

## Octetos de Sonido Contemplativo



Hace poco asistí a un taller sobre *conciencia contemplativa* en la que *James Finley* fue el principal orador. Él aporta profundidad a esta tarea. Tiene casi cuarenta años de experiencia como terapeuta, es un codiciado conferenciante, ha escrito mucho y con mucha profundidad sobre el tema de la contemplación, y, en su juventud, durante varios años, tuvo a *Thomas Merton* como director espiritual y mentor. Sabe de lo que habla.

Me gustaría **compartir algunas de sus ideas con ustedes a través de una especie de collage de sonidos**, cada uno de los cuales tiene una cierta calidad "autónoma", sin embargo, en conjunto, también arrojan algo de luz sobre la naturaleza de Dios en la naturaleza de la contemplación, y en nuestro trabajo en el mundo de la fe y la contemplación.

Estas son algunas de las perspectivas de Finley:

1. **Los místicos dan testimonio de la naturaleza perfectamente santa de la existencia humana**, el hecho de que somos infinitamente amados y mantenidos en la existencia por amor, y de que hay ocasiones en las que momentáneamente vislumbramos y saboreamos éste en nuestras vidas. Un místico es una persona que ha sido transformada por esa experiencia.
2. La ansiedad, viene de nuestro **alejamiento en la conciencia del amor de Dios** en nuestro interior.
3. ¿Por qué pasamos tantas horas atrapados fuera de la riqueza de nuestra propia vida, viviendo como personas que permanecen fuera de nosotros mismos, mirando desde fuera a nuestro hogar a través de las ventanas? O, peor aún, ¿por qué estando dentro de nuestras propias casas, sin embargo vivimos en un estado mental que nos hace creer que estamos viviendo afuera? **¿Qué debemos hacer para despertar antes de morir?**

4. Nuestras vidas están habitualmente bajo presión, de manera que éste es un trabajo permanente: **¿ de qué manera podemos, en medio de nuestras vidas oprimidas, entregarnos a ese amor que nos sostiene?** No podemos hacer que un momento de gracia suceda, sin embargo podemos trabajar en ponernos en una situación en la que ofrezcamos la menor resistencia para ser alcanzados por un momento de gracia.
5. La conciencia contemplativa no es difícil de encontrar - lo difícil es no huir de ésta.
6. Conciencia contemplativa es ver las cosas como son. Es estar descansando en Dios. Estar en conciencia contemplativa, es sentarse como "un niño ignorante", un tiempo "sin-pensar".
7. Al sentarse en quietud podemos aprender a estar quietos. **La contemplación depende de la fidelidad: si eres fiel a su práctica, su práctica te será fiel.**
8. Hay algunas reglas simples para la práctica de la contemplación: Sentarse quieto. Sentarse derecho. Tener los ojos cerrados ó bajos. Respirar profundo en forma lenta y natural. Tener las manos en una posición cómoda. Entonces estar presente, abierto y despierto: No te aferres ni rechaces cualquier cosa que venga a ti en tus pensamientos. Como surja un pensamiento, deja que surja; si persiste, deja que persista; si desaparece, deja que desaparezca, sin embargo no dejes que el pensamiento te lleve lejos. Muévete con suavidad y poco a poco hacia la oración - sin violar la quietud de tu cuerpo.
9. Un ejercicio que se recomienda: **Vete a tu cuarto una noche, justo antes del atardecer sin otra razón que la de estar allí, con Dios, cuando se ponga el sol.** No tengas absolutamente nada en tu agenda más que ver oscurecer. Siéntate por una hora completa. Siéntate en la soberanía implacable del final del día. Siéntate en obediencia radical a la luz que cae. Conocerás la soledad.
10. **Las personas que oran regularmente por lo general no rezan bien...** sin embargo se convierten en personas que confían en Dios para hacer bien su oración. Y aquellos que rezan regularmente, al igual que todo el mundo, van a seguir experimentando tristeza y muerte, sin embargo, la tristeza y la muerte ya no ejercerán una tiranía sobre ellos.
11. Existe una diferencia entre la "dulzura" espiritual y el "consuelo" espiritual: la "Dulzura" es sentirse bien durante la oración, mientras que el "**consuelo**" es el **sentido de tener el corazón agrandado** (y puede ser doloroso).
12. Citando a Gabriel Marcel: Nosotros **sabemos que amamos a alguien cuando se vislumbra en esa persona algo que es demasiado hermoso para morir.**
13. De Teresa de Ávila: - **Cuando llegues al nivel más alto de madurez humana, tendrás una sola pregunta: ¿Cómo puedo ser útil?** - El amor son dos personas sentadas en una sala, hablando el uno al otro. Ninguna sabe qué decir, más se reconocen entre sí.
14. ¿Por qué los budistas hablan de "vacío" en relación con el concepto de Dios? Lo hacen para referirse a la simplicidad infinita de Dios, es decir, Dios como Dios, es antes de todas las distinciones hechas acerca de Dios. "**El vacío**" es **nuestra posición ante la infabilidad de Dios**, completamente abrumados por un exceso de plenitud.
15. ¿Cómo podemos ser de ayuda en cara del sufrimiento de los demás cuando nos sentimos tan impotentes para hacer algo al respecto? **Cuando las personas comparten su fragilidad y dolor con alguien que escucha, que en verdad escucha, esos otros descubren dentro de sí mismos la "perla de gran valor".**

Y no menos importante:

- **La generosidad del infinito es infinita.** Entre otras cosas, esto significa que debemos

entregarnos a una ortodoxia generosa.

- ¡El ser desconocido por Dios, es en sí demasiada privacidad!
- ¡Con Dios, un poco de sinceridad lleva a un largo camino!

Ron Rolheiser (Trad. Julia Hinojosa)

---

Publicado en Ciudad Redonda

[www.ciudadredonda.org/articulo/octetos-de-sonido-contemplativo](http://www.ciudadredonda.org/articulo/octetos-de-sonido-contemplativo)