

¿Qué es la espiritualidad contemplativa?

Una monografía del personal directivo de Shalem

Una generación atrás, la mayoría de las personas no se sentía a gusto al hablar de su espiritualidad personal. Sin embargo, ahora las personas hablan al respecto libremente hasta el punto que el término mismo se ha vuelto confuso; es difícil saber qué quieren decir las personas cuando lo dicen.

Por ejemplo, algunas personas consideran que la espiritualidad es principalmente sobre ética y moralidad. Otros la ven como una reflexión teológica. Otros más piensan que tiene que ver con la comunicación con espíritus. Muchos la asocian con la oración, la meditación y otras prácticas espirituales. A menudo se le asocia con la sanación y el crecimiento psicológico.

Dada esta variedad de interpretaciones, es de beneficio regresar a lo que se entendía originalmente por espiritualidad tal como fue revelada en las tradiciones de peregrinos espirituales que estuvieron antes que nosotros. Sus enseñanzas y escritos a través de los siglos son recursos invaluable para ayudarnos a aclarar nuestra propia experiencia. Es sobre esta sabiduría recolectada que basamos el siguiente análisis.

¿Qué es la espiritualidad?

En muchas tradiciones, la palabra “espíritu” se refiere a fuerza de vida, la energía básica del ser. En términos simbólicos, el espíritu es el aliento de la vida. El hebreo ruah, el griego pneuma, el latín spiritus y el sánscrito prajna todos significan tanto “aliento” como “espíritu”. Tradicionalmente, esta fuerza de vida se ve manifestada en nuestro amor; en las pasiones e inspiraciones que nos motivan y nos conectan con el mundo y unos a otros.

Según esta visión, la espiritualidad tiene que ver con las fuerzas fundamentales que impulsan nuestras vidas, nuestros amores, pasiones y preocupaciones más profundos. Es la fuente de nuestro sentido de significado y de nuestra voluntad de vivir, el origen de nuestros deseos, valores y sueños más profundos. La espiritualidad es entonces, no una cosa aparte de nuestras vidas sino que es la fuente de energía fundamental que alimenta todas nuestras emociones, relaciones, trabajo y todo lo demás que consideramos significativo.

Contrario a la creencia popular, la espiritualidad no es algo especial o extraordinario. Por el contrario, es algo totalmente ordinario y completamente natural. Todas las personas tienen una vida espiritual. La expresamos de muchas maneras diferentes: no

¿Qué es la espiritualidad contemplativa?

solo en lugares de adoración sino también en el trabajo, en la comunidad y en la familia, en todos nuestros compromisos y creatividad.

La vida espiritual es como una corriente profunda en el océano, que a menudo no se ve pero que fluye a través de toda nuestra experiencia, que nos mueve a buscar la realización y la conexión, que nos empuja hacia la verdad, la bondad y la belleza. Como lo dijera William Wordsworth, es algo “profundamente fusionado al interior” que “va envolviendo todas las cosas”.¹

La espiritualidad es el alma de todas las grandes religiones del mundo, y cada tradición de fe de su propia manera proclama que la esencia de la espiritualidad es el amor. La expresión cristiana se encuentra en los dos grandes mandamientos: Amar a Dios con todo nuestro ser y amar al prójimo como a ti mismo. Por lo tanto, la espiritualidad es la esencia de nuestro deseo de cumplir estos mandamientos. Es nuestra participación en el amor que nos creó “para que busquemos a Dios” (Hechos 17:27).

Entonces, de cierto modo, la espiritualidad se puede considerar un sinónimo de amor; no necesariamente del *sentimiento* de amor, ni de las buenas obras que surgen del amor, sino de la energía del amor mismo, antes de darle cualquier atributo o comentario. En la medida que buscamos a tientas la realización, la fuerza de motivación fundamental de la espiritualidad se expresa a sí misma de muchas maneras, algunas son sencillas y creativas, mientras otras son distorsionadas y destructivas.

Rutas y fases

Las personas expresan su espiritualidad, sus amores fundamentales en una variedad de formas. Por ejemplo, un concepto antiguo tanto en el pensamiento occidental como oriental dice que la espiritualidad se expresa en las tres formas principales de *saber*, *actuar* y *sentir*. La filosofía cristiana asocia estas maneras con atributos de Dios. Dios es Verdad, Bondad y Belleza por excelencia, y estas cualidades de lo Divino atraen a las personas por la Ruta de lo Verdadero, la Ruta de lo Bueno y la Ruta de lo Bello. Cada una de las rutas encuentra alguna expresión en cada una de las personas, pero en cualquier momento dado un individuo puede verse más atraído a una que a las otras.

²

Cada una de estas rutas puede ser una expresión auténtica de amor. La Ruta de lo Verdadero, por ejemplo, busca profundizar en el amor a través de la comprensión “...y conocerán la verdad, y la verdad os hará libres” (Juan 8:32). Para las personas atraídas por esta cualidad, amor a Dios y al prójimo implica un conocimiento íntimo y una

¿Qué es la espiritualidad contemplativa?

comprensión clara. Están interesados en teología, filosofía y psicología. Disfrutan de sermones que invitan a la reflexión y están interesados en discernir los verdaderos significados de las escrituras. Aunque esta ruta se apoya en gran medida en el entendimiento intelectual, también incluye un discernimiento intuitivo y una realización inspirada.

La Ruta de lo Bueno expresa el amor mediante la acción, hacer lo correcto, buscar cómo servir y promover la justicia: "...en cuanto lo hicisteis a uno de estos...aún a los más pequeños, a mí lo hicisteis" (Mateo 25:40). Las personas atraídas hacia esta cualidad expresan su amor a Dios y al prójimo ayudando a los pobres, visitando a los enfermos, promoviendo la paz y la acción social. Tienen una gran preocupación por la moralidad, aunque difieran ampliamente en los valores que tienen. En las iglesias, se ven atraídos hacia los grupos misioneros y otros servicios voluntarios. En las escrituras, tienden a buscar pautas morales y llamados a la acción.

La Ruta de lo Bello experimenta el amor en la forma de sentimientos y devoción: "Como un ciervo brama por las corrientes de agua, así clama por ti, Oh Dios, el alma mía" (Salmos 42:1). Las personas atraídas hacia esta ruta suelen responder de manera especial a las dimensiones sensoriales y emocionales de la vida espiritual. Para ellos, el amor de Dios y del prójimo se asocia con la pasión, la empatía y la intimidad. Les interesa la experiencia directa, percibida de la relación con Dios y con los demás, y se sienten atraídos a la alabanza, al agradecimiento y a la adoración. Aprecian de manera especial los aspectos estéticos e inspiradores de la adoración y los pasajes conmovedores y sentidos de las escrituras.

Se asume que en la medida que una persona crece en la vida espiritual, estas rutas se fusionan en un todo integrado. Sin embargo, incluso entonces es probable que una persona se vea más atraída a una ruta que a las otras. Adicionalmente, las expresiones del amor de una persona tienden a cambiar a medida que se profundiza en la experiencia de la vida. Una forma de entender el proceso de crecimiento en el amor fue propuesta por el monje del Siglo XII Bernardo de Claraval.³

Según Bernardo muchas personas empiezan con "el amor a sí mismo para beneficio propio". Aquí intentamos superar los problemas y alcanzar la satisfacción en la vida mediante nuestros propios esfuerzos. Bernardo sostiene que tarde o temprano encontramos que esto no funciona. No estamos en capacidad de controlar las cosas lo suficiente como para obtener lo que queremos y evitar lo que no queremos.

Esto lleva a la mayoría de las personas a la segunda fase, la cual Bernardo denomina "el amor de Dios para beneficio propio". Al reconocer que no podemos controlar la vida por nuestra cuenta, nos volvemos hacia lo Divino en busca de ayuda. Para muchas personas, es el comienzo de una vida espiritual consciente e intencional. Bernardo

¿Qué es la espiritualidad contemplativa?

sostiene que de una manera u otra, nuestras oraciones de ayuda son atendidas. Es posible que no ocurra de la forma que esperamos, pero sí reconocemos que la gracia de Dios está activa en nuestras vidas. Luego, Bernardo dice, en algún momento nuestro enfoque gira de los dones que recibimos hacia el Dador de los dones.

Nuestro amor se vuelve más hacia Dios que por lo que Dios puede hacer por nosotros. Esta es la tercera fase, “el amor de Dios para Dios mismo”. Finalmente, según el pensamiento de Bernardo, este amor da lugar a una nueva y profunda realización. Profundamente impresionados por la bondad de Dios y sintiendo íntimamente el fluir del amor, las personas pueden empezar a reconocer lo esencialmente buenas y amorosas que son. Este es el inicio de la cuarta fase de Bernardo: “El amor a sí mismo para Dios mismo”. Uno empieza a verse a sí mismo con nuevos ojos, revelando una nueva belleza y un nuevo mérito.

No todas las personas experimentan la vida espiritual que describe Bernardo, ni todas las personas pueden ubicarse claramente entre las tres rutas clásicas. Si hay una “ruta correcta” para un individuo en particular, es cuestión de la guía particular de Dios en el alma de esa persona. No se puede prescribir refiriéndose a un modelo de crecimiento espiritual. Sin embargo, dichos modelos pueden ofrecer cierta claridad al proceso de vida espiritual y, lo que es más importante, afirmar que una variedad de experiencias y actitudes pueden ser auténticas.

Adicionalmente, no obstante la mayoría de los modelos espirituales parecen indicar un progreso gradual, la experiencia como tal de las personas es mucho menos linear. Con frecuencia, los “principiantes” tienen experiencias de etapas posteriores, mientras que los “avanzados” experimentan etapas iniciales. Dice Teresa de Ávila “nadie es tan avanzado en la oración como para que no regresen con frecuencia al inicio”⁴

Contemplación

Aunque la vida espiritual puede tomar muchas formas, siempre y principalmente se trata del amor. Quizás la experiencia más profunda y pura de este amor ocurre en lo que las tradiciones denominan *contemplación*.

En el uso popular, contemplar algo es pensar al respecto, considerarlo desde diferentes ángulos. Este no es en absoluto lo que entienden los autores clásicos por espiritualidad. En términos clásicos, la contemplación es un tipo particular de experiencia, por lo general ocurre en el contexto de la oración. Es una experiencia pura de presencia amorosa y llega como un verdadero don, que se da en el momento y en la forma que Dios elije.

¿Qué es la espiritualidad contemplativa?

La raíz latina de la palabra, *cum* (“con”) y *templum* (“templo”) connotan lo sagrado de la experiencia. En su significado original, la contemplación es siempre un don, y no se puede lograr mediante ningún método o práctica. De esta manera se contrasta con la *meditación*, la cual incluye todas las prácticas y disciplinas que podemos adoptar de manera intencional en el curso de nuestras vidas espirituales. En términos sencillos, podemos meditar, pero no podemos contemplar ya que esto solo puede ocurrir si tenemos el don.

Una definición sencilla de la contemplación es “una presencia amorosa de lo que es”. En un contexto cristiano, porque “en Él vivimos, nos movemos y existimos” (Hechos 17:28), estar presentes en las cosas tal como son implica encontrar al Cristo que “es la plenitud que lo llena todo en todo” (Efesios 1:23). En otras palabras, la contemplación cristiana significa encontrar a Dios en todas las cosas y todas las cosas en Dios. El Hermano Lorenzo, fraile carmelita del Siglo XVII, lo llamó “la mirada amorosa que encuentra a Dios en todas partes”. [5](#)

Debido a que las personas usan el término “contemplación” para describir cualidades especialmente profundas de la oración, a menudo lo asociamos con silencio y quietud; quizás incluso un alejamiento del mundo. Sin embargo, en términos clásicos, significa una presencia abierta e inmediata en el mundo, percibiendo directamente y respondiendo amorosamente a las cosas tal como son en realidad. De esta manera, la contemplación no es necesariamente silenciosa ni quieta, ya que también podría ser activa y ruidosa.

En este sentido, la contemplación es una cualidad de presencia que lo abarca todo, que incluye no solo nuestra experiencia más interior sino también que percibe y responde directamente a la situación y necesidades del mundo que nos rodea. En vez de intentar balancear la contemplación y la acción, es más preciso ver la contemplación en acción, afianzando y abarcando todo. De esta manera, todos nuestros pensamientos y acciones pueden fusionarse en una apertura en oración y una capacidad de respuesta amorosa.

Es la contemplación --o al menos una actitud contemplativa-- la que conecta nuestra presencia con el mundo real. Por ejemplo, en las tres rutas antes mencionadas, la capacidad directa de ver y responder de la contemplación mantiene a cada cual centrado para dar respuesta directa a las situaciones reales.

¿Qué es la espiritualidad contemplativa?

Sin este anclaje en las cosas tal como son, la forma de saber puede perderse en la abstracción intelectual, la forma de actuar puede sucumbir a un fervor misionero ciego o agotamiento, y la forma de sentir puede dar paso a una sentimentalidad ensimismada.

En términos psicológicos, se ha considerado tradicionalmente que la contemplación es *inmediata*, anclada en el aquí y el ahora. Los planes para el futuro y las memorias del pasado pueden ocurrir en contemplación pero no desvían nuestra atención de nuestro deseo por Dios o de las necesidades de la situación presente. Los planes y las memorias, al igual que los pensamientos, los sentimientos y las percepciones sensoriales, son simplemente partes de lo que está ocurriendo en el momento.

En la contemplación permanecemos alertas, no enfocados en una cosa hasta el punto de excluir otras. A la mayoría de nosotros se nos ha enseñado a concentrarnos (enfocar la atención) en una cosa a la vez. Sin embargo, la experiencia contemplativa nos demuestra que funcionamos con más amor y que podemos estar más conectados con nuestro deseo por recibir la guía de Dios cuando estamos más despiertos ante lo que sucede. De esta manera, muchas prácticas orientadas hacia la contemplación implican “desaprender” nuestros hábitos de enfocar la atención. En vez de ello, se espera alimentar una voluntad simple de estar abiertos a los movimientos, direcciones e invitaciones de Dios; una *actitud* contemplativa.

Vida contemplativa

La contemplación es una experiencia que nos llega en cualquier momento. Por lo general, es de corta duración pero puede tener efectos profundos en nosotros. Entre otras cosas, dichas experiencias de contemplación nos invitan a desarrollar una *actitud contemplativa* por el resto de la vida. También, denominada *vida contemplativa*, esta actitud intenta integrar la incomprensible sabiduría de las experiencias momentáneas de la contemplación en la vida como un todo.

Por ejemplo, la vida contemplativa implica un reconocimiento de que las corrientes más profundas de nuestras vidas son “asunto de Dios”, no nuestro. Esto implica una voluntad de permitir que Dios sea el guía en nuestras opciones y decisiones. Adicionalmente, la vida contemplativa honra el misterio de las acciones de Dios; esperamos la guía de Dios, pero reconocemos que quizás no la entendamos ni tengamos un conocimiento particular de lo que podría ser esa guía.

Confianza

Una confianza profunda y radical en la presencia y misericordia de Dios está implícita en la vida contemplativa. En términos teológicos, la confianza implica vivir bajo los siguientes supuestos:

¿Qué es la espiritualidad contemplativa?

1. La vida espiritual es totalmente sobre el amor. Dios es amor y estamos creados en amor y por amor. Todas las personas tienen en su esencia un deseo de crecer en amor con Dios y los demás. Este deseo se puede ver gravemente distorsionado, como en el caso de un apego fuera de lo normal al poder o a la violencia, pero nunca está ausente. Tal como San Pablo lo proclamara ante los atenienses, “Dios nos creó para que busquemos (palpemos) a Dios” (Hechos 17:26-27). Este es el propósito de nuestro ser. Los contemplativos de todas las generaciones han hecho eco de la famosa oración de San Agustín, “Nos has hecho, Señor, para ti y nuestro corazón está inquieto hasta que descanse en ti”.⁶

2. Aunque no lo podamos sentir, Dios está sin duda en todas partes en todo momento. No hay un lugar donde Dios no esté presente. (Salmo 139). No solo “en Él vivimos, nos movemos y existimos”, (Hechos 17:28), sino que también Dios reside dentro de cada uno de nosotros, y en toda la creación, más cerca que nuestro aliento, más cerca de nosotros que nosotros mismos. La vida contemplativa entonces, quizás no sea un viaje en el cual uno se va acercando a Dios, sino una realización gradual de la incomprensible unión que siempre ha existido.⁷

3. Esta divina presencia en nosotros y con nosotros no es estática ni inactiva. Por el contrario, es un fluir en movimiento continuo, dinámico que busca continuamente la bondad, la verdad, la belleza, la paz y la justicia. Dios está dispuesto y deseando nuestra coparticipación en este movimiento y permanece listo en todo momento para guiarnos y llevarnos por el baile de la vida. Esta coparticipación es una invitación permanente. Jamás hay momento u ocasión en la cual Dios nos deje actuar por nuestra cuenta.⁸

4. El verdadero ser y los movimientos de Dios son esencialmente incomprensibles para nuestras facultades humanas. Por ello, gran parte de la vida contemplativa está rodeada de misterio. Aunque hacemos naturalmente todo intento por estar abiertos y listos para responder a la guía de Dios por lo general no comprendemos completamente hacia dónde nos guía Dios o hacia qué acción en cualquier momento en particular. Ante esta incertidumbre, humildemente honramos el Misterio Divino y rogamos para que nuestras acciones estén en total armonía con el deseo de Dios.

La confianza que implica la vida contemplativa es sin duda radical. De muchas formas, elegir vivir de forma contemplativa es un proyecto riesgoso. Por una parte, nuestra cultura nos adoctrina a actuar como si estuviéramos solos. “El Señor ayuda a aquellos que se ayudan”, nos dicen. Nos enseñan a identificar nuestras metas y saber cómo lograrlas. Se espera que expliquemos porqué hicimos lo que hemos hecho y que justifiquemos lo que planeamos hacer. Ninguna de estas actitudes son compatibles con la vida contemplativa. En vez de ello, no queremos “ayudarnos” cuando Dios está listo y dispuesto a darnos toda la ayuda que necesitemos en cualquier momento. Con

¿Qué es la espiritualidad contemplativa?

frecuencia ni siquiera tenemos metas ni estrategias de las cuales tengamos conocimiento, y no existe una manera lógica de justificar o racionalizar nuestras acciones, ante nosotros mismos o ante cualquier otra persona.

Esto hace que la vida contemplativa sea un gran desafío en el mundo práctico. Va en contra de los valores culturales existentes y nuestros propios hábitos de autodeterminación y autonomía. Los intentos por hablar sobre el tema o explicarlo pueden sonar pasivos de manera inaceptable, incluso irresponsables: “Pongo esto en manos de Dios” o “Voy a orar por esto y ver qué sucede”. Y cuando alguna acción sí sucede, ni siquiera podemos decir, “Estoy haciendo esto porque discerní que esto es lo que Dios quiere”. Aunque puede haber momentos de mucha claridad, con más frecuencia simplemente no sabemos con seguridad si estamos siguiendo el deseo de Dios; solo podemos esperar y orar que así sea.

Apoyo

Al situarse tan alejada de las normas culturales, la vida contemplativa necesita todo el apoyo que pueda recibir. Las prácticas y disciplinas espirituales, como son la oración y la meditación frecuentes, llevar un diario, la adoración y el Sabbath nos sostienen recordándonos quiénes somos en esencia y qué deseamos en realidad. Las diferentes formas de comunidad espiritual, que van desde la dirección espiritual hasta los grupos permanentes de oración contemplativa nos motivan y nos asisten en el discernimiento. El apoyo viene de muchas otras formas también, tales como las lecturas espirituales, los retiros y los momentos de soledad, la atención al cuerpo y a los movimientos, etc. La mayoría de nosotros necesitamos la gracia de Dios para guiarnos, sostenernos y facultarnos.

El enfoque contemplativo cristiano siempre termina con un énfasis principal en la iniciativa de Dios y la acción en la vida. Al final no llegaremos a amar a Dios, a nuestro prójimo, a nuestra planeta o a nosotros mismos mediante lo que aprendemos a hacer o lograr por nuestra cuenta. Por el contrario, debemos *recibir* la verdad que nos hará libres, ser *guiados* en las buenas acciones que realmente sirven a nuestro prójimo y al mundo, y *recibir* una apreciación de la belleza que está dentro y alrededor nuestro. Solo en la medida que esto ocurra, solo en la medida que estemos facultados para permitir que Dios nos guíe en la danza divina, podremos participar más plenamente en la presencia amorosa de Dios en nuestro mundo y para nuestro mundo. Esta es la esperanza permanente de la vida contemplativa.

Carole Crumley
Bill Dietrich
Ann Kline
Gerlad May
Marzo de 2004

¿Qué es la espiritualidad contemplativa?

Citas acerca de la contemplación

NOTAS:

¹ Wordsworth, William, Líneas: Compuestas unas pocas líneas más allá de Tintern Abbey, 1798

² Las fuentes hindúes originales están perdidas en la historia, pero sí sabemos que en la época de Cristo, el gran filósofo hindú Patanjali había recopilado sutras que organizaron estas rutas de forma coherente. Los sistemas hindúes también con frecuencia incluyen una cuarta ruta, el yoga Raja, el cual se enfoca principalmente en la meditación y otras prácticas espirituales. En la filosofía cristiana, las rutas similares se pueden identificar en Anselmo, Aquino y anteriormente en Agustín.

³ Bernardo de Claraval (1090 a 1153). Tratado sobre el amor de Dios o sobre el amar a Dios. Cap. 8 al 10.

⁴ Teresa de Ávila, Vida, Capítulo 13.

⁵ Hermano Lorenzo de la Resurrección. La práctica de la presencia de Dios. Máximas espirituales, Capítulo 6, párrafo 31.

⁶ Agustín, San. Confesiones, Libro 3, Capítulo 6

⁷ Juan de la Cruz, Subida del Monte Carmelo, Libro 2. Capítulo 5: "...es de saber que Dios, en cualquier alma, aunque sea la del mayor pecador del mundo, mora y existe sustancialmente".

⁸ Salmos 139:9-10: "Si tomo las alas del alba, y si habito en lo más remoto del mar, aun allí me guiará tu mano, y me asirá tu diestra".