



¿Sabías que la vida contemplativa es posible? 7 claves para cultivarla desde donde te encuentres

## Descripción

El estar metidos en Dios no impide estar de lleno en el trabajo, amando todo lo noble que existe en el mundo. Al contrario, para la mayor parte de cristianos no se debe separar la contemplación de la acción: contemplo, porque trabajo; y trabajo, porque contemplo.

El [mensaje de san Josemaría](#) es justamente el de que podemos llegar a ser contemplativos en medio de las actividades ordinarias de cada día, en medio del trabajo.

Sostiene que no resulta difícil convertir el trabajo en un diálogo de oración. Y nos da los primeros indicios:

¡Nada más ofrecérselo y poner manos a la obra, Dios ya escucha, ya alienta. ¡Alcanzamos el estilo de las almas contemplativas, en medio de la labor cotidiana!

## Buscar la unión con lo sobrenatural

Según [san Agustín](#) en lo más hondo del ser humano existe un lugar, **más íntimo a uno mismo que sí mismo**, en el que Dios habita y en el que solamente se puede entrar si se es invitado por el mismo Dios y se acepta libremente la purificación necesaria para poder acoger la luz divina.

El contemplativo se descubre habitado por Dios, que ha deseado establecer en él su morada, como dice el Salmo 132:

Esta es mi mansión por siempre; aquí viviré, porque la deseo.

Consciente y fascinado por este descubrimiento, quien ha sido tocado por esta gracia concentra todas sus energías en dialogar con el divino huésped y tratar su cuerpo como un templo.

## Acoger el don de Dios



La vida contemplativa no es algo que podamos fabricar a nuestro antojo, sino una vida que nos es dada. Es un don inmerecido ante el que no cabe otra actitud que la receptividad. No es algo que uno decide arbitrariamente, como si se tratara de un hobby o un entretenimiento.

**Corresponde a un anhelo del corazón que le presenta esa súplica al Padre Dios y le dedica tiempos diarios esperando su respuesta.** Luego ese don se va extendiendo al resto de actividades del día, se mete en el trabajo y todas las actividades por más intrascendentes que parezcan.

Es Dios quien nos escoge para que seamos contemplativos. No estamos ante un tipo de vida que haya que conquistar, sino ante **un modo de ser que hay que dejar que aflore desde lo más interior, allí donde Dios sembró, por el bautismo, la semilla de un amor infinito.**

## Formas de facilitar la contemplación

No hay una receta concreta, ya que como está explicado, se trata de un don, pero si se puede facilitar las cosas para recibir este regalo. **Existen algunas disposiciones del alma para la vida de oración,** aunque no es exhaustivo ofrezco una pequeña lista que puede ayudar:



1. Buscar el recogimiento

Tener momentos en el día donde no se dispersan los sentidos, la imaginación, la inteligencia y la voluntad. En un ambiente permeado por las tecnologías digitales que se pelean nuestra atención, el recogimiento consiste en **encontrar tiempos para el trato exclusivo con Dios**.

Centrar la atención en la presencia de Dios en el alma. Definitivamente, incluye la retirada de la mente de los asuntos externos y terrenales con el fin de atender a Dios y las cosas divinas. Como el profeta Elías, descubrimos al Señor suave.



2. Fomentar momentos de silencio

Es la única forma de desarrollar la capacidad de concentrarse, para meterse en los caminos de Dios. El Cardenal Sarah nos alienta **“El primer lenguaje de Dios es el silencio; debemos aprender a ser silenciosos y a descansar en Dios”**.

Necesitamos tiempos de silencio para poner a Dios en el centro de nuestras preocupaciones, de nuestros pensamientos, de nuestro actuar y de nuestra vida. Así, nuestra vida cristiana podrá fundamentarse en la

**Nuestro Padre no se**



3. Vida de oración

Se cultiva, se va convirtiendo en algo frondoso. Hay un itinerario compuesto por etapas que son diferentes. El modo de hacer oración depende de cada persona, se va desarrollando en el tiempo, podemos hablar que se tiene un crecimiento. Será necesario recurrir constantemente al Espíritu Santo quien nos concede esta vida de oración.

Vale la pena tener claro que no es mera abstracción, **la oración es un diálogo de tú a tú**, donde ponemos todo el corazón. Es la cosa más ajena al intelectualismo. La intimidad más profunda enlaza a la persona con Dios. Dedicarle un espacio diario a esta práctica será la mejor manera de empezar a tener vida de oración.



#### 4. Crecer en presencia de Dios

**Los enamorados se tienen presentes y se acuerdan el uno al otro todo el día.** En nuestra vida interior todo consiste en conseguir tener esa misma presencia de Dios, para sentirnos amados y amar. Desde el primer momento de la jornada hasta el último buscar al Señor. Es cuestión de amar a Jesucristo y poner toda el alma.

Es de nuevo san Josemaría quien nos da una idea de cómo conseguirlo: Primero una jaculatoria, y luego otra, y otra..., hasta que parece insuficiente ese fervor, porque las palabras resultan pobres...: y se deja paso a la intimidad divina, en un mirar a Dios sin descanso y sin cansancio. Vivimos entonces como cautivos, como prisioneros. Mientras realizamos con la mayor perfección posible, dentro de nuestras equivocaciones y limitaciones, las tareas propias de nuestra condición y de nuestro oficio, el alma ansía escaparse. Se va hacia Dios, como el hierro atraído por la fuerza del imán. Se comienza a amar a Jesús, de forma más eficaz, con un dulce sobresalto.



#### 5. Formación doctrinal

El asombro está cerca de la contemplación, la sorpresa verdadera viene del descubrimiento intelectual. La formación teológica es clave para la vida de oración. Sin una adecuada formación, nada podemos hacer, necesitamos formar nuestra inteligencia y nuestra voluntad para poder cumplir siempre y en todo la voluntad de Dios.

Buscamos con esfuerzo un mayor conocimiento de Dios porque deseamos de veras amarle, como dice el salmo 42: “como el ciervo ansía la fuente de las aguas, así te busca mi alma, Dios mío”. Para alcanzar la contemplación necesitamos doctrina, **la vida interior no se apoya en un voluntarismo sin doctrina**, ni tampoco en un sentimentalismo estéril, se debería apoyar en la roca firme de la filiación divina, en la piedad doctrinal.



6. Buscar vivir en Cristo

Como san Pablo nos recuerda, que consiste en tener sus mismos sentimientos (Fil 2,5). Se puede conseguir de distintas formas, pero definitivamente, requerirá salir al encuentro de los demás.

**Vivir en Cristo significa que imitamos el ejemplo de Cristo.** Todo lo que Jesús hizo y dijo, eso es lo que debemos hacer y decir. Vivir en Cristo es conocer a Cristo cada día mejor, no solamente un montón de información acerca de Cristo, sino a Cristo mismo. En definitiva, vivir en Cristo significa que estamos dispuestos a renunciar a todo lo que nos impide tener a Cristo.

Para lograrlo será necesario dejarnos conducir por el Espíritu, que nos da la vida en Cristo Jesús, libera de la ley del pecado y de la muerte; lleva a que se manifiesten en la vida del creyente los frutos del Espíritu Santo: la caridad, el gozo, la paz, la longanimidad, la benignidad, la bondad, la fe, la mansedumbre, la continencia. Contra estos frutos no hay ley. Los que son de Jesucristo han crucificado su carne con sus pasiones y concupiscencias.



### 7. Vivir la Liturgia

Un camino muy bonito y profundo para llegar a ser contemplativos es vivir la liturgia. Aplicar el entendimiento. Penetrar en la verdad. Poner atención en los gestos y palabras. Pensar quién lo dice y a quién se lo dice. Asumir actitudes de fondo.

Se podría considerar la liturgia como la acción sacerdotal de Jesucristo, continuada en y por la Iglesia bajo la acción del Espíritu Santo, por medio de la cual **el Señor actualiza su obra salvífica a través de signos eficaces**, dando así culto perfectísimo a Dios y comunicando a los hombres la salvación, aquí y ahora. Por eso es fundamental para llegar a la contemplación.

En 10 Min con Jesús, hemos preguntado a muchas personas acerca de su forma de hacer oración. Lo hemos juntado en [Secretos de la Oración](#). Los invitados son de todos los estratos: madres de casa, exitosos profesionales, sacerdotes, parejas, jóvenes, etc. pueden ayudar con ideas concretas de cómo luchar para ser contemplativos en este mundo.

Podemos concluir citando a santo Tomás que decía que uno solo contempla cuando ama. El esfuerzo de recogimiento es importante, pero lo más relevante es el énfasis en el amor: Eucaristía.

**¡Un enamorado no necesita palabras porque Contempla!**