

# GUÍA PARA CONTEMPLAR

Toda Oración (sea vocal, mental o contemplativa), tiene como finalidad última nuestra identificación con Cristo. Unir nuestros corazones al de Jesús, llegar a sentir como él siente, amar como él ama, vivir como él vivió.

- La meditación tiene un carácter activo: intento acercarme a Dios por la reflexión.  
La contemplación tiene un carácter pasivo: dejo a Dios que se acerque a mí.  
La meditación es mirar un paisaje e integrarme en su armonía.  
La contemplación es pararse ante un paisaje y dejar que su armonía se integre en mí
- La contemplación no es especulación, ni deducción, ni moralismo, ni toma de decisiones. Pretende llegar a Dios por la vía de la oración pura.
- Suele ser desestimada por inoperante, “déjate de contemplaciones y vamos a lo concreto”. Sólo cuando se acepta su ineficacia empieza a ser eficaz. Crea imágenes de enorme dinamismo. Construye a la persona.
- Como la meditación se parece a la reflexión de la persona (con la cual se acerca a Dios) así la contemplación se parece a las imágenes que conservamos de la infancia, del pasado, que nos construyen. Los gestos de los padres, sus maneras de actuar, penetraron inconscientemente en nosotros. Con el paso del tiempo vuelven a surgir en nosotros.
- Un ejemplo: si un hombre de negocios contempla un paisaje, no ingenia negocios ni decide invertir. Simplemente capta la paz y armonía de lo que ve. Luego, actuará en sus negocios con esa paz y armonía, sin saberlo.
- En la contemplación hay que ver las personas, oír lo que dicen, no de una manera estática sino dinámica. “Como si presente me hallase”, estoy yo inmerso.
- No se pretende reproducir arqueológicamente una escena. Un carpintero o un pescador podrían ser un cualquiera. Hay que cargarla de sentido: el carpintero es Jesús, el pescador es Pedro.
- Contemplar el misterio de Cristo es dejarnos impregnar, empapar de la escena contemplada. Si Jesús, con sus valores, actitudes, amor, su mirar las cosas y las personas, impregna nuestro corazón, significa que cuando actuemos lo haremos con sus actitudes, valores, amor, su mirar a las cosas y a las personas.
- Al contemplar escenas de la vida de Jesús, “como si presente me hallase” reproduciéndolas “con la vista de la imaginación”, su infancia, la Pasión, etc., no estamos haciendo una ficción, no son meras escenas pasadas que reproducimos arqueológicamente. La imagen está cargada de sentido para el que las rememora. El que contempla no es un hombre irreal, soy yo, cargado también con mi vida, mi temperamento, mi historia, mis circunstancias y mis problemáticas.
- Tampoco es problema la realidad del dato histórico concreto. En el Evangelio, el dato histórico está teologizado, el dato es secundario para el escritor. Así, en la contemplación, lo que yo veo, oigo... es para penetrar en la realidad íntima.

## **METODOLOGÍA**

La contemplación lleva a “reflexionar sobre uno mismo para sacar provecho”, que no es sacar conclusiones, ni deducir comportamientos. La contemplación pone juntos el hombre y el misterio, largo rato, para que haya interacción, una asimilación.

### **Prepárate para Orar**

La Contemplación requiere una especial disposición de ánimo tranquilo, dispuesto. Por ello se debe insistir en la preparación. Ayudado de la respiración, **prepara tu cuerpo y tu mente**. El mismo dicho popular dice: “no estoy para contemplaciones”, cuando nos encontramos nerviosos.

### **Ponte en la Presencia de Dios.**

Dar el tiempo suficiente a colocarme en la “Presencia de Dios”.  
Ofrecimiento de ti mismo al Señor.

### **Leer despacio el pasaje evangélico a contemplar**

#### **Composición viendo el lugar.**

Con la vista de la imaginación, recrea en tu interior la escena evangélica que quieras contemplar. Es como “si presente me hallase”. Sitúate ante el tema.

#### **Petición**

Conocimiento interno de Cristo para más amarle y seguirle.

#### **Contemplación**

**VER** los personajes, ver lo que hacen, escenificar.

**OIR** lo que dicen

**MIRAR** lo que hacen las personas. Vivir en nosotros sus sentimientos.

#### **“COMO SI PRESENTE ME HALLASE”**

#### **Mirarme a mí mismo**

¿qué significa esto en mi vida? El paso de Jesús produce efectos en las personas: ¿qué efectos produce en mí?

#### **Haz silencio. Escucha.**

#### **Coloquio**

El Coloquio se hace hablando como un amigo habla a otro amigo. Hacer un coloquio con las personas que he ido contemplando: con el Padre, o con Jesús, o con María... pidiendo que más ame y siga a Jesús.