitudes importantes para la oración contemplativa (Franz Jalics)**

### **a) La orientación**

Los tiempos que dedicamos a la oración son aquí, en la tierra, al fin y al cabo, una actividad. De ahí que se orienten necesariamente hacia un fin. Por eso, en todo momento puede preguntarse al orante: ¿Para qué lo hago? La respuesta siempre debería ser: «Para adorar a Dios, nuestro Señor»; «para regalarle a Dios mi tiempo»; «para permanecer en la presencia de Cristo».

Pero a menudo oramos más bien para que Dios nos dé una vida hermosa o para desarrollarnos espiritualmente, para consolidarnos interiormente, para descansar o para obtener fuerzas de cara a nuestro trabajo. No son intenciones malas, pero todavía son motivaciones centradas en el propio yo.

Se trata, pues, de la intención, que debería ser consagrar nuestra oración a la mayor gloria de Dios. Lo importante no es entonces la obtención de una ganancia para nosotros. En la oración contemplativa, como también en todas las demás actividades, la intención es muy importante. Yo aconsejo por ello renovar siempre, al comienzo de cada meditación, la rectitud de intención.

Al final de la meditación podremos verificar hasta qué punto hemos regalado a Dios nuestro tiempo sin intenciones ulteriores. Si realmente hemos estado en la meditación por Dios, podemos estar contentos con ella y decir: «Señor, esto es lo que he podido hacer, lo he hecho por ti, y por eso estoy contento». Esa satisfacción es un signo de que lo hemos hecho por Dios.

### **b) «Vender todo»**

Hemos sido creados para crecer y para menguar. Para crecer porque estamos llamados a aceptar realmente esta creación; para menguar en vistas a desplazar lentamente nuestros tesoros terrenos a los tesoros eternos del cielo, y ello hasta que no tengamos más que aquello que depositaremos en las manos de Dios en nuestro instante postrero. Esta perspectiva tiene que estar siempre existencialmente presente.

En la oración contemplativa tenemos que desprendernos de nuestros pensamientos, de nuestras aversiones y afectos y de nuestro hacer. Al fin de la vida tendremos que entregarlo todo y entrar en la eternidad sólo con los tesoros del cielo. Esta perspectiva tiene que estar siempre presente ante nosotros. No tenemos una patria permanente aquí, en la tierra.

### **c) El proceso emocional**

En el silencio de la oración contemplativa emergen siempre sentimientos no elaborados que actúan sobre nosotros negativamente y que a menudo son muy dolorosos. Tenemos que aprender a relacionarnos con ellos. Tenemos que permitir que vengan: no terminar antes el tiempo de oración porque haya algo que nos disguste y que quiera emerger; se trata de soportar con buena disposición el dolor que emerge con esos sentimientos; de no reprimirlos, sino de contemplarlos y aceptarlos con amor, dejarlos donde están y regresar al presente. De este modo se van disolviendo poco a poco. Es así como los sentimientos, sean los que sean, van siendo aceptados. Si regresan, tenemos que reaccionar una vez más del mismo modo. Así sufrimos lo que todavía falta

para que, con el tiempo, puedan disolverse por completo. Estos sentimientos pertenecen a la cruz que cargamos junto con Cristo.

#### PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL

¿Cuál es la motivación profunda de tu meditación?

¿Has integrado en tu práctica meditativa la renovación de la rectitud de intención al comienzo de la misma y su revisión a su término?

¿En qué tesoros terrenos está tu corazón? ¿Hasta qué punto estás polarizado por los tesoros celestes?

¿Has vivido la meditación como camino de purificación de tus emociones y sombras? ¿En qué sentido?