

La experiencia pre-contemplativa. ¡Un privilegio!

JUAN A. MARCOS

Universidad de la Mística

Universidad P. Comillas

jamarcos@comillas.edu

Recibido: 8 de junio de 2025

Aceptado: 29 de junio de 2025

RESUMEN: partiendo de un breve acercamiento sociológico a nuestro mundo y a una sociedad hiper-informada y sobre-estimulada, veremos si todavía hay espacio para la contemplación. En este sentido consideraremos la experiencia pre-contemplativa como todo un lujo y un privilegio, el umbral de acceso a toda experiencia contemplativa. Y es que para acceder a dicha experiencia, el ser humano solo puede predisponerse. En este sentido ofreceremos una mínima fenomenología de la vida pre-contemplativa desde la perspectiva de san Juan de la Cruz. Para terminar con algunas pistas pedagógicas que asuman la mística del siglo XVI, y la trasciendan en sus limitaciones, tales como la falta de protagonismo del cuerpo o de la respiración.

PALABRAS CLAVE: pre-contemplación, receptividad, Juan de la Cruz, fenomenología de la mística, pedagogía contemplativa.

The Pre-Contemplative Experience. A Privilege!

SUMMARY: Starting with a brief sociological approach to our world and a hyper-informed and over-stimulated society, this article focuses on whether there is still room for contemplation today. We will consider the pre-contemplative experience as a luxury and a privilege, the threshold of access to any contemplative experience. To access this experience, the human person can only predispose

himself. In this sense, we will offer a minimal phenomenology of the pre-contemplative life from the perspective of Saint John of the Cross. We will conclude with some pedagogical clues that embrace 16th-century mysticism and transcend its limitations, such as the lack of prominence of the body or of patterns of breathing.

KEY WORDS: Pre-contemplation, receptivity, John of the Cross, phenomenology of mysticism, contemplative pedagogy.

Es posible que hoy en día ya no vivamos en la tierra. Pero tampoco vivimos en el cielo. Vivimos en *Google Earth* y en la nube. Vivimos en las nubes. O en Babia. O en las Batuecas. En cualquier lugar menos en la tierra. Lo virtual y las pantallas devoran lo real¹. Volver la mirada a la prosa espiritual española del siglo XVI (sin excluir la de aquel gran reformador y mago del lenguaje que fue Lutero), puede convertirse en todo un revulsivo, pues se caracterizó por tener siempre los pies en la tierra. En la realidad. En lo cotidiano. Ahí está el concepto de verosimilitud (de la literatura de aquella época), fundado en la realidad biográfica, en el gusto por lo real y lo cotidiano (tanto en el *Lazarillo de Tormes*, como más tarde en Teresa de Jesús, o en Miguel de Cervantes después). Y porque nada es más real que la vida cotidiana².

Pues bien, en los grandes místicos ha habido siempre una permanente recirculación entre contemplación (lo gratuito, la fiesta, lo lúdico) y vida. La mayoría de ellos han estado metidos hasta las cejas en la vida real... Asombra recordar la cantidad de escritores españoles (del siglo XVI) que han padecido destierro, cárcel o muerte violenta (piénsese, en época muy próxima, en Cervantes, Fray Luis de León o Juan de la Cruz. Y Teresa a su modo, durante una estancia obligada en el convento de Toledo). Todos ellos, además, han entrado en conflicto con la sociedad (o con la iglesia de su tiempo): Teresa, san Ignacio, Lope, los Valdés...³

¹ Cf. É. SADIN, *La vida espectral. Pensar la era del metaverso y las inteligencias artificiales generativas*, Caja Negra, Madrid 2024.

² Cf. J. GARCÍA LÓPEZ, *Cervantes: la figura en el tapiz. Itinerario personal y vivencia intelectual*, Pasado & Presente, Barcelona 2015, 154 y 173.

³ Cf. D. YNDURÁIN, *El fin del Humanismo tradicional*, Universidad de Huelva, 2014, 88.

Desde ese anclaje en la realidad, vamos a adentrarnos en la experiencia pre-contemplativa y/o pro-contemplativa⁴. Lo haremos teniendo de trasfondo la así llamada atención amorosa de san Juan de la Cruz⁵. En su doble dimensión activa («advertencia») y pasiva («noticia»)⁶. Toda verdadera «atención» presupone silencio y escucha. Escuchar es una de las actitudes religiosas por excelencia. Lo sagrado está vinculado al silencio. Pero el silencio, en sí, no «produce» nada. No es productivo. Por eso el capitalismo no ama el silencio⁷. Lo que sí hace el silencio es abrirnos a otra percepción de lo real. En cierto sentido, el silencio es el hogar de la atención profunda. El lugar donde ya no podemos dominar ni controlar. Es el mundo de lo indisponible⁸.

⁴ Según el DRAE, el prefijo «pre-» indica anterioridad local o temporal; mientras que el prefijo «pro-» significa «por», «hacia delante», «en favor de».

⁵ Cf. J. A. MARCOS, *La Mística como Atención Amorosa*, BAC, Madrid 2024 (2ª ed.).

⁶ «Yo creo que la noticia oscura, general y amorosa, que enseña SJC, no es una, sino dos: una ascética y otra mística; aquella enseñada por toda la «Subida» donde solo hallamos ligeras alusiones a la mística; esta explicada en la «Noche» y en la «Llama» con preciosos apuntamientos sobre la ascética» (CRISÓGONO DE JESÚS SACRAMENTADO, *San Juan de la Cruz, su obra científica y su obra literaria. Tomo Primero: su obra científica*, Mensajero de Santa Teresa, Madrid 1929, 246).

⁷ Cf. BYUNG-CHUL HAN, *Las No-cosas. Quiebras del mundo de hoy*, Taurus, Barcelona 2021, 97.

⁸ Cf. H. ROSA, *Lo indisponible*, Herder, Barcelona 2020. El autor propone ejemplos tales como una nevada, el fútbol o la muerte, como tipos de lo indisponible. Confieso, a pie de página, que me hubiera gustado comenzar este artículo escribiendo algo así como lo que sigue, en plan narrativo: *Recuerdo que no hace mucho tiempo fui a Laredo, en la provincia de Santander, a visitar a mi hermano y a su mujer, poco antes de que pasara este por una intervención quirúrgica «a corazón abierto» (¡qué expresión tan formidable!). Adentrándonos en un paseo por la inmensa y espaciosa playa de Laredo, me di cuenta de que en la ventana de una vieja casa de pescadores, había un gato mirando a través de los cristales. Cuando dos horas más tarde volvimos a pasar por el mismo lugar, allí seguía el gato (o la gata). Simplemente estaba mirando por la ventana (como uno puede «ver llover» detrás de los cristales). Estaba disfrutando de no hacer nada. Sin sentirse por ello culpable. Llegar a esa experiencia de «ver llover (o mirar por la*

Lo indisponible nos sitúa, a su vez, en el territorio de lo no controlable ni previsible. Lo que no se puede domesticar ni encerrar en dogmas o conceptos. Y por eso, ninguna realidad resulta más indisponible como la realidad de Dios y la experiencia contemplativa. Sin olvidar que el acceso a los territorios de la contemplación, en el mundo cristiano, es en último término un don y una gracia. Y con todo, siempre podemos pre-disponernos⁹. Podemos situarnos en ese portal de entrada que es la experiencia pre-contemplativa. Algo de esto está presente en algunos sintagmas de la tradición antigua y nueva, tales como: la «oración de recogimiento» (F. de Osuna)¹⁰, la «contemplación adquirida» (Tomás de Jesús)¹¹, la «oración centrante» (T. Keating)¹², la «atención pura» (L. Freeman)¹³, la «atención plena» (o Mindfulness)¹⁴, etc.

En la así llamada experiencia pre-contemplativa (o pro-contemplativa), cambiar los marcos y la actitud lo es todo. Se trata de vivir

ventana) y no sentirse culpable», es casi un don divino. Y sin casi. Es la experiencia de la gracia. De la contemplación. Que conlleva alcanzar algo que se nos da gratuitamente: la soberanía y la libertad de «perder el tiempo como Dios manda».

⁹ «Aunque es imposible darle [el alma el vuelo] ella por sí misma hasta que Dios le hace esta misericordia, mas puede «disponerse», y el Señor la va disponiendo». «Puede el alma disponerse para tan gran merced, en que consigue bien la vida que buscaba no buscándose a sí misma, sino a Dios» (CECILIA DEL NACIMIENTO, O.C.D. (1570-1646), *Obras Completas*. Notas críticas y estudio de su vida mística. P. José M. Díaz Cerón, S.J., Editorial de Espiritualidad, Madrid 1971, 113-114). Es interesante eso de «disponerse» para lo que en sí permanece como lo «indisponible».

¹⁰ Cf. FRANCISCO DE OSUNA, *Tercer abecedario espiritual*, BAC, Madrid 1998.

¹¹ Cf. ADOLFO DE LA MADRE DE DIOS, «Estado y acto de contemplación. La contemplación adquirida según san Juan de la Cruz», en *Revista de Espiritualidad*, 30-31 (1949), 96-126.

¹² T. KEATING, *Mente abierta, corazón abierto. La dimensión contemplativa del Evangelio*, DDB, Bilbao 2006, 32.

¹³ Cf. L. FREEMAN, *Luz en el interior. Meditación como pura oración*, PPC, Madrid 2024.

¹⁴ Cf. L. J. GONZÁLEZ, *¿Noche oscura? Mindfulness y atención amorosa*, Ediciones Duruelo, México 2020.

ese tiempo no como un peso o una carga, sino como un privilegio y un lujo. ¡Esto es clave! O sea, contemplarlo como algo en sí mismo valioso y hasta sorprendente. Quizás una experiencia fugazmente (y al menos a intermitencias) grandiosa. Para ello basta «estar con», gratuitamente: *estar con quien sabemos que nos ama*, que dice Teresa (cf. V 8,5). Se trata de saberse y sentirse vinculado a una Fuente infinita de amor y de vida. Y esto, como un don y un privilegio. Por el mero hecho de venir a la existencia. Por el mero hecho de estar vivos.

1. SOCIOLOGÍA Y EXPERIENCIA PRE-CONTEMPLATIVA

Ofrecemos en este primer apartado una breve radiografía sociológica de los aspectos que atañen y tocan, de manera directa o indirecta, el tema de la contemplación en nuestro tiempo. Así como lo específico y peculiar que puede aportar la experiencia contemplativa como terapia y respuesta a las inquietudes del corazón humano.

A) Mínimo diagnóstico sociológico

Se ha dicho, y no sin razón, que hoy en día vivimos en un mundo hiper-informado y sobre-estimulado. Lo sintetiza magistralmente el pensador coreano-alemán Byung-Chul Han: *corremos detrás de la información sin alcanzar un saber. Tomamos nota de todo sin obtener un conocimiento. Viajamos a todas partes sin adquirir una experiencia. Nos comunicamos continuamente sin participar en una comunidad. Almacenamos grandes cantidades de datos sin recuerdos que conservar. Acumulamos amigos y seguidores sin encontrarnos con el otro. La información crea así una forma de vida sin permanencia y duración*¹⁵.

Y si bien es cierto que todos podemos ser multi-tarea, también lo es que casi nadie es multi-escucha. Piénsese hoy en día, en nuestra sociedad, y en el bombardeo de noticias al que nos vemos sometidos a través de los «mass media», especialmente Internet, donde

¹⁵ Cf. BYUNG-CHUL HAN, *Las No-cosas. Quiebras del mundo de hoy*, cit., 20. «La palabra «experiencia» parece ser la clave: la gente ya no quiere hacer cosas, quiere vivir experiencias» (El País: 27/05/2023).

en cuestión de minutos noticias que parecían relevantes aparecen relegadas, inmediatamente, a un segundo plano. Más todavía, en las redes sociales nos encontramos casi siempre con «un producto la mayor parte de las veces trivial, rápidamente consumible y rápidamente sustituido [de manera compulsiva] por otro no menos trivial»¹⁶.

El nuestro es un mundo de estímulos continuos (cf. el móvil). Esto, poco a poco, va desplazando la atención y disminuyendo la memoria (¿quién recuerda hoy, por ejemplo, más de 2 o 3 números de teléfono?). Y donde no hay atención, ni memoria, tampoco puede haber verdadera interioridad, ni escucha, ni profundidad existencial. Además, como cazadores de información, nos hemos vuelto ciegos para las cosas profundas que nos anclan en el ser. Allí donde se recibe excesiva información, no es posible ni reflexionar ni interiorizar.

Junto a los estímulos y la hiperinformación, los otros tres grandes obstáculos con que nos topamos son el activismo, el sentimentalismo y el intelectualismo (hacer, sentir y pensar). En un mundo como el nuestro, Occidente, la mayoría de nosotros somos esclavos de la acción (la tiranía del mérito y del rendimiento¹⁷), o del puro sentimiento y las emociones, o bien hemos hecho un ídolo del mundo intelectual y académico, y así, no resulta fácil adentrarse en espacios contemplativos, dejando protagonismo a LA MIRADA. Quien necesita continuamente producir, escribir y hacer cosas, quien vive prisionero de un permanente exhibirse en la red, ya no puede escuchar. Ni prestar atención. Ni contemplar¹⁸.

Es verdad que de vez en cuando, todos activamos en nuestros móviles el «modo silencio» (o el «modo avión»). Pero quizás no sabemos muy bien cómo activar el «modo contemplativo». La crisis de atención está vinculada a la pérdida de capacidad contemplativa, que nos va convirtiendo a todos, de manera cada vez más sutil y

¹⁶ A. SÁNCHEZ ROBAYNA, *Poética y poesía*, Fundación Juan March, Madrid 2020, 21.

¹⁷ Cf. BYUNG-CHUL HAN, *La sociedad del cansancio*, Herder, Barcelona 2024.

¹⁸ Cf. ID, *Vida contemplativa*, Taurus, Barcelona 2023.

sibilina, en turistas del espíritu. Turistas que ya no saben (y acaso ni quieren) vivir como peregrinos. «La contemplación detenida de las cosas, la atención sin intención, [...] retrocede ante la caza de información»¹⁹. Vivimos, cada vez más, a nivel superficial y epidérmico. Ya no sabemos cómo acceder a la vida en su nivel profundo. A este respecto, Paul Tillich apuntaba atinadamente: «Nos abrumaría saber la menguada porción de nuestro mundo espiritual que es más profunda que la mera superficie, y su escasa capacidad para resistir una conmoción seria»²⁰.

B) *La respuesta (terapia) contemplativa*

Si un obrero (o perito) se hace como tal trabajando («Fit frabricando faber», decían los clásicos), lo mismo cabe de decir del acceso al «hall» de los territorios de la contemplación: ¡a orar se aprende orando! No basta con leer mucho y saber mucho de técnicas o herramientas de la moderna psicología y de las viejas y sabias religiones de Oriente. Tampoco se aprende a nadar leyendo muchos libros sobre natación, sino nadando. Y para conocer el vino hay que saborearlo y disfrutarlo. No basta con leer muchos libros o saber mucho sobre etiquetas.

El presupuesto clave de toda pedagogía contemplativa es el siguiente: crear en la persona una serie de hábitos automáticos, y casi connaturales al individuo. Además, en la contemplación cristiana, los así llamados «misterios de la vida de Cristo» deberían estar ahí siempre, en el fondo de nuestro ser, y en su dimensión existencial²¹. Se trata de asimilarlos de tal manera, que broten en nuestra vida diaria de manera natural, nunca forzada: ni como un mero sentimentalismo ni como un producto más de la mente humana. Para que esto sea posible, necesitamos retornar a ellos entrañablemente, cotidianamente,

¹⁹ ID., *Las No-cosas. Quiebras del mundo de hoy*, cit., 20.

²⁰ P. TILICH, *Se conmueven los cimientos de la tierra*, Ariel, Barcelona 1968, 92. Y unos siglos antes, ahí estaba la ironía, con retintín, tan teresiana: «Adonde tan poco medrado está el espíritu [...], unas naderías nos dan tan gran trabajo [...]. ¡Y en nuestro seso presumimos de espirituales!» (V 13,4).

²¹ Cf. SANTO TOMÁS DE AQUINO: «Acta et passa Chisti in carne» (*Suma III*, q. 48, a. 6, in c).

humildemente. Para que configuren nuestra existencia. En ello nos va la vida. Solo desde la repetición la vida adquiere ritmo y latido. Solo así algo puede hacerse connatural. Vivencia automática. Inherente. Intrínseca. Una segunda naturaleza.

Una pedagogía poderosa, a este respecto, es el uso de un mantra en la oración silenciosa o contemplativa. La expresión francesa «apprendre par coeur» («to know by heart», en inglés) supone adquirir mentalmente algo por repetición. Sabiendo que solo las repeticiones llegan al corazón. También su ritmo, el del corazón, nos introduce en la peculiar atmósfera que crea la repetición: ahí están los miles de latidos diarios del corazón. La vida de la que se ha alejado toda repetición carece de ritmo, de latido, de palpitación. Carece de vida. De ahí la importancia de la fidelidad cotidiana.

Como afirmaba ya R. Guardini hace muchos años, *el hombre, en general, no ora de buena gana, y fácilmente experimenta en la oración tedio, desorientación, repugnancia o incluso animosidad. Cualquier ocupación se le antoja más interesante e importante, y se dice a sí mismo: «No tengo ahora tiempo para orar», o «Aquella ocupación es más urgente ahora». Y, ordinariamente, el tiempo no empleado en la oración se malgasta en las cosas más superfluas. Es absolutamente necesario que el hombre cese de engañarse a sí mismo y a Dios. Es mucho mejor no emplear tales ardidés y decir sencillamente: «No quiero orar»; «No tengo ganas de orar». Estas frases no suenan precisamente bien y muestran a las claras la mezquindad de nuestro espíritu, pero son la verdad, y con la verdad se supera la ruindad mucho más fácilmente que con tergiversaciones*²². Se trata de hacernos conscientes de la mediocridad en la que, casi todos, vivimos como distraídos y disipados. Una mediocridad hecha, casi siempre, de afanes triviales e intrascendentes.

A este respecto, una de las quejas más persistente y cansina frente al tema de la oración es la *falta tiempo*. Parece que nadie dispone de tiempo para hacer silencio y escuchar. Pero lo cierto es que son mu-

²² Cf. R. GUARDINI, *Introducción a la vida de oración*, Palabra, Madrid 2022, 31.

chas las veces en que no sabemos muy bien qué hacer con el tiempo, y por eso nos dedicamos a matarlo: ¡*matar el tiempo!*, que decimos. Quizás una de las tareas más urgente que tenemos hoy como creyentes, en la así llamada sociedad del ocio y de la contaminación acústica y visual, sea la de aprender a ¡perder el tiempo como Dios manda!, «en paz tranquila y en provechoso sosiego» (*Quijote*, II, 64). Es decir, aprender a valorar el silencio como un tiempo y un espacio de calidad.

Para esto es clave (¡repetimos!) el cambio de actitud. Se trata de cambiar los marcos (como hemos dicho), y empezar a ver la oración silenciosa o contemplativa como un lujo y un privilegio (en la mejor tradición mediterránea del «otium cum dignitate»). Nunca como una carga, un peso o una obligación. Ver el tiempo de silencio en su dimensión lúdica. Situar en el ámbito de la pura gratuidad. No se ora tanto «por amor de Dios» como por saber que Dios nos ama: por la íntima necesidad (repetimos) de «estar con quien sabemos nos ama». La contemplación en sí es sin intención. Sin pretensión alguna. Sin ningún objeto. Tampoco necesitamos visitar libros y gurús en una especie de historia interminable. Se trata, simplemente, de estar ahí. Y disfrutar.

2. FENOMENOLOGÍA DE LA EXPERIENCIA PRE-CONTEMPLATIVA

Hay tres verbos fundamentales que, de alguna manera, tienen el poder de constituir toda una constelación en torno a la cual gira la experiencia pre-contemplativa. Dichos verbos son: «descentrarse», «disfrutar», y «recibir». Vamos a llevar a cabo una breve disección semántica y fenomenológica de las acciones implicadas detrás de cada uno de estos verbos.

A) *Des-centrarse (¡Y Jesucristo en el centro!)*

Quizás el objetivo más importante de la dimensión contemplativa sea poner en el centro a Dios (no mis tareas o mis sentimientos, no mis agobios o mi bien-estar): quizás aquí esté la clave. Entre Contemplación y Vida hay siempre una recirculación («feedback»), un viaje de ida y vuelta: si en un sentido es un lujo (*exceso y abundancia, pura gratuidad*), en otro sentido no menos profundo, es algo así como «estar en el centro» (L 1,13). Es decir, hacernos conscientes de cuál es

el verdadero «Centro»: recordar que «Cristo vive en mí» (Gál 2,20); construir la vida sobre Roca (Mt 7,24); encontrar una Base segura (el «tesoro» de Mt 14); hallar una Preocupación Última (P. Tillich) o un amor más grande (cf. 1S 14,2). Siempre *fiijos los ojos en Jesús*, el que inicia y completa nuestra fe (cf. Heb 12,2).

Pero poner en el centro a Jesús²³, pasa por aprender a des-centrarse y sentir una Presencia, aprender a disfrutar y prestar Atención amorosa. Los frutos de esta pedagogía serán: una nueva sensación de libertad; una alegría casi infinita (al menos sentida a intermitencias), que nadie puede quitarnos (Jn 16,22); una nueva paz y confianza que brotan del saber que nunca estamos solos. Y la compasión con los demás, con uno mismo, con la creación entera.

El principal objetivo de la meditación cristiana no es otro que permitir que la misteriosa y silenciosa presencia de Dios en nosotros sea cada vez más no solo una realidad, sino la realidad de nuestra vida, dejando que se convierta en aquello que dota de sentido, forma y propósito a todo aquello que hacemos y todo aquello que somos.

En la meditación [u oración contemplativa] no pretendemos reflexionar sobre Dios, ni pensar sobre su Hijo... Buscamos más bien «estar con él» [cf. V 8,5], experimentarlo como los cimientos de nuestro ser. Una cosa es saber que Jesús es la revelación del Padre, que Jesús es nuestro camino hacia él, y otra muy distinta sentir la presencia de Jesús en nuestro interior, experimentar la verdadera fuerza de su Espíritu en nosotros y, en esa vivencia, ser conducidos a la presencia «de mi Padre y vuestro Padre»²⁴.

El camino contemplativo presupone el sincero deseo de querer convertir a Dios en el verdadero protagonista o centro de la vida humana. De mi vida. Ninguna otra experiencia es más liberadora frente al ego narcisista. En la oración profunda o contemplativa, el centro ya no soy

²³ Según P. Teilhard de Chardin, el hombre, para ser plenamente él mismo, «tiene que: 1º. Centrarse sobre sí [«entrar»]; 2º. Descentrarse sobre «el otro» [«salir»]; 3º. Sobre-centrarse [«subir»] en uno más grande que él». Dicho con otras palabras: *ser, amar y adorar* (TEILHARD DE CHARDIN, *Escritos esenciales*, Santander: Sal Terrae, 2001, pp. 169-73).

²⁴ Cf. J. MAIN, *Una palabra hecha silencio. Guía para la práctica cristiana de la meditación*, Sígueme, Salamanca 2008, 26 y 29.

yo. Yo no soy lo importante. Lo importante es un misterio de amor que me sostiene, me acompaña, me envuelve, me arropa. . . San Pablo lo expresó de manera muy afortunada: «Para mí la vida es Cristo» (Flp 1,21).

B) *Recibir*

Adentrarse en la experiencia contemplativa no es un mero no hacer nada. Implica un acto y una acción, una receptividad (*las manos como un cáliz*), una apertura, una hospitalidad. Yo me vacío (el «olvido de sí»), pero es para que el Misterio se dilate dentro de mí. No es una disolución del yo: «¡Yo quiero seguir siendo Agustín!» (decía san Agustín). «La contemplación pura consiste en recibir» (L 3,36), decía SJC: recibir a un amigo con los brazos abiertos. Así pues, la actitud de pasividad y hospitalidad es clave: soy porque me aceptan. *¡Eres aceptado!* (P. Tillich)²⁵. «Padre, me pongo en tus manos» (Foucault)²⁶. Es el abandono confiado.

Se podría decir que la contemplación es la experiencia de reconocer y «percibir a Dios» de manera no-conceptual²⁷ y como lo no-disponible (cf. H. Rosa). Más acá y más allá de todo pensamiento: es una «in-tuición» de lo divino, tanto pre-discursiva como supra-categorial. Dios, a diferencia de los hombres, no piensa. No necesita pensar. No crea conceptos ni construye sistemas categoriales. No precisa de los productos de la mente. Dios simplemente ama. Mira, y su mirar es amar. No piensa. Simplemente disfruta. En un eterno presente. Pues bien, lo mismo vale para educarse en la experiencia contemplativa.

²⁵ P. TILlich, *Se conmueven los cimientos de la tierra*, Ariel, Barcelona 1968, 256,

²⁶ Padre mío, / me abandono a Ti. / Haz de mí lo que quieras. Lo que hagas de mí te lo agradezco, / estoy dispuesto a todo, / lo acepto todo. / Con tal que Tu voluntad se haga en mí / y en todas tus criaturas, / no deseo nada más, Dios mío. Pongo mi vida en Tus manos. / Te la doy, Dios mío, / con todo el amor de mi corazón, / porque te amo, / y porque para mí amarte es darme, / entregarme en Tus manos sin medida, / con infinita confianza, / porque Tu eres mi Padre.

²⁷ En términos parecidos se expresa BYUNG-CHUL HAN al hablar de Dios. Cf. *La tonalidad del pensamiento. Trilogía de conferencias (Vol. I)*, Paidós, Barcelona 2024, 41.

Descartes, en su famoso adagio, afirmaba aquello de «Pienso, luego existo». Si Dios no piensa, ¿tampoco existe? Pues claro que Dios no «existe». No existe como nosotros creemos o lo imaginamos. Dios no es un producto más de la mente humana. No se deja domesticar por ningún sistema dogmático, ni encerrar en ningún sistema conceptual. En esencia pertenece al mundo de lo gratuito, de lo no-útil. Trasciende todo pensar. Tampoco los pájaros piensan, simplemente cantan. Tampoco los niños piensan, simplemente juegan. ¿No estará aquí la esencia de eso que llamamos vida contemplativa? ¿En mirar, disfrutar, jugar, cantar? O si se prefiere, «recibir» (que diría san Juan de la Cruz), como pura gracia.

*Cuando ya el místico conoce la Verdad, mirándola sencillamente, sin tener necesidad de consideraciones ni discursos, y la voluntad la está amando, esto se llama propiamente contemplación*²⁸, escribía M. de Molinos. Para santo Tomás se trata de «una vista sencilla, suave y quieta de la eterna verdad, sin discurso ni reflexión» (2.2 q. 180, art. 3º y 4º). «Simplex intuitus veritatis» (*Una intuición o mirada simple de la verdad*). «Contemplatio in affectu terminatur» (*La contemplación se termina, se realiza en el amor*) (II-II, q. 180, a. 1). Mucho antes, san Agustín, hablaba de la oración como «mentis ad Deum affectiva intentio» (*Sermón*, IX, n.3).

Simone Weil lo dijo con una imagen afortunadísima, no muy lejos de lo que san Juan de la Cruz llamó «una amorosa influencia de Dios» (2N 5,1), en la cual, «pasivamente se le comunica Dios [al alma], así como el que tiene los ojos abiertos, que pasivamente sin hacer él más que tenerlos abiertos, se le comunica la luz» (2S 15,2):

Una planta, en circunstancias iguales, no crece de la misma forma si está a la luz o en la oscuridad. La planta no ejerce ningún control, ninguna elección respecto a su crecimiento. Somos como plantas cuya única elección consiste en colocarse o no a la luz. Cristo nos ha propuesto como modelo la docilidad de la materia, poniéndonos como ejemplo *los lirios del campo que no labran ni hilan*²⁹.

²⁸ Cf. M. DE MOLINOS, *Guía espiritual. Defensa de contemplación (fragmentos)*, Alianza Editorial, Madrid 1989, 38.

²⁹ S. WEIL, *A la espera de Dios*, Trotta, Madrid 2009, 82. *Hay quienes tratan de elevar su alma como quien se dedica a saltar continuamente, con la esperanza*

3. PEDAGOGÍA DE LA EXPERIENCIA PRE-CONTEMPLATIVA

La contemplación supone adentrarse en los territorios del silencio. De ese silencio que es «música callada». Ahí están palabras seductoras tales como *demora, pausa, lentitud, contemplación, mirada...* Palabras que remiten a esos silencios fecundos que tienen el poder de «nutrir» la vida humana. A su modo, el silencio es también un «acto». Quizás un acto de atención. De atención «amorosa» y de escucha. En este sentido, *Silencio, Escucha y Atención* son tres palabras mágicas. Tres palabras en recirculación transitiva.

Cuando se trasciende la palabra y nos adentramos en la experiencia contemplativa, se pasa de la casa del lenguaje al país del silencio. El silencio, en cuanto tal, no es un fin en sí mismo, es ante todo un medio. Para el mismo san Juan de la Cruz el silencio no es en sí, tampoco, una fuerza transformadora. La verdadera fuerza transformadora es la atención amorosa. Esa que florece en el silencio.

Con relación a la Atención Amorosa, el silencio puede ser hogar, jardín y atmósfera:

- a) El silencio es el hogar en el que «recibir» la noticia amorosa de Dios (cf. 2S 13,7). [«Hacerse conscientes»]
- b) El silencio es el jardín a «cuidar» para que allí brote la advertencia amorosa A Dios (cf. L 3,33).
- c) El silencio es la atmósfera en la que aprender a «respirar» EN atención amorosa (a todo). [«Abrir los ojos con advertencia de amor» (L 3,33)]

Además, la contemplación no es cuestión de horas fijadas y fórmulas estereotipadas (muchas veces viejas fórmulas barrocas esclerotizadas y mitificadas). Es cuestión de crear atmósferas, ambientes. Es

de que, a fuerza de saltar cada vez más alto, llegue el día en que alcancen el cielo para no volver a caer. Ocupados en ello, no pueden mirar al cielo. Los seres humanos no podemos dar un solo paso hacia el cielo. La dirección vertical nos está prohibida. Pero si miramos largamente al cielo, Dios desciende y nos toma fácilmente. Como dice Esquilo: «Lo divino es ajeno al esfuerzo». Hay en la salvación una facilidad más difícil para nosotros que todos los esfuerzos (Ib., p. 119).

*cuestión de presencias. Es la vuelta cotidiana a la Palabra de Dios. Una mirada de fe sobre la vida. El redescubrimiento humilde de la eucaristía. Elementos sencillos y esenciales combinados con ritmos sencillos y puros. Uno de cuyos descubrimientos esenciales más bellos es el de esos momentos, simples y espontáneos, de silencio contemplativo*³⁰.

El silencio, en la mística cristiana, tiene como término polar la escucha. Y porque escucha y silencio son los presupuestos de la mística sanjuanista, que se funda y eleva sobre los cimientos de la atención y el amor. Del encuentro de ambas palabras brota la experiencia (u oración) contemplativa, que san Juan de la Cruz ha condensado en un sintagma afortunado: *atención amorosa*³¹. San Juan de la Cruz coincidiría, en puridad, con Simone Weil cuando esta afirmaba que «la atención, en su más alto grado, es lo mismo que la oración»³². Y esto significa que, en buena medida, la calidad de la oración silenciosa es correlativa a la calidad de la atención³³. Es posible que el sintagma «atención amorosa» sea el verdadero hilo conductor de la experiencia mística sanjuanista. Es decir, de su experiencia contemplativa.

La preparación para la oración conlleva educarse en prestar atención. *Incluso si en ello empleásemos todo el tiempo destinado a la oración, habría que darlo por bien empleado*³⁴, pues en último término, ese «prestar atención» es ya, de por sí, una forma de oración. En dicha pedagogía hacia la contemplación o experiencia pre(pro)-contemplativa, y dentro del sistema sanjuanista, hay algunas carencias (inherentes al siglo XVI) que necesitan ser suplidas, tales como la relevancia del cuerpo y la importancia de la respiración. Realidades y herramientas que, hoy y para nosotros, son irrenunciables. Entre ellas cabe destacar: saber sentarse, aprender a respirar y prestar atención

³⁰ Cf. F. URBINA, *Comentario a Noche oscura del espíritu y Subida al Monte Carmelo de San Juan de la Cruz*, Marova, Madrid 1982, 90.

³¹ J. A. MARCOS, *La Mística como Atención Amorosa*, cit.

³² M. DEL SOTO ROMANO, «Simone Weil: atención y oración», en *CAU-RIENSLA*, Vol. XI (2016), p. 706.

³³ S. WEIL, *A la espera de Dios*, cit., 67.

³⁴ Cf. R. GUARDINI, *Introducción a la vida de oración*, 44.

(¡*Nihil novum sub solem!*). Personalmente, y en línea con la mística teresiana, a mí me gusta usar el verbo «sentir»: Teresa habla reiteradamente de «sentir una Presencia». Sentir en sentido de «tomar conciencia de» o «hacerse conscientes de». Y porque sin sentimiento no hay experiencia. Y sin experiencia no hay conciencia de una Presencia³⁵. De ahí la importancia de *sentir el cuerpo* (*Encarnación-Cristología* → *Gesché*), *sentir el Espíritu* (*Pentecostés-Pneumatología* → *Tillich*), *sentir una Presencia* (*Escatología-Resurrección* → *Rahner* [*Auto-comunicación*]). Desarrollemos brevemente estos tres momentos.

A) Sentir el cuerpo [SENTARSE], tomar conciencia del propio cuerpo, es el punto de partida de todo. El hermano Roger Schutz (Taizé) escribía al respecto: «En cuanto a mí, no sabría cómo orar sin el cuerpo. No soy un ángel y no lo lamento. En ciertos períodos he tenido conciencia de orar más con el cuerpo que con la inteligencia. Una oración a ras de suelo: doblar las rodillas, postrarse, mirar el lugar donde se celebrará la eucaristía, hacer uso del silencio apaciguador e incluso de los ruidos que vienen del pueblo. El cuerpo está ahí, bien presente, para escuchar, comprender, amar. ¡Qué ridiculez no querer contar con él!»³⁶

El cristianismo no es solo, como se ha repetido cansinamente, la religión de la palabra o del libro. Es ante todo la religión del cuerpo. Además, el cuerpo es el camino elegido por Dios para llegar a los hombres. Y por eso mismo nuestro propio cuerpo es el mejor camino que tenemos para llegar nosotros a Dios³⁷. Todo esto encuentra su fundamentación tanto en la revelación bíblica como en cierta tradición cristiana sistemáticamente orillada. En la revelación bíblica todo nos habla de la maravilla del cuerpo: desde la protología (creación de un cuerpo, en el Génesis) hasta la escatología (resurrección de

³⁵ Cf. A. DAMASIO, *Sentir y saber. El camino de la consciencia*, Destino, Barcelona 2021, 23-27.

³⁶ Cf. S. GARCÍA ARNILLAS, *La belleza sencilla de Taizé. Arquitectura, liturgia, música y arte*, BAC, Madrid 2018, 118.

³⁷ Cf. A. GESCHÉ, «La invención cristiana del cuerpo», en *Franciscanum*, vol. LVI, nº 162, (2014), 215-255.

la carne), pasando por la Encarnación o las curaciones de cuerpos que practicó Jesús; por no hablar de la última cena («esto es mi cuerpo») y la metáfora del cuerpo aplicada a la iglesia. San Pablo hablaba del Dios que habita en nuestro interior: «Yo soy el cuerpo de Cristo» (1Cor 12,27); «Es Cristo quien vive en mí» (Gál 2,20). Es así como biología y cristología van de la mano. Naturaleza y gracia. Sentir es aquí la gran palabra: *sentir que yo soy el cuerpo de Cristo...*

En la tradición cristiana ahí está la olvidada Escuela asiática, con la actualísima figura de Ireneo de Lyon y la «salus carnis» (Jn 1,14). Pero la relevancia del cuerpo se percibe (a nivel biológico) cuando nos hacemos conscientes, cotidianamente, del mismo, y de los infinitos poros de la piel (de uno a dos millones), o de los miles de latidos de nuestro corazón (de cien mil a doscientos mil al día). Los pies en el suelo (conectados a la madre tierra). La espalda recta. Las manos en el regazo, abiertas al infinito (como un cáliz). Si ahora nos trasladamos, imaginando, a la naturaleza, entonces allí: oigo (el canto de esos pájaros, el rumor de aquel torrente); olfateo (huele a madre-selva, a romero); toco (el tronco de un árbol, el frío de una roca); siento la suave brisa del viento o los rayos del sol sobre el rostro; miro, ¡qué importante es la mirada! Dios entra por todos los sentidos.

B) Y junto al cuerpo está el espíritu: *sentir el Espíritu* [RESPIRAR]. Todos somos conscientes de que la respiración implica inspirar y expirar, o sea, *recibir y dar*. Y es que en la vida no basta con amar y ayudar. Hay que dejarse amar y dejarse ayudar (o sea, ¡dejar actuar al Espíritu!). A un enfermo lo que más le cuesta es dejarse ayudar, ser dependiente. Por lo general, lo que nos impide dejarnos ayudar o dejarnos querer es la autosuficiencia. Lo mismo que nos impide dejar actuar al Espíritu. Es decir, dejar actuar a ese Espíritu que «ora por nosotros con gemidos inefables» (Rom 8, 26). San Juan de la Cruz llamó a ese Espíritu la «llama de amor viva». A este respecto, el gran teólogo Paul Tillich escribía:

La oración humana está llena de paradojas. El Espíritu que intercede por nosotros «con gemidos demasiado profundos para ser expresados con palabras» (cf. Rom 8,26-27) es uno de los textos más misteriosos de Pablo. Expresa la experiencia de un hombre que sabía cómo orar

y que, precisamente porque lo sabía, decía que no sabía cómo orar. Nunca deberíamos olvidar cuando rezamos que estamos haciendo algo que es humanamente imposible. Intentamos hablar con alguien que no es humanamente algún otro. No obstante, Pablo nos da una solución misteriosa al problema de la oración adecuada, puesto que nos dice: es Dios mismo quien ora a través de nosotros cuando creemos que somos nosotros quienes oramos. La oración del Espíritu es una elevación a Dios en el poder de Dios e incluye todas las formas posibles de oración³⁸.

Recordemos dos textos de referencia de *El peregrino ruso*, donde se pueden localizar algunos aspectos claves de la oración del corazón y la respiración. Aquí confluyen, de manera feliz, el mantra y la respiración³⁹:

Entonces, represéntate así tu corazón, vuelve tus ojos como si lo miraras a través de tu pecho y escucha con tus oídos cómo trabaja, latiendo rítmicamente. Cuando te hayas acostumbrado a esto, esfuérzate por ajustar a cada latido de tu corazón sin perderlo de vista, las palabras de la oración. Es decir, al primer latido di o piensa *Señor*; al segundo, *Jesús...*; al tercero, *Cristo*; al cuarto, *ten piedad*; al quinto, *de mí*; y repite con frecuencia este ejercicio. Esto te será fácil porque ya estás preparado para la oración del corazón. Después, cuando ya estés habituado a esta actividad, comienza a introducir en tu corazón la oración de Jesús y a hacerla salir al mismo tiempo que la respiración; es decir, al inspirar el aire di o piensa: *Señor Jesucristo*, y al espirarlo: *Ten piedad de mí*. Si lo haces así a menudo y durante mucho tiempo, pronto notarás un ligero dolor en el corazón, y luego se producirá en él un calor vivificante. Con la ayuda de Dios, llegarás así a la acción constante de la oración en el interior del corazón⁴⁰.

La respiración (respiramos diez mil litros de aire al día) es una estupenda herramienta para recuperar la atención en medio del silencio

³⁸ Cf. P. TILLICH, *El nuevo ser*, Ariel, Barcelona 1973, 162-66.

³⁹ San Juan de la Cruz habla de aire y respiración: «En respiro suave de amor» (L 3,39); «Ven, austro, que recuerdas los amores /aspira por mi huerto [=jardín del alma]» (C 17); «El aspirar del aire» (C 29)...

⁴⁰ La edición clásica y más solvente que hay en español de esta obra: *El peregrino ruso*, Editorial de Espiritualidad, Madrid 2005¹², 145-146.

contemplativo. Volver nuestra atención sobre el cuerpo o la respiración (abdominal), nos ayuda a trascender nuestras distracciones. En el siglo VI nos encontramos con el momento central del hesicasmo, que se prolongará durante varios siglos. Figura aquí importante es Juan Clímaco y su obra *La escala del paraíso*. De él viene el uso de una frase breve repetida a menudo. En puridad, la práctica que propone el hesicasmo se puede condensar en estas palabras: *Que el recuerdo de Jesús se una a tu respiración*⁴¹.

Y ante los pensamientos, sentimientos o emociones que acudan a nuestra mente, la mejor batalla que podemos plantear es ¡la aceptación! (estoica, psicológica y teológica, a la vez). «Lo que no se acepta [asume] no se redime» (Patrística). De nuevo Paul Tillich acude en nuestra ayuda:

A veces, una ola de luz irrumpe en nuestra oscuridad y es como si una voz nos dijera: «Eres aceptado. *Eres aceptado* por lo que es mayor que tú y cuyo nombre ignoras. No preguntes su nombre, ahora; quizá lo descubrirás más adelante. No intentes hacer nada, ahora; quizá más adelante harás mucho. No busques nada, no realices nada, no inicies nada. ¡*Simplemente acepta el hecho de que eres aceptado!*» Si esto nos ocurre, es que hacemos la experiencia de la gracia. Después de una experiencia así, podemos no ser mejores que antes y podemos no creer más que antes, pero todo queda transformado. En este momento, la gracia domina el pecado y la reconciliación tiende un puente sobre el abismo de la alienación. Y nada se requiere para el cumplimiento de semejante experiencia, ninguna presuposición religiosa, moral o intelectual, absolutamente nada salvo la *aceptación*⁴².

C) El tercer sentir es clave en la tradición carmelitana: *sentir una Presencia* [ESTAR ATENTOS]. Aunque bíblicamente se afirme que en el principio fue la palabra, lo cierto es que la vida biológica se inició

⁴¹ Cf. V. LOSSKY, *Teología mística de la Iglesia de Oriente*, Herder, Barcelona 1982; T. SPIDLIK, «El hesicasmo», en *La oración según la tradición del oriente cristiano*, Monte Carmelo, Burgos 2004, 380-422. (Es a san Gregorio del Sinaí al que debe atribuírsele el renacimiento del hesicasmo en el Monte Athos y en el siglo XIV).

⁴² P. TILlich, *Se conmueven los cimientos de la tierra*, cit., 256.

en nuestro mundo sin palabras ni pensamientos, sin sentimientos ni razones, sin mente ni consciencia. Lo que sí parece legítimo es afirmar que los organismos vivos sentían a otros como ellos, y sentían su entorno. Sentir es aquí algo así como detectar una «presencia». Sentir es quizás la más básica de las funciones que poseen todos los seres vivos. «Prestar atención» es la siguiente. Y de hecho, prestar atención nos permite abrir el camino a los sentimientos y a la conciencia. A la conciencia de una Presencia.

En este sentido, la verdadera contemplación cristiana no es otra cosa que abrirse a la «autocomunicación» de Dios en persona (DV 2). Lo expresaba lúcidamente Karl Rahner: «El genuino y único centro del Cristianismo y de su mensaje es para mí la real autocomunicación de Dios —en su más genuina realidad y magnificencia— a la criatura; es la confesión de fe en la verdad sumamente improbable de que Dios mismo, con su infinita realidad y magnificencia, santidad, libertad y amor, pueda llegar realmente, sin reducción, hasta nosotros mismos en la creaturidad de nuestra existencia, y de que todo lo demás que el Cristianismo ofrece o exige de nosotros, en comparación con eso, es únicamente provisionalidad o consecuencia secundaria»⁴³.

Sentir o contemplar una Presencia, nos remite a su vez a la metáfora del centro. Y de hecho, la palabra «contemplar» viene de «templo», y significa mirar desde un templo. Dicho «templo» o lugar de la presencia de Dios (según el AT), es nuestro propio cuerpo: «Vuestro cuerpo es templo del Espíritu» (1Cor 6,19), recordaba san Pablo. En el viaje interior por ese «templo», lo importante es llegar al centro. Al centro del alma: «De mi alma en el más profundo centro»⁴⁴. Porque en ese centro está ya el cielo anticipado, el paraíso, el jardín del Edén: «Adonde está Dios es el cielo» (C 28,2), escribía Teresa. El cielo y Dios y el amor son la misma cosa. Como lo es el centro, me-

⁴³ K. RAHNER, *Sobre la inefabilidad de Dios. Experiencias de un teólogo católico*, Herder, Barcelona 2005, 28-29.

⁴⁴ Si *Llama*, de la mano de san Juan de la Cruz es un viaje al «centro», lo propio ocurre con *Moradas*, ahora de la mano de Teresa de Jesús y la imagen del «palmito».

táfora espacial clave en *Llama de amor viva*: «Para que el alma esté en su centro, que es Dios [...], basta que tenga [...] amor» (L 1,13).

El centro remite también a la profundidad. Al «profundo centro» del poema *Llama*. Es decir, a encontrar una base segura. Una preocupación última desde la que contemplar nuestras preocupaciones finitas. Ante lo Último, todo se vuelve penúltimo. Seguimos preocupados, pero no ya angustiados. Siempre podemos volver nuestra atención sobre la única cosa necesaria (cf. Marta y María, en Lc 10,42). Nos hemos liberado de nuestras viejas preocupaciones tiránicas en torno al trabajo, el dinero, la patria... La única preocupación importante es, ahora, tener una «preocupación última»⁴⁵. Es así como se aprende a trascender. O simplemente a contemplar, en plan místico y teológico, las sombras y las heridas de la vida.

Cuando nos levantamos por la mañana [escribía la carmelita Edith Stein], ya quieren los deberes y preocupaciones del día inundarnos por doquier (y esto en el caso que no nos hayan impedido el sueño). Entonces emerge la pregunta inquieta: ¿cómo puede ser hecho todo eso en un día?, ¿cuándo voy a hacer esto, cuándo lo otro?, ¿y cómo debo hacer esto y lo otro?... Entonces es menester tomar las riendas en la mano, y decir: ¡Despacio! A pesar de todo, nada de esto va conmigo ahora. Mi primera hora de la mañana pertenece al Señor⁴⁶.

Esto es la experiencia pre-contemplativa: una ofrenda y un privilegio. Un andar «como de fiesta» (L 2,36). Todo un lujo. Quizás para algunos un lujo inaudito. Pero, al fin y al cabo, un lujo gratuito. Un exceso que está ahí siempre, al alcance de todos. Como lo es: *Ver llover, mirar por la ventana... ¡Y no sentirse culpable!*

⁴⁵ P. TILICH, *Se conmueven los cimientos de la tierra*, cit., 87-103.

⁴⁶ E. GARCÍA ROJO, *Sé para qué vivo. Biografía interior de Edith Stein*, Editorial de Espiritualidad, Madrid 2016, citado en 189-190.