

# *La oración de Jesús*

**Manual de iniciación a la práctica**

**Primera parte**

# La mente vagabunda

## Carta 1

Muy estimadas amigas y amigos de la oración de Jesús.

Comienzo mi relación epistolar con ustedes tratando sobre un incesante devenir, un diálogo constante, una permanente oscilación. Es nuestra mente vagabunda que se mueve como tamo llevado por el viento.

Es necesario darse cuenta del estado de nuestra mente, de qué modo nos maneja, cuán esclavos somos de sus vaivenes.

Es que en ella se refleja el movimiento de los humores del cuerpo. A cada proceso digestivo, al ritmo respiratorio, al estado de los órganos, a cada tensión muscular, se corresponde inmediatamente y sin que nos anoticiemos, una agitación mental. Lo que solemos llamar pensamientos. Pero más preciso sería hablar de divagaciones, porque el pensamiento es algo ordenado y fruto de la intención.

Una aguda observación nos muestra que son escasos los pensamientos juiciosos y que en general se forman en base a las ansias que nos encadenan a diversos apetitos.

La oración de Jesús es un camino largo y profundo que sin embargo no tarda en mostrar sus efectos. Pero para ello es preciso tener claro el primer objetivo: *Reemplazar la divagación por la oración.*

Aunque no parezca, ese permanente rumor de fondo que constituyen los diálogos internos, puede ser acallado en no mucho tiempo, mediante la repetición del Santo Nombre de Jesucristo. Luego de que la oración se ha hecho un hábito mental, será el momento de nuevas etapas de profundización, adoración, silencio y contemplación.

Pero para adquirir esta santa costumbre es necesario hacer el acto interior de renuncia a la charlatanería mental. El silencio de la boca es útil siempre y cuando resulte del silencio mental. De otro modo, quién calla por fuera grita por dentro.

Hay quienes creen que la oración de Jesús, también llamada oración del corazón es un método en cuanto a su acepción de “camino” y no está mal pensarlo así. Pero aquellos que la practican con asiduidad y por largo tiempo se han convencido que es mucho más. Es una forma de vivir en la Presencia del Señor y llega a modificar de raíz la vida del practicante.

Quién llega a adentrarse en ella no puede volver atrás. Es necesario reflexionar antes de adoptarla para sí, ya que produce un aumento de la propia conciencia, de tal manera que el saberse pequeño, necesitado en extremo de la ayuda divina y presa de inúmeras debilidades se hace patente.

Desde el punto de vista de la psiquis el que esta oración abraza ha de irse despidiendo de los pensamientos. La principal dificultad no es acostumbrarse a la oración sino renegar de ellos. Y esto, porque solemos identificar este discurrir de la mente con nosotros mismos. Esto no es así, pero lleva un tiempo descubrirlo. No somos eso que habla a cada momento, no soy el que piensa esto o aquello; no soy esa opinión ni ese juicio o creencia sobre eso otro o lo de más allá.

Se llega a descubrir por propia experiencia y no por dichos o lecturas, que en el corazón habita Cristo como luminaria continua. Y a la luz de ese hermoso fulgor llegará a develarse el propio rostro del buscador sincero que eligió Su Nombre como herramienta, bandera y objeto de devoción.

No debería iniciar este camino quién esté muy apegado a sus pensamientos. Tampoco quién esté conforme con su vida espiritual. Es para quienes no han encontrado a Dios todavía, para quienes no se sienten satisfechos con sus progresos, para los que, a veces, sienten que fracasan de continuo en todo lo que emprenden. Y esto último no porque las cosas les vayan mal en el mundo necesariamente sino porque no se sienten completos en ninguna actividad.

El Señor nos llama por diversos caminos y todos ellos son adecuados para distintas personas. A esta vía también se es llamado. Suele manifestarse como una inclinación del corazón hacia lo simple. Como un deseo de silencio y de ausencia de complicaciones. También como un creciente amor a la persona de Jesucristo, una profunda admiración por él. Por eso, lo primero es acostumbrar la mente a la oración.

Hay quienes toman papel y lápiz y la escriben como se estilaba antiguo en los colegios, a repetir la escritura de una frase. Hay quienes salen a caminar y la llevan en sus pasos como acompañando el ritmo. Otros, la pronuncian con la boca cada vez que pueden y hasta la cantan. También he visto a los que sentados en quietud buscan la lenta espiración del Nombre.

El que se inicia debe encontrar su puerta de ingreso. El Padre del cielo nos hizo diversos.

En general, algo puede servir a todos:

- Al despertarse, apenas se toma conciencia del inicio de un nuevo día, pronunciar la oración de Jesús, una y muchas veces, con tranquilidad, con la boca o la mente, mientras uno se viste y se prepara para la jornada.
- Repetirla en cada momento de soledad o de pausa en el frenesí cotidiano. Sea que uno esté en un ascensor, esperando el transporte o simplemente yendo al lavabo.
- Apelar a ella cada vez que uno se descubre inquieto, angustiado o fuera de centro. Allí, decir con profundidad de sentimiento la frase elegida.
- Al acostarse, mientras uno se desviste, al cobijarse, entrar en el sueño reparador confiando en la misericordia de Aquél a quién nombramos.

*Respecto de la frase de la oración de Jesús.*

La jaculatoria “*¡Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador!*” además de ser la forma tradicional ofrece ventajas que en otro momento trataremos. Hay quienes reemplazan la palabra *piedad* por *misericordia* entendiendo con ello que invocan más el acercamiento del Señor al propio corazón.

La oración a utilizar puede acortarse sin problemas según la sensación que el orante perciba más adecuada. Incluso muchos, llegan a pronunciar solo *¡Jesucristo!... ¡Jesucristo!...* como adoración continua.

Estemos atentos a decirla con sentimiento. Enfatizando con la emoción las palabras sean mentales o vocales. Pero no nos desalentemos si llegamos a decirla sin haberla considerado o incluso sin conciencia en algún momento.

Importa que ella se vaya esculpiendo en todo el templo interior y por sí sola nos hará acordar de que la estábamos diciendo sin sentirla. Pero vale más repetir Su Nombre sin ser aún consciente de ello, que divagar con la misma inconsciencia en torno a cualquier viento.

En algún otro momento trataremos el misterio develado de que el mismo Nombre trae la presencia de Aquél que se nombra.

Los saludo invocando a Jesucristo fuente de todas las misericordias.

*Lecturas bíblicas recomendadas: Rom.7,12-25; 8,5-17*

# La tiranía del cuerpo

## Carta 2

Muy estimadas amigas y amigos de la oración de Jesús.

Continuando nuestra relación epistolar, les comento hoy el tema de la tiranía que puede llegar a ejercer el cuerpo mal acostumbrado sobre todo nuestro ser.

Las lecturas bíblicas recomendadas en la carta anterior, apuntaban a prepararnos para este tema, algo complicado de aceptar, habida cuenta de la fuerte influencia de la cultura actual, en sentido contrario.

Nuestro cuerpo, es templo del Espíritu Santo; su funcionamiento no puede explicarse por el movimiento de sus partes, o por la relación entre los órganos, sino por una fuerza que lo anima y sostiene, que propiamente transforma la carne en ser humano viviente.

También podemos decir que nuestro cuerpo es una vía hacia la experiencia terrenal; a través de él y sus sentidos nos llegan las informaciones varias que constituyen, luego de organizadas, lo que llamamos experiencia.

Asimismo, este organismo se convierte en instrumento para desplegar nuestra intención en el mundo de los demás hombres y de la naturaleza. Deviene herramienta.

La oración de Jesús nos permite, luego de intensa práctica, acceder a la experiencia personal del Espíritu Santo, experimentar lo trascendente en el tejido de lo cotidiano y poner nuestro instrumento corporal al servicio de los hermanos.

El cuerpo es algo que maravilla, su diseño y funcionamiento deslumbran a quién con atención contempla su funcionamiento. Pero es preciso ubicarlo en la posición que se le asignó desde un principio: Servir al alma para volver a Dios.

Cuando en lugar de instrumento al servicio de la elevación espiritual, personal y del prójimo, se convierte en el regente de nuestra vida, el creciente infortunio y el dolor progresivo mostrarán la inconveniencia de ponerlo al mando.

Si permitimos que los apetitos del cuerpo regulen nuestras actividades, veremos un paulatino acercamiento a la conducta animal. Es que esa es su real naturaleza si lo dejamos sin el gobierno del alma y sin la influencia bienhechora del espíritu.

Lo que sería sueño reparador se convierte en apabullante inercia que nos mantiene vegetando adormilados. La casta y amorosa sexualidad, que puede reflejar el amor divino, termina en desenfreno, ansia constante y aniquilamiento de la vida. La sana alimentación que merced a las previsiones de la naturaleza creada fortalecería al ser humano, desemboca en embotamiento, hartazgo que enferma y disfunciones múltiples.

Toda la sociedad y la cultura actual están orientadas a la satisfacción de lo efímero, a la búsqueda de medios para aumentar y prolongar aquello que tiene a la fugacidad por esencia. No es extraño que abunde la depresión, el tedio existencial, las mil manías y violencia en diversas formas.

La sencillez de la vida evangélica no muestra sino el funcionamiento edénico, aquella forma sagrada en la cual fuimos creados y a la cual es posible retornar, cuando la gracia del

Espíritu Santo toma el control de nuestra vida. “Si El Señor no construye la casa, en vano se esfuerzan los constructores...” (Salmo 126)

Bien. ¿Y cuál ha de ser nuestro esfuerzo? Hemos de hacer nuestra parte: Debemos ordenar nuestra vida corporal y material, mientras vamos centrando la mente y el corazón en torno a la oración de Jesús.

Esa es una tarea posible y necesaria, imprescindible. Lo demás, es gracia.

Porque a esta ascesis de los pensamientos de que hablábamos, a la labor de centrarlos, unificándolos en torno al Santo Nombre, ha de corresponderle una ascética del cuerpo, una estructura de moderación mínima, que al menos no contradiga por debajo lo que se quiere hacer arriba.

Algunas sugerencias generales, que habrá que revisar en cada caso particular:

- Manejarse en lo material y corporal en base a lo necesario y no a lo superfluo. Así, el descanso, la alimentación, el trabajo, y la recreación, tienen una medida, que la conciencia que se atiende guiada por el Evangelio, acierta rápidamente a precisar.

- Es lo que los monjes antiguos llamaban nepsis (sobriedad) que no era sino una escuela de lo moderado. Pensar solo lo necesario, hablar solo lo necesario y así con cada aspecto de la vida. Porque esto nos permite orar lo necesario, esto es sin cesar, como está dicho. (Luc. 18, 11 y 1º Tes. 5, 17)

- Puede servir realizar individualmente una revisión de las propias conductas a fin de detectar aquellos aspectos de la vida donde se manifiesta lo inmoderado, lo que esta fuera del centro; aquello que no se adecúa a lo que haría Cristo. Esto es un trabajo de reflexión personal, pero que puede ser muy útil de conversar en los grupos, a fin de aprender unos de otros.

Del mismo modo que en la carta anterior hacíamos referencia a la necesidad de disponerse a renunciar a los propios pensamientos divagatorios, hoy enfatizamos la necesidad de disponerse a tomar el control del propio cuerpo, a convertirlo en instrumento eficaz del crecimiento espiritual. Esto puede llevar tiempo y no será fácil, pero sin la actitud de férrea determinación a llevarlo adelante, no se conseguirá.

Es muy conveniente que estas cosas se comprendan tranquila y profundamente. No se iniciará adecuadamente una ascesis y menos aún se sostendrá, sino existe previamente una comprensión acabada de su necesidad espiritual.

Quién se siente llamado a este tipo de oración debe saber que para progresar habrá de darle al cuerpo la norma de lo necesario, no más. Y a la mente la oración de Jesús, no más.

Poco a poco la oración empieza a transformarnos, se hace continua e ininterrumpida. Surgirá en lo mirado, en lo respirado, en lo sentido, se revela como un fondo de bienaventuranza que actualiza el evangelio en nosotros.

Mientras esto va modelándose, empieza a encontrarse el corazón interior, morada carnal y espiritual donde habita Cristo y la plenitud de la gracia.

Los saludo invocando a Jesucristo, fuente de paz verdadera.

(Además de las lecturas antes mencionadas, recomendamos: 1 Cor. 6:19)

# Un hacer particular

## Carta 3

Muy estimadas amigas y amigos de la oración de Jesús. Espero se encuentren bien, hermanados en el Espíritu y afianzados en el hábito de la repetición del Santo Nombre.

Anteriormente vimos la necesidad de ir reemplazando divagación por oración, unificando la mente en torno a este centro estable. También, la urgencia de poner el cuerpo al servicio del crecimiento espiritual si es que se pretende avanzar hacia la contemplación. Hacernos dueños de cuerpo y mente, herramientas dadas para elevarnos a Dios ya desde este mundo.

Quisiera contarles hoy brevemente acerca de *un particular modo de hacer*.

Es una manera de abordar las tareas que nos trae lo cotidiano. Una posición que se asume, que también al hacerse costumbre, nos transforma.

Este modo de estarse en la acción, es oración y permite la serena vivencia de los acontecimientos exteriores. Uno deja de anhelar esta o aquella situación, porque encuentra en todos los instantes la misma satisfacción.

Esta manera de actuar se caracteriza por la suma atención que pone en ella quién la ejecuta. Este, consciente de la presencia de Dios en todo y en todas las cosas, actúa como el oficiante en la liturgia. Con reverencia, concentrado, poniendo lo mejor de sí.

*“En Él vivimos, nos movemos y existimos...”* (Hechos 17, 26-28) Conscientes de lo que dice el apóstol, es preciso abandonar la creencia de que aquél otro momento es más importante que este en el cual nos encontramos. Dejar de valorar en función de las expectativas. Asumir que la vida toda es un misterio mediante el cual Dios nos enseña y nos llama a Su presencia.

Esas valoraciones que efectuamos en base a nuestras expectativas e inquietudes no tienen asidero. Es tan importante este sitio como el otro al igual que el trayecto entre ambos. La vida es un continuo y estamos siempre moviéndonos en *“Su casa”*.

Hay un modo de ponerse mental y corporalmente que facilita la percepción de la gracia actuante en nosotros y lo que nos rodea. Es un modo sin apuro, que dispone ordenadamente los elementos necesarios para la acción que se va a efectuar. Que desarrolla cada paso con la misma intensidad. Se lo percibe como un hacer armónico.

Se logra teniendo confianza en que esta tarea que tengo delante es parte de lo que El Señor me pide hacer en esta vida y confianza en que poniendo mi necesario esfuerzo Él llevará las cosas a buen término. Es un hacer desde el Espíritu, usando el cuerpo y la mente según la función de servicio para la que fueron creados. Es una acción desde adentro y no alienados en el afuera.

Esta cualidad en la acción constituye oración y al hacerse continua nos unifica.

Mi Padre espiritual consciente de mi apego a ciertas formas de oración en particular, me mandaba barrer con lentitud grandes extensiones de tierra alrededor del sitio donde nos hallábamos retirados. Me decía, que si no encontraba yo el mismo gusto y devoción en ambas tareas por igual, caía en cierta forma de idolatría. Me aconsejaba barrer con unción, con devoción por la tarea, tratando de darle al Señor lo mejor aún en tareas que podía mi mente considerar humildes.

Con el tiempo llegamos a comprender y experimentar que el gozo no está en esto o en aquello sino que se encuentra en uno mismo y que puede derramarse sobre las actividades y las cosas. Esa práctica de tomar cada actividad como una forma de oración crece y se afirma si empezamos a “teñir” todo lo que hacemos con la oración de Jesús.

Un hermano decía que se podía ir por el mundo bendiciéndolo todo al cubrirlo con el Nombre de Jesucristo. Si vemos un hecho desagradable lo integramos bajo el manto protector de la oración del Nombre del Señor. Ante lo bueno agradecemos con la misma oración. Tanto en nuestras caídas como al descubrir nuestros progresos, volvemos a la frase elegida, que se convierte en nuestra forma de adherir a la vida, nuestro asentimiento a la acción de Su voluntad.

Es conveniente elegir una o dos actividades que realicemos con cierta frecuencia y ejercitarnos en poner allí esta actitud devocional, esta apertura del corazón a la vivencia. Es buena materia también para el examen diario de la conciencia, revisar como se ha trabajado esta nueva actitud que se busca.

Hace falta determinación, una actitud decidida de acercarse al Señor, el resto a Él le atañe. Recuerdo ahora mis titubeos y dudas cuando me iniciaba en este camino y como vino a ser una enfermedad la que me ayudara a consolidar el hábito de la oración de Jesús.

Es que no se sabía entonces si lo que padecía era muy grave o no, hubo unos días de espera para saberlo. Claro, lo que había sido un tibio acercamiento a la oración del Santo Nombre, se convirtió en fervor y piedad que no había conocido antes en mí. El temor a la muerte vino a servirme de gran ayuda y rápido encontré razones para pedir misericordia.

Pero quién no atraviese ese trance... ¿Cómo hará para motivarse y disponerse con firme decisión a practicar esta oración? Quizás porque siente un llamado claro o una evidente inclinación hacia esto. Quizás algún otro se sienta interesado porque le aseguramos una bienaventuranza plena luego de algún tiempo de práctica.

Ojalá que así sea; la perla escondida está a la mano, propiamente se ha hablado bien cuando se dijo que El reino de Dios está aquí, entre nosotros. (*Lc. 17, 20-21*)

Según nuestra experiencia, se encuentra en el mismo Nombre de Jesucristo, que actualiza la redención en el momento mismo que se lo pronuncia.

Los saludo con afecto fraterno.

# La proporción necesaria

## Carta 4

Estimadas amigas y amigos de la oración de Jesús.

Espero que se encuentren bien, buscando la paz en el propio corazón, firmes ante la adversidad que supone vivir en medio de un mundo que se deshumaniza cada día.

En las cartas anteriores comentamos la necesidad de ir silenciando la mente, centrándola en torno a la oración de Jesús, sabedores de que con el tiempo, está práctica nos unifica totalmente, liberándonos de la contradicción en la que habitualmente vivimos.

También abordamos brevemente el tema de la sobriedad necesaria a la cual es preciso tender en el manejo de lo material y corporal, a fin de que evitando lo superfluo, nos alejemos de lo vano situándonos en lo esencial. Esto brinda la energía y rescata las fuerzas para independizarse de las circunstancias.

Finalmente, tocamos el tema de la acción concentrada y dijimos que ese particular modo de hacer requería de intensa atención y dedicación, valorando todas las tareas como medio de crecimiento espiritual y requiriendo una ejecución similar a la del oficiante en la liturgia. Esta conciencia en la acción es oración y permanencia en la Presencia de Dios.

Quisiera comentar hoy con ustedes algunos temas menores que pueden facilitar la consolidación de la práctica en este camino espiritual.

El primero se refiere a *la proporción necesaria* entre información teórica y aplicación práctica. Uno ha de esforzarse por llevar a la práctica lo que va incorporando como conocimiento. De otro modo, se produce una falta de equilibrio entre lo que podríamos llamar “*el saber*” y “*el ser*”.

En mis comienzos era muy asiduo a la lectura de temas espirituales y eso me sirvió mucho para acercarme a la oración, para alimentar en mí el gusto que ya tenía por estas cosas. Permitted que no se debilitara la escucha del llamado, que tendía a ser sofocado por los muchos estímulos en sentido contrario, que provenían de la vida cotidiana.

Pero cuando me inicié realmente en la vía de la oración del corazón hube de invertir la proporción entre teoría y práctica. Mi Padre espiritual me pidió que durante dos años limitara mis lecturas al Evangelio de San Marcos y a pequeños apuntes que tomaba de nuestras charlas semanales a modo de repaso.

Creí desfallecer. Me parecía una tarea imposible y árida. Allí tomé conciencia de que lo que yo creía mi vida espiritual era más bien mi vida como *lector de temas espirituales*. Comprobé dolorosamente que no eran lo mismo. El vacío generado por este nuevo régimen me dejó a merced de los pensamientos que yo refrenaba introduciendo lecturas y me puso en presencia de mis emociones reales, que yo ocultaba viviendo reflejos de las emociones que los autores transmitían.

Este proceso que recuerdo con tremendo cariño ahora, fue vivido como despojo y desnudez al principio y como liberación después. Empecé realmente a conocer por primera vez el Evangelio. A valorar sus palabras de un modo nuevo. No se me permitía leerlo entero más que dos veces al mes. Yo podía volver una y otra vez a sobre los párrafos, pero no avanzar hacia lecturas nuevas.

El repaso de los apuntes que podía tomar en las charlas con mi Padre espiritual, sirvió para darme cuenta de lo que él realmente me decía y que yo creía ya comprendido apenas escuchado.

Por eso les recomiendo especialmente la puesta en práctica de lo dicho en las cartas anteriores, a fin de que el avance pueda darse sobre base firme. Cada uno debería evaluar las jornadas según el manejo que en ellas hubo del cuerpo, de la mente y de la acción.

- ¿Estoy poniendo mi mejor esfuerzo en acostumbrar la mente a la oración de Jesús? Para ello debo antes descreer del valor de mis divagaciones.

- ¿Estoy poniendo en marcha alguna mínima ascesis corporal y material que me permita ir adquiriendo el control sobre mi cuerpo? Para ello debo considerar lo necesario y lo superfluo en mi vida.

- ¿He elegido una o dos actividades para ejercitarme en ese modo particular de hacer que veíamos tan emparentado con la plena atención y la devoción litúrgica? Debo actuar consciente de Su Presencia.

Estas preguntas no son para juzgarse sino para situarse. Al evaluar con verdad interior uno puede saber adónde debe aplicarse con mayor empeño.

Probablemente como resultado de nuestra vida actual, inmersos en la cultura del consumo y lo fugaz, nos suceda de querer alcanzar la cumbre apenas llegados al campamento base en la ladera.

Los hombres habituados a la montaña, saben que el ascenso ha de producirse en las condiciones climáticas correctas y con un ritmo de esfuerzo y pausa preciso, a fin de llegar a la cumbre con la oxigenación apropiada y un buen estado general. Para ello se aclimatan con el tiempo debido, se van acostumbrando a las distintas alturas.

En la oración de Jesús, esto es ineludible. Porque siguiendo la analogía, *no solo queremos coronar la cumbre sino quedarnos a vivir en ella.*

Es así que con el tiempo y el entrenamiento precedentes, empiezan a ligarse los movimientos corporales con el ritmo respiratorio y la repetición del Nombre. Etapas posteriores, permiten experimentar la unión existente entre el ritmo del corazón, la intención que guía a la acción y la mansedumbre resultante en la mirada.

Comienza uno a descubrir que *lo percibido depende en mucho del acto que al mirar se efectúe.* Se advierte que ya mirar es un tipo de acción y que hay un modo de llevar a Jesucristo en ella si la oración vive en el propio corazón.

Esto de la cumbre y la mirada tiene relación, porque cambiando nuestra situación se modifica la perspectiva que tenemos de nosotros mismos y de los demás. ¿A qué consideramos cumbre en esta analogía de la oración con la montaña? A la paz estable del corazón, *a un estado de pacificación no dependiente* de las circunstancias ni de los avatares de la vida.

En los grupos que ustedes forman y están formando seguramente hay diferencias entre los grados de experiencia con la oración de Jesús. He querido insistir en la iniciación para quienes comienzan o para quienes aún no han podido profundizar la práctica. Dejo el intercambio personal abierto para todos, pero especialmente para quienes tengan otras problemáticas derivadas de un ejercicio mas consolidado de la oración.

Los saludo fraternalmente invocando el Nombre de Jesucristo.

*Lectura recomendada: Marcos 10, 46-52*

# Aspectos varios

## Carta 5

Estimadas amigas y amigos de la oración de Jesús.

Les envío esta quinta carta, iniciando un segundo ciclo sobre aspectos más específicos de la práctica. Son temas que se van presentando a medida que se profundiza en la oración del corazón. En esta intentaré responder algunas preguntas formuladas por ustedes en el transcurso de nuestra relación epistolar. (\*)

### 1. *¿Cómo conviene realizar la oración de Jesús, quieto, caminando...?*

La oración de Jesús puede realizarse sentado, de pie, caminando, trabajando y hasta conversando; en todo momento y en cualquier condición. Lo relevante es, por una parte, generar el hábito en uno. Por otra, la profundización, es decir: *Ir desde la recitación con sentimiento y atención fluctuantes, a una oración compenetrada en el corazón.*

El modo de disponerse a efectuarla debe ser el más propicio para el fin anterior. Algunas personas ven favorecida su oración al situarse en quietud corporal. Otras, por el contrario aumentan su fervor al hacerla mientras caminan. Esto depende de los momentos del alma y de la situación de vida que se atraviese.

Cuando se permanece en quietud, el cuerpo hace las veces de muro, contra el cual se estrellan las muchas inquietudes, habitualmente inadvertidas. Acontece en lo cotidiano que los movimientos permanentes descargan gran parte de la tensión interior, ocultando el verdadero tumulto del ánimo. Por eso, quizás resulte más sencillo empezar rezando mientras se camina o se actúa y al irse pacificando el corazón, ir aumentando el tiempo de quietud corporal. Pero esto no debe tomarse como regla fija.

### 2. *¿Cuál es la frase más conveniente para utilizar?*

En cuanto a la frase, es imprescindible en ella la presencia del Santo Nombre de Jesucristo. El resto de la misma puede adecuarse a la necesidad particular de cada uno; si bien se aconseja decidirla y fijarla por largos períodos de tiempo. No es bueno dudar mucho, hay que decidirse y no cambiar demasiado seguido.

*Lo que uno dice al repetir la oración, es lo que siente mientras la dice.*

Esto va más allá de la frase en sí misma, porque ante las mismas palabras, los sentimientos son diversos. Así, hay quién al decir “*Ten piedad de mí*”, esta implorando el perdón por un pecado cometido, otro se refiere a la salud, algunos piden la gracia del Espíritu Santo, la pureza del corazón y así siguiendo según el orante.

Suele suceder al irse haciendo esta oración una forma de vida y con el paso del tiempo, que *se deja de pedir* como acto interior. Simplemente se apela a la presencia que trae el Santo Nombre de Jesucristo. De este modo ocurre, que repetir la frase de la oración se

*torna recordatorio constante, de la actitud de apertura necesaria en el propio corazón a la presencia Divina.*

3. *¿Es importante el número de repeticiones en la oración de Jesús?*

Una vez un hermano le preguntaba a su Padre espiritual, preocupado por los vaivenes de su práctica, cuál era el mínimo imprescindible de oración para saber que se estaba en el buen camino. El Padre le respondió: “*¿Repites al menos una vez en el día o la noche el nombre de Jesucristo con sentimiento cálido o afectuoso? Si es así, tu camino está muy bien orientado.*”

Este Padre explicaba luego, que es necesario liberarse de toda mortificación de cantidad, aunque la cantidad sea necesaria para adquirir con el tiempo la calidad en la oración. No importa que pobre y escasa y fluctuante sea la oración de Jesús en uno mismo, importa desear la gracia de la oración continua. Importa apelar al Nombre que está por encima de todo nombre.

*¿Cómo aunar esta aparente paradoja, en donde sin importar la cantidad se la reconoce como necesaria? La cantidad y calidad de la oración de Jesús o mejor dicho su presencia ininterrumpida en el corazón, va de la mano de la cualidad de nuestros actos.*

Esto quiere decir que la oración continua no es algo que se alcanza como fruto de la mera aplicación práctica de una técnica, sino que es correspondiente a la imitación de Cristo que se intente en la propia vida. Nuestro Señor oraba de continuo como muestran los Evangelios.

4. *Encuentro dificultades para actuar como has aconsejado en la vida diaria. ¿Qué me puede ayudar?*

En nuestra tercera carta dijimos que hay un particular modo de hacer que asemejábamos a una liturgia o actitud de adoración en cualquier labor que tuviéramos entre manos. Según nuestra experiencia, la clave está antes de la acción o por mejor decir: *en no iniciar una acción sin la actitud correcta.*

Antes de la faena debemos disponemos adecuadamente. En la mente la oración, aunque sea una vez, ofreciendo a Dios aquello que se va a efectuar. En el corazón, buscar el sitio de la paz; sabiendo que la Providencia del Señor estará actuando en todo lo que hagamos y para nuestro bien. En los movimientos, es decir, en la tarea propiamente dicha; concentración, serenidad, atención, precisión, pulcritud.

Si tenemos en nosotros la paz de Cristo, esta ha de reflejarse en nuestras acciones. Si no tenemos esa mansedumbre del ánimo, hemos de buscar la pacificación interior mediante el cuidado puesto en la ejecución de lo que hacemos. Esto puede llevarnos a cierta lentitud en los movimientos al principio. De todos modos, la eficacia del actuar aumenta en el mediano plazo debido a este talante nuevo.

5. *¿Qué lugar debe ocupar en mi vida la oración de Jesús?*

La oración de Jesús puede ser para algunos el centro de su vida espiritual y para otros un complemento de otras devociones o ejercicios del alma. Las vocaciones son diversas.

En realidad, el tema es que lugar va a ocupar Cristo en la propia vida. Aprender a actuar como Él debe ser el interés primordial. La oración de Jesús es uno de los caminos hacia el corazón de Cristo. En este sentido diría que es un camino corto, un atajo, pero empinado al principio porque va en subida.

6. *¿Está previsto que produzca sueño la oración de Jesús o aburrimiento?*

Los primeros tiempos de la práctica, *suele producirse un aumento de la conciencia del propio bullicio interior* al intentarse la concentración de la mente en la oración, hasta entonces librada a su habitual dispersión. Esto suele generar en algunos hermanos tristeza o insatisfacción y hasta sensación de vacío interior.

Sucede con la mente cuando divaga, que nos va ocasionando emociones y vivencias a raíz de las muchas imágenes que se van sucediendo en ella, de modo similar a cuando se observa una película o se lee alguna novela. La oración de Jesús, si se repite con determinación; impide la activación de esta tendencia dispersiva, disminuyendo la producción de fantasías y desvaríos interiores. No es que la oración sea aburrida o produzca sueño, sino que pone de manifiesto el usual tedio que vivimos cuando nos guiamos movidos por lo exterior.

Este hastío suele quedar disimulado por las constantes expectativas y diálogos mentales acerca de todo y todas las cosas.

Estimadas hermanas y hermanos, los saludo invocando el nombre de Jesucristo.

*(Lectura recomendada: Filipenses 2, 9-11 – Efesios 2, 14-19)*

*(\*) Algunas preguntas han sido simplificadas para facilitar la lectura.*

# Sobre la perspectiva

## Carta 6

Estimados amigas y amigos de la oración de Jesús, los saludo en la invocación del Nombre. En esta breve carta he querido sintetizar aspectos claves de comprensión y perspectiva para profundizar nuestro camino de oración.

*Adonde uno vaya se lleva a sí mismo.* De tal manera es esto así, que aún visitando el lugar más paradisíaco de la Tierra, no hallará contento quién tenga el corazón turbado. Esta agitación interior contamina el más calmo de los desiertos y no hay reducto en el cual pueda recogerse aquél que sufre de ansias.

Existe en todos nosotros un deseo de completitud, una aspiración de plenitud. Venidos a la existencia nos hacemos familiares con el querer, con el tender hacia algo; siempre estamos en camino hacia aquello que creemos nos colmará. El encuentro entre uno y lo querido es considerado como “*la felicidad*” y este esquivo estado resulta la meta velada o manifiesta de todos los afanes. Es lo que yace detrás de la multitud de objetos y escenarios diferentes hacia los cuales tendemos de continuo.

Si atentos indagamos en la naturaleza de la felicidad que buscamos, nos encontramos con que esta resultaría del logro de todo lo que deseamos para nosotros y otros. Creemos que esto nos daría la paz, el fin del ansia. Infructuosa tarea tiene entre manos el que hacia afuera se lanza buscando lo que está adentro. Ilusorio se vuelve todo avance.

La variación de las situaciones y los contextos, los intereses fluctuantes de las personas, la movilidad de todo lo que forma nuestra vida, muestran al poco tiempo lo equivocado de la vía elegida. *No puede fijarse lo externo al hombre.* No puede inmovilizarse la existencia en el momento en que se logra alguna satisfacción.

La plenitud es un atributo interior, *es resultado de la vida espiritual*, viene junto con Cristo y se aloja en la posada del corazón. Quién tiene el alma pacificada, vive la fuerza que ese silenciamiento trae y despliega en el campo que su vocación le marca, el don que posee.

Logrando la paz interior, las acciones se encaran no como apresurada compensación de las carencias, sino para expresar entre los hombres y las cosas los dones adquiridos.

La paz interior o la plenitud de la vida espiritual, no es tampoco un estado inmóvil sino una *constante tendencia al centro de la persona*.

Implica un saber que la resolución de las situaciones parte desde lo espiritual y se expresa en el mundo de la materia, y no a la inversa. Es la clara conciencia de que el sentido de la vida humana radica en la elevación hacia Dios, en el regreso a la casa del Padre.

En cierto modo el problema humano no está en su in-completitud y su ansia, sino en dirigir sus afanes hacia lo fugaz, en gastar la vida en aquello que no lo saciará. El sufrimiento cumple su papel aleccionador cada vez que advertimos que hemos desplazado nuestro centro hacia lo que muere.

No puede el hombre fundar su plenitud y bienestar en lo que es esencialmente transitorio. Y lo único no transitorio es la vida del espíritu. Un espíritu anclado en Dios vive la seguridad de quién ha construido sobre roca.

Por eso, la actividad de vigilancia sobre los pensamientos, llevándolos una y otra vez a la oración de Jesús; el ejercicio de una creciente sobriedad en todo lo concerniente al cuerpo, para tenerlo a nuestro servicio; y el intento constante por sacralizar todas las actividades de la jornada, fortalecen la vida del espíritu en nosotros; alimentamos aquello que no muere, que se sabe en el exilio y que busca lo digno de ser buscado: Dios y la gracia de Su presencia.

*(Lecturas recomendadas: Tobías 13, 6 Eclesiástico 27, 8-9 San Juan 8, 31-32)*

# El combate espiritual

## Carta 7

Estimadas amigas y amigos de la oración de Jesús, los saludo invocando el Santo Nombre de Nuestro Señor Jesucristo.

Ante algunas consultas coincidentes trataré hoy de referirme al tema de las caídas recurrentes, a esa flojedad del alma que periódicamente suele acometer a quién intenta perseverar en el camino espiritual.

La situación más habitual a la que se hace referencia en esas preguntas, está ligada al modo de liberarse de aquellas tendencias, hábitos, vicios o pecados, que sometiendo a la persona con frecuencia, la imposibilitan de verdadero avance espiritual. Son conductas que parecen devolvernos siempre al mismo punto, a cierto “nudo” problemático que se manifiesta como muro en apariencia insuperable.

La experiencia espiritual profunda, aquella a la que nos referíamos en otro texto como “el lugar de la presencia”, es una vivencia posible para cualquier ser humano que busca con sinceridad a Cristo en el propio corazón. Sin embargo antes es necesario abandonar al hombre viejo que vive en nosotros. *(Col. 3, 5-11)*

¿Cómo extirpar el hábito del mal? ¿Cómo combatiremos contra lo compulsivo, que tomándonos de repente nos esclaviza en alienada reacción? Hemos de tener claro quiénes son nuestros enemigos principales y situarnos frente a aquello que más nos aleja de Dios disponiéndonos al combate con resolución y firmeza.

*“Es en la atención donde yace el poder de resistir todo lo que pueda venir”* dijo Monje Nicéforo en la Filocalia. Verdaderamente. Esta atención debe ser lo más constante posible y advertir la dirección errónea de la mente apenas iniciada. El pecado, la caída, el vicio, se inicia antes que su consumación misma. Es en una cierta previa laxitud del alma donde hallamos su raíz.

El derrumbe del alma o el tropiezo, viene como consecuencia de un estado de carencia interior que se manifiesta como angustia, inquietud, aburrimiento o tensión en general. El cuerpo y la mente sufren esta situación y buscan aliviarse mediante la realización de aquella actividad que descarga su ansiedad o que al menos la anestesia transitoriamente.

Nos encontramos así con diversos vicios que tienen en el nerviosismo interno su común denominador. Debemos poner nuestro mejor esfuerzo, en el momento en que nos ataca la compulsión o el deseo de realizar aquello que no queremos hacer, para ***aumentar nuestra atención y observar lo que nos está ocurriendo.***

No salir huyendo rumbo al pecado, vicio, tendencia o hábito que nos aliviará la tensión fugazmente, aniquilando mientras tanto al espíritu; sino ir hacia lo profundo, escrutando con sumo cuidado el dolor que quiere ser calmado.

Este momento decisivo, es análogo al desierto de Jesús y a las tentaciones que padeció. Es desierto porque nos despoja del placer que perseguimos para olvidar la pena o el desasosiego. Es desierto porque nos deja frente a la verdad.

Es un momento, que si se aprovecha bien, rinde gran fruto al alma. Ha de tomarse como ejemplo a Jesucristo cuando atravesó la multitud. (*Lc. 4, 28-30*) Hemos de atravesar los diversos apetitos que nos atacan, no huir de ellos.

Si permanecemos atentos a lo que sucede en nuestro interior y repetimos la oración de Jesús, con el fervor necesario, implorando la ayuda de Dios para despojarnos de lo viejo que vive en nosotros, veremos que no pasa mucho rato hasta que el asalto disminuye.

Les propongo una práctica que no falla. Si se encuentran prestos a caer, al borde de la situación aquella que tanto quisieran desterrar de sus vidas, repitan antes la oración de Jesús unas cuantas veces. Veinte o treinta repeticiones serán necesarias como mínimo para que el Espíritu que clama en nosotros se imponga al pecado. (*Gal. 4, 6-7*)

Esta actitud de atención esencial y de oración decidida, permite que se abra en nosotros la posibilidad de la libertad ante el determinismo de la carne.

Examinemos con actitud reflexiva nuestros enemigos cotidianos y alimentemos el deseo de vencer; dispongámonos a enfrentar la íntima tensión, no evadiendo el problema sino mediante la fe.

Lo primero es invocar a Jesucristo con el fervor que nos da el deseo de no caer, lo segundo elevar la atención hacia nuestra propia alma, examinando aquello que nos inquieta, mientras relajamos el cuerpo lo más que podemos.

¿Quiero verdaderamente superar lo viejo que habita en mí? ¿Estoy dispuesto a realizar algún esfuerzo para permitir que la gracia me transforme? El momento del combate es aquél preciso instante, en el que queriendo olvidarme del íntimo dolor, deseo abrazar el placer fugaz. Allí, es preciso ejercer la opción, el albedrío que se nos ha dado.

Es muy diferente la vida de aquel que corre de un placer al otro buscando anestesiar las heridas a la de quién, creciendo espiritualmente, se instala en un bienestar entusiasta, no dependiente.

Permanezcamos firmes imitando las actitudes que Cristo nos muestra en los Evangelios, esculpiendo Su rostro en el templo del corazón.

Los saludo invocando la misericordia que trae el Nombre de Jesucristo.

*(Lecturas recomendadas: Lucas 1, 74-75 y Juan 6, 63)*

# La voluntad de Dios

## Carta 8

Estimadas amigas y amigos de la oración de Jesús.

Espero se encuentren bien, perseverando en la tarea de reemplazar la divagación por la oración y templando el cuerpo con sobriedad creciente, a fin de permitir la presencia de Cristo en nuestras actividades. Continúo la relación epistolar con ustedes a partir de las consultas que me llegan y de entre ellas, eligiendo las que puedan servir a todos.

Acerca del tema de la voluntad de Dios mucho es lo que se ha dicho y escrito en la historia de la espiritualidad; pese a ello, permanecen dificultades de discernimiento en cuanto a la voluntad de Dios para con uno mismo como persona particular y en las situaciones precisas en que lo cotidiano se desenvuelve.

*¿Qué he de hacer ante esto o aquello y cómo saber que no es mi propia voluntad la que se disfraza de tarea sagrada?* Menuda pregunta tenemos entre manos, trataremos de aportar algo en base a nuestra experiencia.

Antes que nada nos ha resultado útil ser conscientes de que la imperfección es inseparable de lo humano. Nos es propio lo imperfecto del mismo modo que respirar es inherente a nuestra vida. Y esta cierta in-completitud, palpable en todos nuestros actos y sentimientos, configura mucho de nuestra riqueza, porque gracias a esa permanente incertidumbre es que tendemos a Dios, la suma de la perfección y la certeza.

En nuestras obras puede observarse lo hecho y también lo que hemos querido hacer. Existe siempre algún grado de separación entre lo querido y lo encontrado. Es que somos seres en tránsito, peregrinos rumbo al santuario y esta misma condición itinerante pone el límite de lo provisorio a todo emprendimiento.

Nuestras construcciones, de cualquier índole, son temporales. Se producen dentro del tiempo, son finitas, pero buscando la eternidad. Aspiramos a lo perfecto y a lo eterno, queremos las cosas bien hechas y para siempre y en esta intención se encuentra la chispa que nos impulsa a lo divino.

Entonces, tener presente esta situación básica de la existencia, nos permite recordar la necesidad de la misericordia en cada momento y nos predispone a buscar la voluntad de Dios para nosotros, sabedores de que solo podremos “traducir” la misma, desde nuestro estado espiritual, siempre imperfecto.

Desde allí surgen ciertos criterios generales, que podemos utilizar para discernir en la vida de cada día, lo que se acerca o se aleja de la voluntad del Señor; dar en el blanco es otra cosa.

1. El criterio de la violencia. *“Si mi acción es violenta en cualquier forma, no es acorde a la voluntad de Dios.”*

Si en nuestra acción concreta o como resultado de ella, se produce violencia en cualquier forma de manifestación, podemos saber que estamos más cerca del enemigo que de Dios.

Es que la violencia más violencia genera y en espiral destructiva se termina muy lejos de lo que se quería defender.

En el campo de lo social hay sobradas muestras de cómo las guerras o lo impuesto por la fuerza, decanta más tarde o más temprano, en lo contrario de lo que se pretendía.

En el terreno de lo personal la violencia suele expresarse no sólo en su forma más evidente de agresión física, sino como diferentes tipos de forzamiento y manipulación, de imposición de lo propio sobre lo ajeno.

Esta manifestación de la mezquindad nos muestra con el tiempo sus dolorosos frutos, cuando advertimos que hemos logrado lo opuesto de lo que anhelábamos.

Lo violento desnuda el egoísmo de nuestra acción.

2. El criterio de la Presencia. *“Actúa en todo teniendo en cuenta lo que a Dios agradaría”.*

Este consejo que siempre repetía mi Padre espiritual, resulta muy efectivo si se lo antepone a toda acción. El enfatizaba luego, condescendiente con mis posturas filosóficas, que si bien era muy probable que Dios se encontrara más allá de agrados y desagradados, resultaba muy útil tener presente esto como modo de evaluar las propias conductas.

En lo práctico, uno debe preguntarse: *¿Haría esto si El Señor estuviera aquí conmigo?* Pues bien, el hecho es que El Señor está. Con el tiempo uno empieza a percibir esa presencia de manera no condicional sino real y hasta se hace innecesaria la pregunta.

3. El criterio de la motivación. *“Y esto que voy a hacer, ¿para qué lo hago?, ¿Qué busco mediante esta acción?”*

Porque resulta claro que existe lo que se ve de nuestra acción por fuera y lo que la informa por dentro. La verdadera labor no es lo que se nota de ella sino la intención que la motiva.

Recuerdo graciosamente ahora como fui sorprendido por esta enseñanza en su momento. Mucho de lo que hacía se me reveló con motivaciones torcidas, tendientes a la gloria personal o a la revancha con frustraciones pasadas. La búsqueda de la pureza del corazón se hizo entonces importante (*Salmo 50, 12*)

Lo que se ha de buscar es siempre el bien de los demás junto al propio bien. Difícilmente sea de Dios algo que perjudique a una de las partes. Si esto no se produce, conviene retardar la tarea en pos de mayor reflexión.

A veces uno se apasiona en la faena y se olvida de la reflexión necesaria. Debemos evitar que nuestro hacer resulte una mera reacción, porque en ese caso la motivación es muy dudosa. Poner una distancia entre el suceso y la respuesta al mismo, es imprescindible si pretendemos actuar con la intención adecuada.

4. El criterio de la paz. *“Si la acción es acorde a Su voluntad, resulta en paz interior perdurable”*

Hacer la voluntad de Dios, hacer lo que sentimos que nos pide, siempre nos deja en paz. Se produce un acuerdo en nuestro interior al quedar alineados con su plan.

Esto es así aún cuando hacer Su voluntad implique esfuerzo, trabajo e incluso en ocasiones, cierta pena. Se hacen distinguibles la inquietud y el desasosiego que son el fruto de nuestra voluntad personal guiada por el egoísmo.

La sensación de estar haciendo lo debido es lo que brinda la paz, más allá del resultado de la acción.

*¿Y cómo hacer para saber si me dará la paz determinada conducta, si aún no la he realizado?* Es preciso detenerse e imaginarla con precisión antes. Este imaginar previo también nos brinda una sensación nítida, pacífica o tumultuosa.

La práctica de la oración de Jesús nos permite ser coherentes con el mandamiento principal que enseña el Evangelio, porque este recuerdo continuo no se produce sino lo amamos a Él más que a todas las cosas.

Los saludo invocando el Nombre de Jesucristo, nuestro Señor y redentor.

*(Lecturas recomendadas: San Marcos. 12, 28-31 - San Lucas 6, 27-31 - Salmo 50, 12 - Eclesiástico 32, 14 -24\*)*

*\*Aquí según las traducciones más eruditas, temor ha de ser entendido en el sentido de reverencia o unción.*

# Sobre la Fe

## Carta 9

Estimadas amigas y amigos, los saludo invocando el Nombre de Jesucristo, en el cual se encuentra la plenitud de la gracia si se lo repite con fe y frecuencia.

Si se vive la enseñanza de Cristo con coherencia, es decir, si la buena noticia por Él anunciada se toma como regla de vida de manera profunda y radical, se experimenta la gracia como una variedad de bienes espirituales que se asientan en el alma.

Sin embargo, vivir según el mensaje de Nuestro Señor no es cosa fácil; para ser consecuentes con él se requiere una fe fortalecida. Ser cristiano en el sentido más cabal de la palabra implica ser de Cristo, pertenecerle y tenerle como guía y maestro.

No es posible imitarle, ni actuar según sus dichos con una fe vacilante, esta no permitirá correr los riesgos que el Evangelio implica.

La palabra del Señor no siempre se adecúa a lo que se considera el “sentido común”, es más, muchas veces se le opone.

¿Cómo puede ponerse la otra mejilla? Y ¿Cómo entregar también el manto?

Pondrá la otra mejilla quién confíe en que la enseñanza evangélica es palabra de Dios. Entregará también el manto, aquel que abriga la certeza de que El Señor no le dejará desamparado.

Porque si es Dios quien habla a través de la escritura... ¿podemos no seguir sus recomendaciones y dictados? Somos hombres de poca fe. Muchas veces se describen luchas interiores que no serían tales si tuviéramos fe. Porque si creo, lucho y gano la batalla.

Al ser casi inexistente la fe en el mundo actual, no se manifiesta con frecuencia lo milagroso y al no manifestarse lo milagroso más se profundiza la falta de fe. “*Yo tendría más fe si viera alguna señal...*” y no habrá señal alguna, porque los signos vienen luego de la fe, **ella es el marco en que lo Divino se hace palpable.**

¿Pero cómo tener fe, cómo adquirirla? Porque se dice “*sino la tiene, pida la fe*” y está muy bien dicho, pero ¿qué clase de oración será esa, sin la fe?

El Señor no viene sino allanamos sus senderos y abrirle los caminos a Jesús es adecuar nuestra vida a su enseñanza, reconocer nuestros pecados y determinarse a cambiar, decidirse a una conversión de vida.

La fe es similar a un salto. Uno está en un sitio y debe saltar hacia el otro sitio, superando un vacío que se halla entre los dos lugares. Se requiere de un acto, de una decisión previa al salto, que nos dinamiza y nos permite ejecutar el movimiento. Se necesita el arrojo de atravesar el vacío hasta que se llega a la nueva tierra.

Uno no ha de empezar por saltos grandes. Pero se puede acrecentar la fe ejercitándola. *¿Cómo ejercito la fe, que clase de acto interior es la fe?* Si prestamos atención, veremos

que en cada momento de nuestra jornada, en cada situación, se presentan al menos dos opciones o posibilidades:

La una es oscura y lleva al desaliento, al pesimismo, al temor y la crispación. La otra tiene luz y es afirmativa, implica una cierta actitud positiva, es una sensación anticipada del bien, como un anuncio de lo bueno que vendrá.

Estas opciones se presentan de continuo y son la base del libre albedrío, son nuestro principal margen de libertad. Este andar en selva oscura o en camino franco y abierto, de horizontes despejados, es antes que nada el resultado de una *posición espiritual* interior.

*¿Creo que he sido creado con amor, por un Dios que además es Padre providente y que permanece en mi corazón mediante la redención de Jesucristo? ¿O creo en un azar caótico fruto de la mecanicidad atómica de los elementos del éter, que inanimados convergieron para producir esto que llamamos universo?*

*¿Creo que la vida humana tiene un sentido trascendente y que mi vida como persona particular también encuentra su lugar y su finalidad en el plan de Dios? ¿O creo que cuando muera no quedará nada ni de mi, ni de mis afectos, ni de mis ideales, ni de mis más profundas emociones?*

*¿Creo que todo sufrimiento puede ser redimido, que toda impureza purificada, que todo error corregido? ¿O creo que fatalmente lo mal hecho mal queda y que para el dolor el único alivio es la alienación y la muerte?*

Entre estas vías mi corazón encuentra su inclinación de manera clara y al inclinarse esta ya caminando por una de ellas. Hace falta darse cuenta de por cual se está andando y si es por la justa senda, ir haciéndonos coherentes con lo que creemos.

La fe se manifiesta como una inclinación del corazón y se fortalece como elección consciente. Esa tendencia del corazón es gran parte de lo que somos y la constancia en la elección gran parte de lo que seremos.

El día que sepultamos el cuerpo de mi madre, profundice mucho mi fe. En el camposanto, atravesado por un viento helado, miraba descender el ataúd a la fosa y percibía los rostros de todos, reflejando un temor inadvertido. Me acordé de sus abrazos y de su calidez y de algunos gratos momentos y sentí una emoción tan profunda que se diferenciaba de los sentimientos habituales, incluso para este tipo de ocasiones.

Era una emoción intensa y callada e interna que no podía precisar adecuadamente. Con el transcurrir de las horas comprendí el motivo de esa calidez y de esa extraña felicidad profunda.

Me di cuenta que tenía fe y que era muy fuerte y que orillaba la certeza.

La fe es una fuerza, un acto propio del corazón que se derrama en lo que ve y toca y hace. La fe es la fuerza espiritual del hombre que se une a la fuerza de Dios, a su gracia y a su designio.

Todo inicio o comienzo se funda en la fe. Cuando recibimos a un niño en el mundo, cuando formamos una familia, cuando acometemos algún nuevo proyecto, cuando consagramos

nuestra vida, cuando al despertar salimos de la cama hacia las actividades, cuando respiramos, cuando alabamos, cuando abrazamos...estamos creyendo, todo ello se sostiene en la fe.

La fe es un cierto “sí”, es la aceptación de María Virgen, la voz de Aarón, el rostro resplandeciente de Moisés, la determinación de Abraham, la paciencia de José cuando fue llevado a Egipto y la confianza de José, el carpintero de Nazaret.

Cada profeta es “fe” encarnada. La fe sostiene a Elías y le hace irse solitario y cubrirse el rostro ante la brisa. Juan el bautista es la fe atravesando el desierto de la historia.

La fe es una fuerza muy misteriosa. Es tan poderosa la fe que Nuestro señor no realizó muchas curaciones allí donde había poca fe, y nos dijo, que hasta “las montañas se moverían” ante la orden de aquel que tuviera fe.

La oración de Jesús es un acto de fe en el Nombre de Jesucristo, en su presencia viva entre nosotros, en su virtud salvífica y transformadora del alma humana. ***La oración de Jesús no se consolida en la persona sino crece como acto de fe.***

Luego de acostumbrar la mente a la oración es preciso crecer en la fe de manera que a través de ella descienda al corazón. Así, cada jaculatoria se hace acto de fe en el poder del Nombre que esta por sobre todo nombre.

*(Lectura recomendada: Marcos 11, 20-25)*

# La meditación silenciosa

## Carta 10

Estimadas amigas y amigos de la oración de Jesús.

Aquí les comparto alguna experiencia en torno a la llamada meditación silenciosa, que por cierto puede darse de muy diferentes maneras, manteniendo en común esos modos, la indubitable sensación de lo sagrado envolviendo el fluir de la vida.

Un camino es el silenciamiento de los sentidos, para que recogiendo el espíritu en el interior, se viva la experiencia del Reino en el corazón.

Otro sendero es la atención plena hacia alguno de los sentidos, para que enlazándose a esta percepción, termine el espíritu en el mismo punto, es decir atesorando a Cristo en el centro del alma.

Sentarse a desayunar, solo o acompañado, permaneciendo en silencio total de palabras e intentando efectuar los movimientos con tranquilidad, queriendo producir la menor cantidad de ruidos, puede ser una experiencia extraordinaria.

*Venía este desayuno a ser toda una meditación silenciosa, compartida entre amigos, al irse filtrando el sonido de las aves, que levemente iba inundando la habitación. Se hizo presente el sonido del agua que se iba incorporando a las tazas y hasta el particular quiebre de la masa del pan al ser partido.*

*Eran resonancias mínimas las provenientes del pasillo lateral; se percibían como propias de la vida de los otros, de esos vecinos que ahora de algún modo, se sentían cercanamente distintos. Qué decir de los ecos producidos por el acto de alimentarnos, que aunque burdos en relación a otros, servían a componer la eufonía del momento.*

*Porque aunque describo los sonidos que se destacaban, el protagonista era el silencio, él era el marco en que todo lo demás se daba y tenía extrañamente una cualidad sagrada. ¿Por qué me resultaba tan conmovedor ese manto de quietud en el que todo se desenvolvía?*

*Algo quizás tenía que ver la percepción de la propia vida del cuerpo, que a su modo, también aportaba algo a la sinfonía. El latir del corazón y el ir y venir de la respiración adquirían especial relieve y aunque eran suaves y propios hacían de soporte a la atención. El tiempo, aunque transcurría, parecía ausente. Ni el pasado condicionaba ni el futuro apremiaba. Estaba el silencio envolviendo algunos armónicos sonidos y en lo profundo de toda la experiencia alentaba el eco de Su Santo Nombre.*

Lo mismo puede darse en otros momentos, como el del ejemplo citado, siendo apenas necesario **un cambio en la dirección de la atención y un freno a los impulsos** que, automáticamente, quieren hacernos hablar y caer en la habitual rutina del murmullo interior.

El silencio parece ser el marco necesario para el despliegue de lo trascendente, pudiendo este silencio “crearse” fuera, atendiendo especialmente a los sentidos, para que esta claridad perceptual inhabitual *lo muestre*.

O puede también manifestarse “dentro”, aislándose de los sentidos, de tal manera recogidas las potencias, que se produzca el alumbramiento de lo que siempre permanece escondido.

Sea cual sea la vía elegida no parece ser muy grueso el velo que nos separa de Aquél que tanto amamos. La oración de Jesús resulta siempre necesaria y deviene imprescindible herramienta para rasgar esa mínima distancia, quizás solo aparente.

Los saludo repitiendo el Nombre de Jesús

*(Lecturas recomendadas: Ge 3, 8 -10 - Ex 19, 9 y 19, 16 - 1 Re 19, 11 – 13 - Os 2, 16)*

# Carta 11

## Primeros frutos

Estimado amigo, te saludo invocando el Santo Nombre.

Lo que me preguntas es amplio, porque muchos son los cambios a través de los años durante una práctica sostenida. Sin embargo, te comento algunos que destacan:

- *Una paulatina disminución de las necesidades.*

Lo que se consideraba imprescindible deja de serlo. Uno encuentra mucha independencia de aquellas cosas que a otros preocupan mucho. Se nota mucho en lo material. Uno se contenta con menos naturalmente. Es que al estar en un buen estado espiritual debido a la tranquilidad que brinda la oración, no se busca el gozo derivado de los objetos, que aunque fugaz, en general es el único que se conoce.

- *Un aumento general de la atención y la claridad perceptual que de ello deriva.*

Uno puede escuchar a los demás con mucha mayor atención por ejemplo. Esto debido a que no se está tan ensimismado en el “yo”. Este “yo” suma de deseos e insatisfacciones e inquietudes varias hace de velo que oculta lo real.

A veces se ha hablado de la *kardiognosía* mencionando el conocimiento que los antiguos staretz tenían de los que acudían a conversar con ellos. No sé cómo será eso. Lo que sí sé es que al atender al otro con toda disposición uno percibe cosas evidentes que antes no percibía por la distracción en que se encontraba.

Esta claridad de los sentidos, que parecen “limpiados” por la oración es muy gozosa al percibir la naturaleza por ejemplo. Y uno llega a tener experiencia personal de lo que decía un famoso escritor cartujo: *“El contemplativo se extasía ante lo que los demás pasan con indiferencia”*. Eso lo expresa muy bien.

En los primeros tiempos de oración intensa una de las sorpresas que tuve fue la percepción de las nubes en el cielo. Yo no podía creer que semejante belleza hubiera estado ante mí tantos años y yo apenas la percibiera. Eran unas nubes novedosas, increíblemente plásticas y deslumbrante maravilla. Empecé a sentarme fuera de la celda para ver ese paisaje de cambio continuo.

Este punto resulta de mucho provecho, porque la existencia de Dios, en cierto modo se hace tan evidente para uno debido al “espectáculo” natural, que vivir junto a Él no resulta una entelequia sino una evidencia. Uno se encuentra en un mundo de maravilla, la bondad de Dios se hace muy elocuente y se agudiza la capacidad de ver a lo que suele llamarse doloroso como el proceso necesario de la conversión.

- *Una clara distinción de lo esencial con respecto a lo accesorio.*

Uno tiene clara conciencia de lo que es importante en la vida y de lo que no lo es. Se simplifica mucho todo. Dos, tres cosas de relieve y con sentido, no más hay en la vida. Lo demás resulta mampostería intercambiable al modo de los teatros ambulantes. Esto permite concentrar las propias fuerzas en aquello que vale la pena y ahorra tiempo y energía para la contemplación. Espero haber respondido en parte tu inquietud.

Te mando un abrazo, invocando a Jesucristo, fuente de paz verdadera.

# Iniciación de la oración de Jesús

## Carta 12

Estimada Hermana, la saludo invocando el Nombre de Jesús.

Me pregunta usted acerca de cómo transmitir la oración de Jesús, este camino espiritual hacia la paz del corazón, a quién aunque interesado, tiene ya un método habitual.

La oración de Jesús se inicia en la angustia. Nace desde la pena, es un camino que lleva al gozo, pero germina por el dolor del alma. Necesita del fermento de la conciencia del propio pecado para crecer.

Un gran fracaso, el súbito impacto del verse a sí mismo con crudeza, una situación desesperada, soledad profunda, desconcierto e incertidumbre, suelen ser el escenario común que cuentan los practicantes, cuando se les pregunta acerca de cómo iniciaron la vía del Nombre.

¿Reconoce esa persona interesada en este tipo de oración su propia ignorancia, su debilidad, la miseria de su egoísmo congénito y la mezquindad escondida motivando la mayor parte de sus acciones?

Si es así nos encontramos en la situación ideal para iniciar la oración del santo Nombre de Jesús; el corazón está predispuesto, el alma se encuentra abierta al misterio del amor manifestado como misericordia.

Es la miseria de nuestro corazón la que repite la oración de Jesús, es la conciencia de nuestra condición humana incompleta, somos insaciables, nada nos contenta por mucho rato, queremos lo que es eterno.

Somos carencia y esta ausencia de plenitud es un gran don, nos impulsa a buscar lo que no es efímero, pero necesitamos reconocernos insuficientes, escasos, vanos.

Esto no está a la moda, no tiene buena prensa, en el mundo suele confundirse fortaleza con soberbia.

En el camino de la hesiquía, no se promueve un ideal de persona timorata, alicaída o temerosa, que tiembla ante los acontecimientos.

Por el contrario, busca asentarse el alma en el territorio de la impasibilidad, en donde lo que sucede se contempla desde la fortaleza que da Cristo viviente en el corazón.

Pero al país de la apáteia no llega el ego, esa coraza síquica que nos recubre y que orgullosa cree saber, que cree poder, que considera que sus especulaciones y planes le llevarán a algún lado.

En alguna homilía de los antiguos Padres del desierto, se ha considerado a La Cruz como símbolo de la necesaria muerte de nuestras vanidades, de la imperiosa obligación de rendir el “yo” de la arrogancia. Se plantea que únicamente de ese modo, puede alumbrar la resurrección del espíritu, nacería entonces la pureza del corazón, recinto de la gracia de la Presencia.

Es por lo anterior, que para iniciar este camino de la oración de Jesús, suele recomendarse un buen examen de conciencia. Indagar con los ojos bien abiertos en nuestras faltas reiteradas, mirarnos sin afeites, cotejarnos con el evangelio y asumirnos lejos de la patria de los santos.

Cuando advertimos azorados el daño causado en la emoción de los demás con nuestras críticas, juicios y recelos, cuando caemos en cuenta que nuestra palabra, obra y pensamiento han sido instrumento del egoísmo, puede producirse en nosotros el reconocimiento veraz de la situación del alma.

El dulce dolor del arrepentimiento *-metánoia-* la compunción del corazón, es un adecuado campo de labranza, tierra fértil para el crecimiento de la oración de Jesús. Continuamos en otro momento, mientras permanecemos unidos en la oración, al cobijo del Santo Nombre.

*Lecturas recomendadas: – Mateo 3, 2 – Marcos 1, 14-15 – Lucas 13, 5*

# Apuntes

## Hesiquía y compunción

- ¿Cómo se puede estar compungido y tener un corazón tranquilo al mismo tiempo?

La compunción, en general entendida como conciencia del propio pecado o de la propia debilidad y miseria; es un sentimiento que unido al arrepentimiento verdadero o “*metanoia*” deja al corazón tranquilo. Los monjes antiguos se referían a la paz derivada de la conciencia del perdón otorgado por Dios.

Examinemos algo la cuestión: Cuando uno advierte el propio pecado cometido o mejor dicho, cuando uno se da cuenta del peso que este ha tenido sobre los demás o sobre uno mismo, sobreviene un dolor en el alma que suele manifestarse como lágrimas abundantes. A medida que se llora, recrea la mente de un modo nuevo lo ocurrido, incrementándose más aún la conciencia de aquello equivocado y del daño producido. Esta experiencia conmociona, el cuerpo todo la vive contrayéndose, es de dolor intenso, es la herida de la culpa. Quién viera la escena desde fuera, ignorante de todo el proceso que está ocurriendo, diría que esa persona está desesperada.

Sin embargo ocurre lo contrario. En medio del dolor, empieza a surgir una sensación que algunos anacoretas llamaban “dulzura del corazón” y que está unida íntimamente a la conciencia del perdón. El arrepentimiento y el cambio de mente que se necesita para que este suceda vienen junto con la reconciliación. Dolerse por los pecados profundamente y proponerse no hacerlos más es un mismo acto. El perdón es el marco en que todo ello se produce.

¿Cómo podría producirse el dolor por lo hecho mal, sino hubiera la mente adoptado una postura nueva que le hace ver también de modo nuevo las acciones? El dolor es el cambio del corazón. Pensamos ahora de modo nuevo y sentimos también de otra manera. La voluntad para la acción se muestra también transformada.

No puede haber “*Hesiquía*” sin compunción previa. La paz del corazón no se instala sino hay cambio de vida. Debo perdonar a quién creo que me ha dañado y pedir perdón a quién he perjudicado. Y si esto no fuera posible en lo exterior por determinada circunstancia, ha de producirse en el interior. Los monjes aconsejaban mantener siempre la compunción latente en el corazón porque esta es la que nos brinda la fuerza para bien actuar, o en todo caso, para no recaer en la misma falta.

Monje Nicéforo, hablaba de la necesidad de una *vida apacible y en paz con todos* para que la oración de Jesús pudiera ser continua en el corazón. La práctica de los consejos evangélicos, nos lleva rápidamente a una vida de sosiego aún en medio del mundo y de la actividad.

El corazón humano se tranquiliza cuando siente que está actuando como debe actuar y que en este nuevo actuar se está reparando aquello que se ha dañado. Esta reparación básica es sobre todo un cambio en la dirección de la propia vida.

Hay quién dice, que al meditar en la propia debilidad se padece luego en la vida diaria esta misma pero en forma de tristeza o falta de fuerza en la acción. Nada de eso. Es al contrario. La conciencia de mi debilidad en cuanto que soy ser humano, me instala en la conciencia de la necesidad continua de la Presencia de Dios, como aquél que me asiste y me sostiene incluyendo en ello la propia vida.

*- ¿Son los dos – Hesiquía y compunción- el producto, el logro de la Oración, o productos de nuestros esfuerzos?*

El Salmo 126 en su primer versículo lo responde bien: “Si el Señor no construye la casa, en vano se esfuerzan los constructores”.

Pero claro, si el Señor construye la casa – es decir si nos asiste con su gracia - el esfuerzo no es en vano y es también necesario; es nuestra tarea de ser copartícipes en la Creación. Hesiquía y compunción son fruto de la acción mancomunada entre Gracia y voluntad.

El papel de la voluntad parece mínimo pero es imprescindible también. Lo definiría como un atreverse a ver la verdad interior de la propia vida y a vivir sin atenuantes el dolor resultante de esa visión. En cierto modo esto permite el paso de la Gracia que siempre fluye pero no fuerza su ingreso al corazón.

## El lugar de la presencia

Es muy frecuente en el camino espiritual el ascenso y la caída. En continua alternancia se suceden, variando apenas la intensidad y frecuencia de los períodos. En momentos de determinación parece apelarse a la voluntad personal y en momentos de mediocridad se recuerda con frecuencia el papel de la gracia.

La relación entre gracia y libertad, entre lo destinado y el libre albedrío, ha sido siempre tema controvertido. Diferentes corrientes de pensamiento, en distintas épocas, han enfatizado uno u otro aspecto del asunto. Pero en la praxis cotidiana del imitar a Cristo, el fiel sufre una lucha entre opuestos aparentes.

Si el creyente se eleva poniendo en práctica los mandamientos y si siente que crece hacia la ciudad celestial, se envanece, por lo cual se le recuerda que ese pretendido ascenso es obra de la Gracia. Es decir, que Dios ha querido darle el don de ir mejorando. Y si antepone el hecho de los esfuerzos realizados para mejorarse y su lucha personal contra el pecado, se le dice que también esos esfuerzos han sido provocados por la Gracia. Así, voluntad y ascenso son obra de Dios.

Pero cuando caído y débil se arrastra en el desánimo y la falta de coherencia, se le dice que es por su voluntad débil, por su personal inclinación al mal. Se supone que debería haber podido evitar la caída, al parecer independientemente de la Gracia. Al debatirse culpable en el fango; se le alienta, diciendo que la caída es fruto de la condición originaria del hombre y que pagamos lo hecho por Adán. Y se le exhorta a pedir la Gracia para salir adelante y el fiel se queda pensando si este "*pedir la gracia*" será fruto de la intención personal o Gracia también.

Este ir y venir de los argumentos, mucho más extensos y variados que el breve resumen antedicho, suelen dejar estas cosas en un cierto campo de confusión u oscuridad del entendimiento. De esta suerte las personas van inclinándose de acuerdo a sus particulares tendencias; algunos apoyándose en la actividad y otros en el dejamiento con todos sus matices.

Pero hay algo que viene a barrer con todas las disquisiciones. Algo que libera del ascenso y la caída y que constituye propiamente un nuevo nacimiento. Es la experiencia personal de Cristo en el corazón. Ante la experiencia mística profunda, los opuestos se concilian y apartándose dejan el lugar a un conocimiento directo de lo que, a partir de allí, se vive como la verdad del ser y las cosas.

A esta particular vivencia se la ha llamado también el descenso del Espíritu Santo, plenitud de la Gracia y de otras maneras. Pero la persona que la vive sabe que en su vida se ha formado una línea divisoria, se asiste a una conversión personal e íntima. Ha cambiado la mirada, el modo, las sensaciones, lo que se pretende, lo que se creía ha sido reemplazado por *lo que se sabe*, a ciencia cierta y de modo indiscutible.

Esta certeza es del interior del alma, surgiendo del Espíritu inunda el ser de uno y como tal no puede explicarse adecuadamente ya que es tan única como cada individuo. Es el modo en que Dios se ha revelado a esa persona particular. Pese a ello, los místicos han tratado de *traducir* lo vivido para los demás creyentes, intentando con ello *acercar a la fe en la existencia* de esa experiencia cumbre.

Quién participa de ese estado; quién vive en Cristo con la fuerza del Espíritu Santo, ve al Padre en todas las personas y las cosas. Ya no lucha por ascender o para no caer, se halla situado “en otro lugar”. En esa nueva tierra del corazón, que ha sido nombrada también como “la celda interior”, la noción de esfuerzo y Gracia se pierden, dejando el lugar a un *estarse* en la Presencia.

Allí, la acción personal, no se vive como desvinculada de la acción de Dios. Los movimientos, emociones y pensamientos, se revelan como formas mediante las cuales El Señor se expresa libremente en el mundo de lo creado. Aquí, la lucha contra el deseo de la carne pierde vigencia, porque habiéndose encontrado “la perla” y gozando de su belleza continuamente, los que anteriormente parecían placeres apetecibles son vistos ahora, como sombra leve del gozo al que es posible acceder.

Igualmente, la antigua lucha contra el yo o ego que tiende a la vanagloria y a la soberbia desaparece, fundida en la clara conciencia de la inmortalidad del alma y de su unión con Aquél que la engendró. Para quién ha vivido esta experiencia trascendente, el sentido de la vida humana en el mundo resulta claro. Se siente la necesidad de comunicar a los demás, que sufren la inmanencia del dolor; la real existencia de este Espíritu Santo siempre disponible en el corazón de Cristo.

## Sobre la respiración

*1) Me gustaría saber en qué consiste eso que en la Filocalía hablan acerca de la respiración. Si bien, sabemos que el Nombre debe acompañar la respiración y los latidos del corazón, en la Filocalía se habla de retener la respiración, se habla de un ejercicio psicofísico... ¿en qué consiste este ejercicio?*

Estimado Hermano, invoco a Jesucristo para responderte. Cualquier aspecto de la oración de Jesús que se intente abordar debe vincularse con su fin, es decir, con el objetivo de su práctica: vivir en la presencia del Señor.

Desde muy antiguo, los monjes advirtieron la dificultad que entrañaba el movimiento continuo de la mente. Se buscaba un determinado estado interior y este se hacía elusivo o lográndose no podía fijarse. Comprendieron que siguiendo el vaivén de influencias dispares, la mente fluía sin interrupción.

Ya fuera por los movimientos orgánicos, por influjo del ambiente o por acción de la memoria que mutaba en imaginación diversa; este ir y venir impedía la paz del alma. Inmersos en la soledad del desierto, silenciado lo externo; vigilaban con atención el infierno interior y distinguieron diferentes relaciones.

Diferenciaron la relación entre respiración y flujo mental y entre imágenes y emociones y entre imaginación y respiración, iluminando los senderos que les habían ocultado la agitación y el devenir en lo cotidiano. Comprobaron que si disminuían la frecuencia de su respiración, también se reducía el número de los pensamientos. Y vieron que era más sencillo menguar el ritmo respiratorio que luchar contra el constante surgir de las imágenes.

Numerosos anacoretas entonces, dedicaron su intención a hacer constante la respiración y la asociaron con la oración de Jesús. Unificaron cuerpo y mente en base a respiración y oración. A una debía corresponderle la otra. Algunos repetían la frase de la oración junto a cada inspiración del aire y volvían a repetirla con cada espiración. Otros, repetían la frase una sola vez, dividiéndola entre la inhalación y la expulsión del aliento.

También hubo quienes, no logrando ni siquiera con eso la concentración de la atención en la oración, prefirieron retener un lapso de tiempo prudencial el aire inspirado dentro de su pecho, a fin de que esta sujeción hiciera regresar la atención al propósito planteado. Cada una de estas prácticas psico-físicas tuvo sus seguidores y fueron adaptándose a las particulares idiosincrasias y dificultades que hallaron en el camino.

Como siempre y en todas las cosas sucede, hubo quienes hicieron de tal o cual forma un ídolo; trastocando las valoraciones, convirtieron lo accesorio en una cosa importante y desplazaron lo esencial hacia un sitio secundario. La diversidad fue la norma, porque muy distintas somos las personas.

En la misma Filocalia pueden observarse estas diferencias entre unos y otros. Porque estaban aquellos a los que no les ayudaba intentar controlar el flujo respiratorio y lograban mas fruto reteniendo directamente los pensamientos, oponiéndoles la oración de Jesús mediante vehemente repetición mental. Y también estuvieron aquellos otros que lograron la permanencia mediante la exclusiva atención al órgano del corazón, asociando los latidos a la frase de la oración o más comúnmente al Nombre de nuestro Señor Jesucristo.

Pero todos ellos buscaban un punto de fijeza, un lecho en el cual anclar la intención hacia Dios y el recuerdo de Dios. En la profundidad de sus cuevas, en medio de la inmensidad de los páramos, rodeados de silencio exterior, aquellos monjes se enfrentaron a los demonios del mundo interno con temor y temblor y nos entregaron su legado.

Nosotros hoy, en medio del tumulto de las ciudades y del ajetreo de incontables espejismos, podemos utilizar las mismas herramientas y los mismos senderos. No es ocioso reflexionar sobre como el Espíritu que entra y sale del cuerpo alimenta el fuego del corazón que se inmola en cada invocación a Jesucristo.

*2) ¿De qué forma se adecúa la oración de Jesús al ritmo respiratorio?, por favor respóndame lo más gráficamente posible. Muchas gracias por su respuesta.*

Respiración y movimiento mental son lo mismo. Y he aquí, que movimiento mental y emociones son lo mismo. Por tanto, la respiración, la mente y la emoción forman un continuo inseparable en la práctica.

Las personas lo diferenciamos según el órgano de manifestación del fenómeno, pero eso es una diferenciación para mejor comprender la experiencia. Nos decimos: Esto es un pensamiento, esto un sentimiento y esto es respirar. Sin embargo, en la experiencia, son lo mismo.

A un pensamiento agitado le acompaña una respiración alta, corta y alterada de la misma índole y emociones afines al tipo de imágenes que se estén produciendo. Basta recordar aquella ofensa del pasado con nitidez, para que observemos las correspondencias en la respiración y las emociones.

Por cierto, nada está aislado en nosotros. Todo relacionado. Así que no sorprende que los latidos del corazón también se encuentren enganchados con esto de las emociones y la presión arterial y demás consecuencias biológicas. Hay quién serena la respiración para calmar su mente, corazón y sentimientos. Otros, tratan de recrear emociones bondadosas para producir las consecuencias deseadas. El camino de la oración de Jesús, da la primacía a la unificación de los contenidos de la mente.

Se comienza por descartar la multitud de pensamientos, haciendo centro en la repetición del Nombre de Jesucristo, en el marco de una frase de oración o con la sola palabra. Esta paulatina unificación de la mente, produce luego una rítmica respiración, serenos sentimientos y una mayor percepción del músculo cardíaco, que es el verdadero centro de la atención y la ciudadela del alma.

En nuestra cultura, se identifica a la persona con la mente y eso es un error. Si tenemos que situarnos debemos referirnos al corazón. Por eso esta oración lleva al encuentro con uno mismo, en Dios, cuando corazón, respiración y Santo Nombre se fusionan.

Pero eso es para otro momento. Respondiendo finalmente la pregunta: En general, ha de empezarse por la tranquila repetición de la frase de la oración (mental o vocal) y luego, se descubrirá una relación inmediata de esta repetición con el ritmo respiratorio que ya habrá encontrado su cauce.

Como supe decirte en otra ocasión, cada alma tiene sus particularidades y es posible que algunos prefieran y les sirva, empezar poniendo la atención en la respiración para luego imprimirle encima de ella el Santo Nombre. Son modos. Leer la Filocalía (*mejor compendio existente sobre la oración de Jesús*) es asistir a diferentes formas, que a veces parecen contradecirse. Nada de eso. Es solo que somos todos diferentes en algunas cosas e iguales en otras. Por eso, es difícil ser perseverantes en este camino sin orientación personal, particular. Aún con las limitaciones que nos son propias, esa carencia tratamos de paliar.

Te saludo y a tus hermanos invocando a Jesucristo, fuente de verdadera paz.

## Sobre el silencio

Te saludo invocando el Santo Nombre. Me alegro mucho de tu práctica y de lo que me cuentas. Ese paso desde la repetición de sonidos hasta la oración sentida hacia la persona de Jesús, es un don inestimable.

Me dices:

*Me siento dos veces por día en silencio, y en ese momento ya es otra cosa, pues comienzo con la plegaria pero me invade la respiración, y termino quedando en silencio. Cuando me distraigo vuelvo a la plegaria.*

Yo te digo: Está muy bien así, como lo haces. La oración es un medio hacia el silencio. Uno ya no llama al que se ha hecho presente, sería hacer ruido en la casa del Señor. ¿En ese silencio que describes, sientes su Presencia callada y amorosa? Entonces no debes aplicarle nada a ese silencio. Y cuando te distraigas vuelves a la plegaria como si se tratara de una escalera ascensional o de un llamar a la puerta del silencio nuevamente. Sigue así.

La respiración consciente es oración, y te digo más: Estar consciente es oración.

Pero claro habría que tomarnos el tiempo en alguna carta en abundar a que nos referimos con consciencia. Sin embargo en síntesis puedo decirte que estar consciente y estar en la Presencia son lo mismo. Estar consciente de sí mismo, es lo que tradicionalmente se ha llamado “conciencia de sí”, no es distinto a la vivencia de la Sagrada Presencia, porque uno se da cuenta que está sostenido en Dios en todo momento.

Uno percibe a Dios como el tejido en el cual todo se enlaza de modo perfecto. Se produce la coincidencia de los opuestos.

Fíjate solamente que ese silencio no sea un sopor que haciéndose pesado lleve al sueño de continuo. Eso no está mal pero no es el silencio al que puede acceder quien profundiza la práctica. El silencio al que nos referimos es más bien una plena atención despierta y pacífica con el cuerpo en total relajación y “como dormido”, esto es, sin molestias y en vibración tenue y cálida.

El cuerpo se relaja sin esfuerzo como resultado del nivel en el que la conciencia atencional se está moviendo. Tu sabes, lo dijo el monje Nicéforo: *“En la atención yace el poder de resistir todo lo que pueda venir”*.

Te mando un saludo fraterno invocando a Jesucristo, fuente de paz verdadera.

## Sobre apostolado

Invocando a Jesucristo trato de responderte esta pregunta.

Por una parte, cuando la Hermana dice: “*con esta transformación que se está produciendo en mi vida*” está hablando de algo que sin duda repercute en su medio. Su transformación ha de ir irradiando en sus actitudes y conductas y eso servirá sin duda a quienes la rodean. Pero es de mucho interés si se puede sostener un voluntariado semanal de la preferencia de cada quién.

Los monjes del desierto de los primeros tiempos del cristianismo, hacían cestas que daban a los pobres para su venta por darte un ejemplo. O acudían a asistir algún enfermo. Cualquier actividad, por mínima que sea, que nos obligue comprometiendo el cuerpo y la conducta a servir a los demás, es un buen “cinturón” que nos mantendrá ajustados a la vida de los hermanos que nos rodean y que están a lo mejor alejados de la vida contemplativa.

Además, es bueno “poner a prueba” el silencio adquirido. Porque no se ha probado lo que no se ha sacado al medio. Una nueva medicina puede ser muy buena en el laboratorio, pero recién se aprueba cuando se la experimentó en las personas. Del mismo modo, la tranquilidad lograda en la celda, en nuestra soledad, debe mantenerse cuando nos rodea el tumulto y la agitación. Si no es una paz todavía dependiente de la circunstancia. Lo que nos debe impulsar a profundizar aún más la oración.

Ahora, quién no tiene este problema de conciencia, a quién esta pregunta no se le ha suscitado, que no se preocupe, porque quizás no es el momento adecuado para iniciar un apostolado externo. Cada alma es particularísima. A lo mejor, alguien se está iniciando en la oración y encontrando en ella paz y quietud nuevas. Forzarse a un voluntariado quizás lo saque de centro dificultándose luego el regreso.

La oración es en sí misma un apostolado. Del mismo modo que una actividad apostólica activa, es oración. Aquí lo importante es la voz del Espíritu que nos impulsa y nos llama a una u otra actividad. Como el caso de esta hermana, que quizás deba hacer algún voluntariado y ver si de ese modo acrecienta la paz de su corazón.

La actividad con enfermos graves, moribundos, no es nada fácil y tampoco todos están llamados a ella. Simplemente hago mención, a que es uno de los apostolados activos más compatibles con la contemplación y con la oración de Jesús. Esto por varias razones. Los enfermos necesitan que los acompañe alguien que sepa escuchar, o que permanezca en silencio, alguien que sepa orar con profundidad interior.

¿No quisiéramos nosotros que en nuestro lecho de muerte, estuviera a nuestro lado alguien que repita el Nombre de Jesucristo en su corazón, aunque solo nos tome de la mano? La presencia de la muerte inminente es un acicate excelente para la oración profunda en el corazón. Uno se sitúa ante las cosas desde otra perspectiva.

## Estados internos

Trato de responderte según lo que percibo en tu pregunta. Es algo importante.

Llegar al corazón, como recinto interno, corporal y espiritual a un tiempo, es un bien inestimable. Allí habita la luz de Cristo, inmaterial, pero perceptible claramente aún en esta vida. Allí existe una paz inalterable, que no se inmuta ante los vaivenes de las circunstancias.

Ahora bien, como decía un Padre ya fallecido que nos daba charla cuando jóvenes: *“Esto no tiene por qué ser más sencillo que recibirse de letrado o de ingeniero.”*

Sin embargo sabrás por tus lecturas, (*Filocalía*) que la oración de Jesús es un camino rápido que sin fatiga y sin dolor, conduce al corazón. Esto es cierto en cuanto a que, si se hace como se debe, en relativamente corto tiempo brinda frutos claros. Pero otra cosa es la consolidación de la oración.

Para ello no hace falta fatiga y dolor pero sí una firme determinación, una decisión clara de progresar hacia la meta. Si quieres, la misma determinación que los estudiantes adoptan antes de un examen. Pregunta en vuestros grupos... ¿Cuántas horas han estudiado antes de aquella materia aprobada? Verás que varias. Y... ¿Cuántas horas de oración tan concentradas se ha efectuado? Verás que en general, el esfuerzo aplicado con permanencia es menor.

¿Pero es que se valora más una materia que la oración? No. Lo que sucede es que uno sabe que si almacena en la memoria los datos de la materia será aprobado con mucha probabilidad. Es decir, se tiene fe en que con cierto nivel de estudios se aprueba. Y no se tiene la misma fe en que repitiendo una frase, vaya a alcanzarse la impasibilidad, conocida como *apáteia*, que no es indiferencia sino paz imperturbable. ¿Comprendes?

Mi humilde tarea asignada, en parte, tiene que ver con ello. Dar testimonio que permita creer hoy en día en la veracidad de este camino. Simplemente decir... Su Nombre salva y es cierto y comprobable. Otros caminos son también muy eficaces.

En el camino de la oración de Jesús, es posible atravesar etapas de tedio, o donde uno no perciba progreso sensible, pero no hay que desalentarse porque nuestra evolución continúa a nivel espiritual. Los primeros tiempos, no debe evaluarse el progreso a nivel sensitivo, porque sería una evaluación muy parcial. Somos mucho más que los sentidos.

Pero es cierto que la experiencia de la vida nos llega a través de ellos. Pero no olvides, que los sentidos son los corporales y los espirituales. Con los corporales percibimos el rico sabor del dulce por ejemplo y con los espirituales lo ético de una acción, la bondad de una persona etc.

Los primeros frutos de la oración de Jesús son simples. Uno se torna mejor persona. La gracia actúa de modo no reconocible sino en proceso. Uno mira hacia atrás luego de un tiempo y dice...mi vida ha mejorado... trato mejor a los demás, sufro mucho menos lo que antes me desesperaba, necesito menos cosas, no me asusta el silencio, etc. Todo esto que te digo, habiéndome extendido un poco más que lo deseable, es para dar respuesta a esa sensación de estancamiento que me comentas.

Quién se dispone a esto debe prepararse para un trabajo intenso de varios años. Varios años pasan hasta que uno se da cuenta que no puede vivir sin repetir la oración del Nombre de Jesús. Varios años pasan, hasta que olvidarla se hace inconcebible. Sencillamente sería como no respirar. Puedo decirte que esto es el cielo en la tierra. Se hace real aquello de que el Reino esta aquí.

Pero es parte de la puerta estrecha de la que habla El Señor, claro que sí. Lo estrecho es ir renunciando a los propios vagabundeos mentales que identificamos como nosotros mismos desde muy pequeños. Es más, uno debe sentirse llamado a esta simpleza, de otro modo hasta resulta ofensivo que a uno le digan: “Deje de lado sus pensamientos”. No es que todo lo que uno piensa no sirva, es que en general, no se piensa, se divaga. Sé que vuelvo sobre lo que te decía en mi carta, pero vale la pena.

Pensar es ordenar, clasificar, inferir con una tesis a la vista, deducir con método y eso está muy bien. Pero es muy raro que se haga. Pensar es casi ciencia. Divagar es sueño y dilatación del cuerpo de la que habla San Pablo en los textos evangélicos que te recomendé.

En cuanto a la angustia, el descontento y demás, las causas por supuesto no radican en la oración (*tal vez la oración permite advertir esos estados*) sino en contradicciones interiores no resueltas. Uno suele tener claro lo que debe hacer, sin embargo hace otra cosa. En cualquier orden de la vida.

Nos olvidamos que la existencia, todo lo que somos, pensamos, sentimos y hacemos; todo lo que hemos concebido e imaginamos... toda la existencia nos ha sido dada gratuitamente y con un sentido profundo que nos sobrepasa en comprensión, más allá de lo revelado y aceptado.

Entonces, como nos olvidamos de ello, nos quejamos, nos frustramos por querer algo que no se da, andamos como fastidiados... nuestro papel es similar a aquel que viviendo en casa prestada generosamente, increpa al benefactor por la mancha en el piso de parquet en el rincón.

El fastidio, el aburrimiento, la sensación de frustración y angustia, la ansiedad e impresión de estancamiento y otras por el estilo son muy útiles. Todas esas sensaciones nos avisan que no estamos atentos a la Presencia del Señor. Esta presencia no es un “saber que Dios existe”, sino un sentirlo presente en la mirada, en el aire y en los sucesos, que discurriendo con su lenguaje particular, nos muestran que sigue redimiendo todo y a todos.

Dios existe. Vive y está presente. Tu sabes...en Él nos movemos y existimos...eso puede ser una experiencia personal permanente y no ocasional, fugaz y nunca repetida.

Cuando se repite el Nombre, se hace más intensa la Presencia de Cristo que siempre está presente. ¿Por qué? Porque doy mi consentimiento a su acción. Entonces Él actúa. Más allá de lo que mi ego crea conveniente. La purificación se va produciendo según Su gracia.

Te saludo a ti y a todos tus amigos invocando el Santo Nombre de Jesucristo.

## Si pierdo la oración

*Me sucede con cierta frecuencia que pierdo la intensidad y la frecuencia en la práctica de la oración de Jesús. ¿Qué puedo hacer?*

Puede hacerse algo interior y algo exterior.

En lo interno, conviene preguntarse... ¿en dónde estoy poniendo la fe en lugar de ponerla en Dios? Porque ocurre que suele coincidir la pérdida de la intensidad y frecuencia en la oración, con un deslizarse nuestras expectativas hacia lo de afuera, hacia lo externo, depositando en alguna cosa, persona o situación la fe.

Es una especie de creencia o de afirmación mental que sostiene que nuestro bienestar y felicidad vendrán, si aquello o esto, ocurre en nuestra vida. No es nada extraño, es lo que acontece con la sociedad en su conjunto. Un estar buscando en la vida de los sentidos físicos lo que falta en los sentidos espirituales.

Es una reflexión que conviene hacer un momento. Es preciso recordarse que la solución a las carencias surge por una apertura de los sentidos espirituales a la percepción de la divina presencia y no por una creciente satisfacción de los apetitos.

La palabra “*recordar*” que significa vuelta al corazón a la vez que volver a unir es muy significativa. Todos tenemos experiencias de un estado de particular unión con aquello que anhelamos en lo profundo. Recordarlas para volvernos a fundar cuando estamos “salidos de nosotros mismos” es importante. Cimentarnos allí.

En cuanto a lo exterior, si se ha perdido un poco el hábito de la práctica o si cuesta retomarlo, sugiero empezar caminando. Darse una larga caminata, un paseo bueno y tranquilo repitiendo la oración mientras se respira distendido, a fin de reconectar con el sentido y el gusto por la oración de Jesús. Eso suele bastar si previamente se ha reflexionado en el sentido indicado.

## En torno a la meditación y el silencio

- *¿Qué entiendes por meditación silenciosa o meditación en silencio?*

Entiendo por meditación todo intento por interiorizar la mirada.

En este ir hacia lo profundo, concentrando el interés en busca de cierta unificación interior, suele darse el acceso a un espacio tiempo de silencio, el cual resiste toda descripción; pero que sin embargo pudiera traducirse como “*aquel lugar en el que todo se comprende, en el que los opuestos se ven conciliados y en donde la Presencia de Dios se hace claramente perceptual*”.

- *¿Por qué resulta tan difícil silenciarse?*

Las más de las veces porque no se intenta lo suficiente o con el debido método; en general suelen abordarse estas prácticas con cierta precipitación, que termina grabando un recuerdo negativo, desalentando posteriores intentos.

Otra causa de fracaso suele ser el ponerse a buscar el silencio cuando debiera antes irse generando una actitud de unificación interior; hay cierto trabajo sobre uno mismo que puede hacerse para irse silenciando. Porque el silencio al que se puede acceder en un momento puntual de meditación no es igual al “*fondo de silencio*” en el cual puede vivirse lo cotidiano.

- *¿A qué trabajo específico te refieres sobre uno mismo?*

El silenciamiento es un proceso, un camino que se puede ir transitando en la vida, que va abarcando distintas áreas o aspectos de nuestra actividad. Este silenciamiento progresivo, que no por ser paulatino debe necesariamente llevar mucho tiempo, tiene que ver con un creciente dominio de aquello que nos controla más allá de nuestra intención profunda.

Es un ir haciéndose dueño de lo que se llaman “las pasiones”. Esto es todo un problema en la época cultural actual, donde precisamente el -ser pasional- o -lo pasional- está bien visto y muy valorado. Lo pasional es lo que se padece, lo que ocurre superando la propia intencionalidad, lo que a mi pesar me sucede.

Se ha producido un cambio de significado con la palabra y también una mezcla de modelos arquetípicos. Se puede ser muy decidido, muy resuelto y determinado sin caer en la pasión. En su sentido originario, la pasión es algo que escapa a la propia voluntad, algo que va más allá del recto deseo. Es en este sentido que -lo pasional- es ruido y aleja del silencio. Es lo que perturba, lo que agita, aquello que saca del centro y del recuerdo de Dios y de Su presencia.

- *Se me aparece como algo muy frío y aburrido ese tipo de modelos de conducta, eso que se menciona de la impasibilidad. Creo que esa es la principal oposición que encuentro en mí hacia la oración de Jesús; esto de que la tengo relacionada con esa imagen de soledad y aburrimiento.*

La impasibilidad no es aburrida, por el contrario, es *el no padecer*. El no ser perturbado por los estímulos cambiantes de dentro y de fuera de uno mismo; el permanecer en un estado de contento y tranquilidad activa, no somnolienta.

Aburrido es necesitar siempre de algo para estar bien y tener que salir a buscarlo aquí y allá y al perderse eso, caer nuevamente en la tristeza o en la depresión.

Da somnolencia el no percibir que se tiene la fuente del gozo en el interior de uno mismo, esto es: Dios en el corazón. Muchos santos conocidos a lo largo de la historia, fueron personas de gran valentía y vigor que se enfrentaron a difíciles circunstancias, venciendo el temor y sus propias *pasiones*; concentrando toda la fuerza de su espiritualidad, en seguir lo que percibían como la voluntad de Dios para ellos. Eso no tiene nada de aburrido, ni de frialdad.

- *Volviendo al tema inicial. Cuando he intentado sentarme para hacer lo que me indicaban como meditación en silencio, me agarra una especie de inquietud que no me parece nada agradable. ¿Qué debo hacer? ¿Solo aguantar y persistir?*

No, no debes aguantar y persistir así como lo dices, porque eso te produciría una memoria negativa que haría que luego, en el futuro, no quieras ni oír hablar de meditación. Lo primero que te debes preguntar es porque estás allí, en situación de ponerte a meditar aspirando al silencio. Es decir, se supone que te sientes llamado o atraído a ese tipo de actividad y no que es algo que te has impuesto o te han impuesto.

Si esto es así, una cosa que puedes hacer al sentir esta inquietud que dices, es atenderla. Te pones interiormente a atender a la fuente de esta inquietud. Que estará localizada en algún punto de tu cuerpo como una tensión, un picor, una molestia de algún tipo. Y también muy probablemente encuentres en el origen de la inquietud algún tema, algo que te preocupa o que no está en acuerdo en tu sicología, en tu interioridad. El desacuerdo con uno mismo es una de las principales fuentes de inquietud.

Esto de atender a aquello que te inquieta no te lleva a la meditación silenciosa, pero puede ser necesario si te encuentras en un estado de cierta alteración. Puede ser una necesidad previa, un imperativo de la situación. No estoy hablando de caer en una cuestión de introspección sicologista en donde a modo de sicoanálisis se empieza a discurrir en torno a los propios problemas e incluso a conversar con otros respecto de ellos. Eso es otro tipo de actividad, no muy aconsejable para quienes se sienten llamados al silencio.

Estoy más bien diciendo que no todas las personas pueden ponerse a meditar en silencio o aspirando a un estado de silencio. Quizás si en un paso posterior. Pero hay gente a la que puede serle más útil empezar por otro lado.

- *¿Cómo sería entonces?*

Suele ser necesario un trabajo de unificación personal. Un cierto desmalezamiento del interior de uno mismo. Esto deja el panorama despejado y se sitúa la persona en un lugar más tranquilo, más predisposto a la meditación y el silencio.

Esta unificación o separación interior del trigo y la cizaña, vendría a ser el ponerse de acuerdo con uno mismo. Este ponerse de acuerdo es muy útil y necesario para todos, pero mucho más si uno pretende meditar accediendo al silencio.

- *¿Puedes ser más específico respecto de que cosa sería hacer este trabajo de unificación interior o limpieza? ¿Quizás dando un ejemplo?*

Si. Daré un ejemplo grueso. Una persona es cristiana, practicante de su fe y además tiene la intención de ser cada vez más fiel a la enseñanza de Cristo. Mientras esto ocurre en su interior, sucede que en su vida cotidiana es un empresario que mal paga a sus empleados; casi un explotador, paga menos de lo que debería según incluso sus propios criterios.

Es decir esa persona está viviendo con una objeción en su mente, en su corazón. Eso es motivo de gran inquietud. No va a poder silenciarse esa persona, hasta que acuerde en su interior ligar su moral religiosa con su práctica de vida empresarial.

Esta especie de breve reflexión puede ser necesaria, de manera que cada uno se trace un mínimo plan de corrección en su vida que aumente la coherencia entre el Evangelio y la cotidianidad. Este ya proponerse con claridad metas de cambio, produce un acuerdo aún cuando todavía no se lo haya llevado a cabo. Es la tranquilidad que produce el “saber lo que tengo que hacer”. Esta claridad, es cierta unificación y facilita la oración y la meditación, que es también para nosotros un modo de oración.

- *¿Dónde entra la oración de Jesús en todo esto? ¿Antes, después?*

Antes, durante y después. La oración de Jesús se puede hacer en cualquier momento o estado interno. La oración de Jesús es para todos en todas las situaciones.

Si estoy disperso y con inquietudes, repetirla suavemente me va concentrando y unificando en torno a la fe en Jesús. Me voy poniendo en presencia de mi propia fe, que estaba pero olvidada, medio al costado y al fondo de mi vida.

Si en cambio estoy en acuerdo creciente conmigo mismo, si estoy de algún modo unificado, la oración de Jesús me conduce paulatinamente al silencio mental y corporal, a una situación benéfica de aquietamiento de las pasiones, que es la antesala del silencio.

Si me encuentro fortalecido en la fe, si mi vida diaria es una creciente convivencia con Cristo y su presencia redentora, en mí y en los demás; la oración de Jesús es simplemente la llave que me abre la puerta al espacio tiempo de silencio místico. Y digo místico, porque es un silencio sobre el cual no puede decirse mucho, en ese sentido es misterioso. Es para vivir, no para decir.

- *¿O sea que lo ves como etapas de unificación, aquietamiento y meditación hacia el silencio?*

Es algo muy esquemático como lo dices y las cosas nunca son así con la vida y las personas. Pero si es por esquematizar para facilitar de algún modo la comprensión de estas cosas, sí.

Yo diría que primero se impone una mínima reflexión, a modo de examen de conciencia respecto de la coherencia en las grandes áreas de mi vida.

Al detectar contradicciones, se puede hacer un plan para revertirlas y esto necesariamente son conductas. La única forma en que el empresario deje de explotar a sus empleados va a ser pagándoles más, aumentándoles el sueldo, según el ejemplo que veíamos.

Luego, una práctica sostenida de la oración de Jesús facilitará y ayudará los posteriores trabajos de meditación hacia el silencio.

## Algunas observaciones interiores

Existen distintas versiones acerca de lo que es meditar en silencio, de lo que significa, de su utilidad o función; hay también diferentes opiniones sobre el mejor modo de acercarse a ese silencio pretendido y también respecto de a quienes conviene y en qué momento encarar esta forma de oración.

Esto no es ciencia exacta, es vivencia del espíritu, por lo tanto puede hablarse solo aproximativamente, ir efectuando acercamientos a esta experiencia de gran valor para el ser humano. No puedo hablar académicamente sino en base a lo experimentado personalmente, de manera que no buscaré lo sistemático sino la traducción de lo vivido al lenguaje de las palabras.

No es poca paradoja, *decir* de aquello que es silente por su misma naturaleza. Sin embargo, ese silencio tiene una impronta que es comunicacional, que necesita transmitirse; como si del expresarlo a otros dependiera su posibilidad de profundización.

Lo primero que encontré, al intentar la meditación silenciosa, fue el ruido. Una tremenda cacofonía de sensaciones corporales, que molestaban e impedían el silencio que buscaba. Porque hube de dejar quieto al cuerpo para poder buscar lo silencioso y tuve que alejarme de lugares bulliciosos y permanecer queriendo interiorizarme. Y todo esto me hizo evidente lo que apenas me resultaba sospechado: Que no era dueño ni de mi cuerpo ni de mi mente.

Múltiples dolores, picores, tensiones, agitaciones y demás sensaciones, se evidenciaron al sostener una actitud inmóvil. Innumerables pensamientos que iban y venían en direcciones diferentes como si fueran nubes llevadas por vientos contrarios, se dejaron ver claramente. Mientras asistía a estos eventos apareció un tercer elemento, que no se me presentaba como propio del cuerpo o de la mente; quedé en presencia de la atención, que como un haz de luz destacaba los múltiples fenómenos que observaba.

Esta atención era una dirección de la mirada que podía dejarse llevar y seguir los variados movimientos que fluían en el cuerpo y en la mente sin interrupción o podía dirigirse hacia un punto preciso y sostenerse en esa posición, aunque no sin fatiga.

El primero paso verdadero hacia el silencio se produjo cuando descubrí la necesidad de unificar todas estas corrientes que iban y venían en lo que podía llamar mi interioridad.

Esta unificación no podía producirse atendiendo a lo que proponían las diversas tendencias, sino llevando la atención hacia un elemento, que teniendo sentido en mí, pudiera centralizar la atención.

La oración de Jesús empezó a convertirse en ese centro. Su repetición unificaba la mente sacándola de la dispersión al tiempo que suscitaba emociones correspondientes al significado que le atribuyera a las palabras.

En momentos posteriores, asociar la oración de Jesús a la respiración y luego, en ocasiones, a los movimientos del corazón; me permitió circunscribir lo corporal y lo mental en un mismo acto interior.

Así, en la mente se repetía la plegaria y en el cuerpo se respiraba o se latía, mientras la atención se sostenía, en el acto devocional que todo ello implicaba. La oración de Jesús, generada con continuidad me aportó una nueva facilidad para permanecer distendido, aún en medio de las dificultades y cierta “frescura” corporal comenzó a instalarse junto a la repetición de la plegaria.

No había accedido al silencio, pero la mente estaba más tranquila, surgían menos pensamientos y cuando ocurrían eran observados con una nueva claridad y precisión. Podían ser “desmenuzados” y utilizados o desechados según su utilidad para la tarea que se estaba llevando a cabo.

Esto fue muy alentador, porque si bien no podía afirmar que era ya dueño de cuerpo y mente, al menos ejercía sobre ellos un control y manejo muy superior al que anteriormente tenía. Fue en este punto de la práctica, cuando al reflexionar se manifestó en mí la pregunta por la identidad del observador que en todo esto discurría.

Porque podía ver allá las sensaciones que iba teniendo el cuerpo y por aquí algunos pensamientos que pasaban por la mente y como si se ubicara detrás de todo ello percibía a la atención misma como “acción” interior que miraba esto o aquello y que se desplazaba según yo la dirigiera. ¿Quién era este “yo” que dirigía?

La oración de Jesús permanecía como el fondo en el cual todo lo anterior ocurría. Estaba incluso más allá del observador atento que describo...

## Vivir en la confianza

*Tengo dudas sobre cómo llevar la respiración. En la meditación sentada inspiro y al expirar repito JE-SU-CRISTO. Creo que me comentaste al principio de nuestra relación que debía fijarme en la sensación de la salida del aire al expirar que notaba en el labio superior. Es así? ¿Debo concentrarme en ese punto, en la palabra o en ambas?*

Estimado amigo, el asunto es lo que facilita la permanencia en la oración. Debo haberte comentado, que si te ibas a apoyar en la respiración para ir centrando tu mente en la oración de Jesús, te convenía percibir la sensación del paso del aire en esa zona cercana al labio superior. Es apenas un recurso que puede utilizarse.

Te diría que debes concentrarte en repetir el Nombre con todo el ser. De a poco, puede uno decirlo/llamarlo con la mente, las emociones y con el cuerpo mismo al unificar el nombre a la respiración o al corazón.

Pero ten cuidado de no enredarte demasiado en la técnica, busca lo que de modo más simple te ayude a estar unido al Nombre. Prueba con libertad, eso está bien en los principios. Ahora, probar no es ponerse un rato, sino varios días en diferentes momentos.

De ese modo puedes ir teniendo experiencia de lo que más te ayuda a permanecer en Cristo.

¿Cuando estoy en el día a día se debe acompañar la respiración de alguna manera, según repetimos el Santo Nombre o simplemente estoy en calma observando la respiración o solo concentrarme en la repetición? Me vino muy bien un consejo de que cuando estemos dispersos en algo volvamos a repetir el Nombre y volver la atención hacia lo que se hace.

Cuando se está en movimiento, en distintas actividades, la atención al Nombre de Jesús fluctuará más y puede pasarte que lo olvides por más tiempo, si tienes que atender a múltiples estímulos o poner tu atención en algo muy preciso. No hay problema, es como dices; al caer en cuenta hay que volver a la repetición del Nombre con la mente, con suavidad, como profundizando el espacio interior.

El Nombre de Jesús puede ayudarte a “tomar distancia” de lo que ocurre, puede ser aquél secreto en el que te refugias en lo adverso, o el remanso en el que te bañas cuando viene el torbellino. Si te desplazas unos metros, de una tarea a otra, utilizas esos pasos para afirmarte en el Nombre. Si te descubres tenso, respiras con más profundidad y en eso te apoyas para volver a centrar tu actitud en Cristo.

La confianza en Dios es un estado muy importante. Vivir en la confianza. En el ajetreo diario, encontrar la actitud de confianza en El Señor viene a ser como el ámbito propicio para que brote la oración. Ya estás orando si permaneces confiado. Desde allí, igual que si se canturreara una melodía, uno de a poquito vuelve al Nombre.

La oración de Jesús tiene una particularidad. Si bien puede decirse como pedido, o puede repetirse como llamado, es sobre todo un –descansar en el Nombre- un depositar allí todos los cuidados. Descansar en el Nombre es un permanecer en Cristo. Es el punto central desde el cual mirar y organizar la vida.

Mañana trato de responderte otras preguntas que me haces. Te saludo con afecto fraterno en la efusión del Nombre de Jesucristo.

## **El lugar de la oración**

*- Pregunta acerca de las imágenes para orar y de cómo organizar el sitio destinado específicamente a la oración.*

Estimado Amigo y hermano, te saludo invocando el Santo Nombre.

Todo lugar es propicio para orar y nuestra vida misma es oración si nos ubicamos en la actitud correcta de confianza en Dios y de entrega a lo que percibamos como Su voluntad.

Pero es cierto también, que mucho necesitamos de momentos especiales de oración y recogimiento, de dedicación exclusiva a la repetición del Nombre de Jesús, momentos en los cuales abrimos particularmente nuestros sentidos espirituales al abrazo de Su presencia.

Estos fragmentos de tiempo que intercalamos a lo largo de nuestra jornada, tienen también una expresión en el espacio. Un lugar consagrado a la oración y al silencio, a la espera de Su palabra. Es muy bueno, necesario y útil, reservar un sitio en nuestra casa solo para la oración.

Este pequeño oratorio y sus disposiciones son sin duda muy personales, tanto como nuestros sentimientos al orar. Me pides algún consejo a este respecto; antes que nada ten en cuenta que en esto rige también, aquello que vale para la oración de Jesús y la frase a utilizar.

El modo será el que más nos facilite el contacto con lo sagrado. Personalmente utilizo iconos, de los cuales valoro sobre todo su peculiar morfología, que tiende a destacar las virtudes de aquél que se evoca a través de la imagen. Tienen los rasgos y la disposición de los gestos y la estilizada figura en general algo que nos induce a elevar el espíritu, aunque muchas veces ni nos demos cuenta.

Representaciones de iconos antiguos, escritos por manos diestras y orantes, son de mucha ayuda; siempre y cuando su particular estética resuene en vuestro interior. Nuestra biografía nos “educa” un particular gusto y muchas veces lo bello para unos es desagradable para otros. Uno debe sentir afecto hacia la imagen, antes que nada por aquello que evoca, por lo que representa.

No adoramos a las imágenes sino lo que ellas nos traen a la memoria, lo que ellas suscitan en nosotros. Hay gente que prefiere las representaciones escultóricas, otros figuras al óleo, otros recurren a los crucifijos o a diversas estampas. En ocasiones no es la imagen en sí lo que ayuda a recordar a Dios sino la persona aquella a la que la tenemos asociada.

Organiza y dispone tu sitio de oración con verdadera unción y reverencia, con afecto hacia Quién nos ha dado todo lo que somos y tenemos. Es importante que sientas que *se corresponde* a tu espacio interior de oración, que en cierto modo, representa a tu corazón.

Tal es así que muchas veces el oratorio va cambiando según la etapa espiritual que se atraviese. Los hay cargados y detallados, ornamentados y otros despojados, casi desérticos. Así somos, distintos y es desde nuestra diversidad como llegaremos a la unidad.

Es importante también, en la medida de las posibilidades, que no se utilice para otra cosa o lo menos posible. Es muy común reservar y cuidar mucho el ámbito para recibir a las visitas, ¿no merece otro tanto Nuestro Señor?

Es cierto que tendemos al silencio, que queremos ir hacia lo simple, que la oración de Jesús nos va preparando para una concentración en lo único necesario.

Pero aceptemos que estamos de camino y que mientras nos dirigimos a eso anhelado, todavía dependemos de algún sentido para orientarnos. Por eso, tanto las imágenes, como los lugares, las luminarias y hasta algún canto pueden servirnos para apoyarnos y desde allí, elevarnos.

Hay más preguntas que me haces que prometo responderte apenas pueda. Te saludo fraternalmente en la invocación del Nombre de Jesús.

## ¿Cómo se pide?

*En cuanto a la fe: a veces pido con fe cuando veo a un enfermo, a alguien con problemas y repito el Santo Nombre pidiéndole al Señor “cúrale” o “ayúdale” pero también pienso que soy osado al pedir a Dios que cure a un enfermo.....me ocurrió al ver un niño pequeño deficiente y tetraplético...no se...le suelo decir hágase según tu voluntad... ¿cómo se pide?*

Hay que pedir con toda el alma. Si se pide, pedir con todo, con todo lo que uno es, totalmente entregado al acto de clamar pidiendo.

Aceptar gozosamente lo que la vida nos depara y depara a los demás, asumiendo la voluntad de Dios que se expresa a través de ello, es un acto de mucho valor. Sin embargo, aunque Él permite la manifestación de todo lo existente, mucho de lo que ocurre tiene como causa directa nuestra propia acción equivocada o la errónea conducta de los demás.

Es decir que nosotros influimos en lo que sucede; en cierto modo co-creamos con Él, co-generamos los sucesos, mediante nuestro margen de libertad.

La oración de petición es un modo de aunar nuestra voluntad con la de Dios. Estoy queriendo cambiar algo de lo que percibo, de lo que está ocurriendo y apelo al Señor, para quién todo es posible. O acepto las situaciones y mi oración se limita a permanecer en la presencia, a repetir el Santo Nombre, pero sin una intención o deseo determinado.

Depende de las circunstancias, de la etapa que se atraviese y de las personas. Orar es el acto humano por excelencia donde nos abrimos a lo trascendente de manera particular. Pero si siento que quiero participar de los sucesos o de eso que ocurre especialmente ante mí, debo orar con toda fe, convicción y fuerza, sin medias tintas. En cierto modo interpelar al Señor, aunque con toda humildad.

Hubo santos que entablaban diálogo con Él de manera muy similar al que se establece entre las personas; vivían en Su presencia y dialogaban en lo cotidiano y pedían y reclamaban y le decían cosas como: “¿Cómo permites esto Señor...! ¡Te ruego que lo ayudes, ven aquí y cambia esta situación!”

Siempre sabiendo, recordando, que la propia mirada no abarca lo que abarca la sabiduría de Dios y que por tanto, lo que Él haga no siempre lo entenderemos o coincidirá con lo que queremos.

Tal cual la escena de Getsemaní, (*Marcos 14:32 y los otros Evangelios*) donde Jesús dice “*Que se haga Tu voluntad...*” pero no olvidemos que antes pedía con todo su ser y que esa oración era muy completa y fervorosa. (“*Y su sudor era como gotas de sangre...*” *Lc 22, 44*)

No era una oración tibia la de Jesús en Getsemaní, era una oración total. Pero era consciente de que tal vez, no fuera posible ni deseable que Él se librara de ese cáliz. Es que no vemos lo que abarca la mirada de Quién todo lo ve.

Nos da un modelo claro de oración fervorosa en la tristeza y la angustia, de oración sin vacilar y a la vez, de aceptación profunda de la voluntad del Padre. ¿Cómo pedir? De ese modo, con total entrega y aceptación. Y cuando pidas, si pides por otros mejor todavía.

Y si resulta que eres capaz de no pedir, de vivir aceptando en Su presencia todos los acontecimientos como venidos de su misma mano, repitiendo sobre ellos el Santo Nombre de Jesús, también está muy bien y será una bendición, para ti y para aquellos que se vean influidos por esa intención.

## Entrenar la mirada

*Entiendo en términos generales lo que se plantea en cuanto a realizar las actividades diarias como si fueran una liturgia, es decir con respeto, reverencia y atención. Pero no logro trasladar eso que comprendo a mi vida diaria. ¿Podría comentarme algo que me facilite hacerlo parte de mi vida?*

Lo intentaré, sino podemos completarlo hoy lo haremos en otras conversaciones. Antes que nada advierte que cuando uno ingresa a la Capilla para alguna celebración litúrgica, lo hace con el convencimiento de que Dios está presente allí. Se encuentra al fondo del templo la luz que indica la presencia del Santísimo y uno se comporta de manera reverencial, con especial respeto. Eso está muy bien.

Pero la vida diaria se ha desacralizado, sin darnos mucha cuenta, consideramos que Dios está más presente en un lugar que en el otro. Y si bien la forma consagrada implica una presencia sacramental de Dios, no es menos cierto que Él se halla presente en toda su creación de diferentes maneras. Todo lo que existe está sostenido por la acción divina, es Su obra.

Te diría que lo primero es empezar por atender a la presencia; conectar con esa presencia no como una idea sino como una sensación perceptible en ti mismo, hacer real una mirada que se da cuenta de lo sagrado trascendente discurriendo en todo.

Si puedes ver las cosas, las personas y el mundo en general de ese modo, irá siendo más sencillo actuar de manera reverencial, transformar las acciones en liturgia personal.

Comienza tomándote un minuto o dos, no te pido más. Unos instantes para ejercitarte en atender a lo que te rodea de un modo particular. Siéntate, relaja un poco el cuerpo, mira lo que hay en tu habitación... percibe el aire que entra y sale de tu cuerpo... atiende un segundo a los sonidos que te rodean, esos que vienen de fuera, distínguelos...

Intenta estar allí “*como si estuvieras en cámara lenta*”, fíjate en ese rayo de luz que ilumina las motas de polvo o diferencia el sonido del reloj en la pared que brinda un ritmo particular a la escena... trata de poner tu intención en construir una mirada poética sobre lo que hay ante ti. Es un modo de ponerse, un modo de escuchar...

La belleza de la creación de Dios y su poesía, están rodeándote. No hay que inventarlas. Pero hemos opacado tanto el brillo de la luz con nuestras divagaciones que necesitamos entrenarnos nuevamente para percibir lo poético en todo; poesía que si me permites decirlo, es la manifestación patente del amor de Dios.

En medio de las rutinas y preocupaciones esto no es fácil, pero puede hacerse si te dejas convencer por lo que te digo. Ese convencimiento te dará la fuerza para apartar unos minutos cada día o varios minutos en diferentes momentos de la jornada para ejercitarte en esta forma de oración, en esta especie de meditación con la percepción.

El otro día, en medio de la ciudad, inmersos en el ruido, cruzábamos la avenida transitada por voraces vehículos que se detenían a regañadientes en los semáforos. Tuvimos que detener nuestro caminar al borde de la acera.

Aproveché para respirar hondo invocando a Cristo... y entonces vi como pasaba el vehículo velozmente con un perro blanco asomado a la ventanilla y como el viento le mecía la pelambre y como entrecerraba sus ojos para protegerlos del aire... y de pronto, todo el ruido y el color y el movimiento estridente de la ciudad fue el marco propicio para que se manifestara allí lo sagrado.

Esto detonó la percepción de la belleza que comenzó a expandirse a todo lo que miraba. Todo ese fluir aparentemente caótico cobraba sentido para esa mirada, en cierto modo enamorada de lo que veía.

Uno diría que la coherencia del plan de Dios allí se manifestaba y que de forma inexpresable la Salvación frente a mí se desenvolvía.

Es a este tipo de experiencias, a las que necesitas acceder con cierta frecuencia, para que se te facilite actuar en la Presencia. No es difícil entonces que tu hacer sea minucioso y reverente como adecuada liturgia.

Puedes encontrar la condición adecuada en tu espíritu para vivir "*oficiando*", para que la acción más nimia se torne significativa.

Puede uno descubrir la Eucaristía cósmica que anima lo que existe y sumarse a ella como acólito dichoso, participar con la propia vida en un coro de continua alabanza.

## Mayor conciencia

*Más le busco, más lejos me encuentro y más fuerte se hace entonces esa soledad, que no es la común que en algunas ocasiones, tiempo atrás, he sentido.*

*Es una soledad que no te lleva a buscar a nadie en este mundo, está en lo profundo allí en donde ni sé yo qué lugar es, y sólo la puedo identificar como un ansia de Dios que no se sacia y me hace llorar, (como en este momento), el solo pensarlo.*

*Es como si en mi propia existencia faltase algo, un algo vital cuya ausencia me produce un vacío, una pena, una nostalgia. Toda alegría, y soy muy alegre, queda en la periferia de mí, esa nostalgia o soledad de Dios ocupa todo mi interior. Y me preocupa.*

*¿ SERÁ PORQUE MI ENTREGA AL SEÑOR ES DEMASIADO MEDIOCRE?? SIN DUDAS QUE HA DE SERLO PERO ANTES ERA MÁS MEDIOCRE Y ESTO NO LO SENTÍA.*

Por una parte hermana, la práctica de la oración de Jesús lleva a una mayor conciencia de nosotros mismos; uno se da cuenta de la propia miseria de un modo nuevo y esto duele, pero es bueno y único camino hacia El Señor, la humildad creciente.

Esto acerca a las lágrimas y a un anhelo mucho más fuerte. Pero insisto: En las primeras etapas suele ser una experiencia dolorosa. Conviene allí aceptar esta prueba y atreverse a ver el propio rostro de la Magdalena en nosotros.

Si me pregunta por la raíz de lo que le sucede, me atrevo a decirle que es el hecho mismo de estar en esta vida. Al crecer nuestra vida espiritual, (mérito del Santo Nombre) aumenta la percepción de la cautividad en la que nos encontramos bajo el peso de la materia y de los apetitos múltiples.

Aunque no sea grato percibir esta profunda soledad, es un buen signo de su progreso. Ha de limitarse a gemir interiormente el Nombre de Jesús cuando esta sensación le oprima.

El ansia del Amado, con quién usted se ha desposado mediante la consagración es legítima y santificante. Pero ha de esperar paciente su visita, que cuando llega transfigura y eterniza la relación.

¿Qué puede hacer para facilitar la venida del Señor a su corazón? ¿Para que lo que ahora es nostalgia resulte en gozo sereno y profundo?

Debe servirle en cada momento. Debe actuar ante Su mirada para agradarle en todo. Debe, sencillamente, vivir para Él, sin desear nada para sí.

Sé que no es fácil, pero es la verdad. La obediencia, el servicio, la oración, son medios excelentes que tiene vuestro carisma para llegar a Dios. No dude, no tema, no se pregunte mucho; solo repita el Santo Nombre y abrace la Cruz con amor.

Le saludo invocando a Jesucristo, fuente de misericordia.

## La llave

*Me gustaría dar un espacio más grande a la oración de Jesús haciendo el camino que sea necesario. Como empezar? Como hacer? Como estructurar mi oración en torno a la oración de Jesús?*

Estimada Hermana, damos una respuesta posible en base a nuestra experiencia.

Un buen comienzo para adentrarse en la práctica de la oración de Jesús, puede ser utilizar la frase de la misma como “entrada” y “salida” de las otras formas de oración que se ejercitando. No solo en esto, también para iniciar y terminar cualquier actividad.

Así como uno al entrar a su casa pone la llave en la cerradura para abrir la puerta y al salir cierra la puerta con la misma llave, del mismo modo, la invocación del Santo Nombre o la repetición de la frase elegida puede constituirse en “la llave” que nos va abriendo paso a lo largo de las actividades cotidianas.

Esto genera un hábito saludable. Porque se trata no de una repetición automática sino consciente, en la cual, apelamos a la providencia al iniciar y al terminar algo. Debe ser un escalón hacia el recuerdo de Dios, la memoria Dei de la cual hablaban los monjes antiguos.

Recordar la existencia y la Presencia de Dios, en todo y en todas las cosas nos sitúa en otra perspectiva. Nos permite no quedar tan encandilados frente a los seductores estímulos de una sociedad alienada. Nos da distancia, nos da espacio para ir al centro de nosotros mismos, el corazón.

La oración de Jesús es una llave que abre un espacio de silencio interior que empieza a tornarse habitual y en el cual comienza a desplegarse una misteriosa comunión entre el Creador y la creatura.

## Algunos aspectos técnicos

*Yo se que ya se ha comentado varias veces sobre la respiración, pero es algo que se me complica. Dime por favor como sería lo más fácil o lo que utilizas tu mismo para entrar en estado de oración.*

Bueno. Todo lo que concentra a la mente nos distiende. Atender a algo de manera concentrada es bueno, unifica la atención y la intención, facilita el ir haciéndose dueño de la mente. Uno empieza a utilizarla como herramienta, a ubicarse “detrás de ella” y no tanto a identificarse con sus movimientos.

El caso de la respiración ha sido muy usado históricamente, como sabes, debido a que es algo siempre disponible, en cualquier situación, es una sensación que tenemos siempre a mano como para guiarnos, para anclar la oración.

Desde un punto de vista técnico, la oración de Jesús es el soporte adecuado para concentrar y re-unir a la mente. Y la respiración, una manera accesible de estabilizar el cuerpo y ordenar sus funciones.

Entre aquello que se mira o percibe y uno mismo, existe una distancia que puede ser mayor o menor. Si entre yo y la situación no hay distancia, vivo a merced de lo que ocurre. Permanezco “sometido” a ello, perdiendo mi capacidad de elección.

En cambio, si entre lo que sucede y mi persona hay un tiempo o distancia, si hay algún grado de *separación*, se me hace posible la reflexión, puedo optar entre alternativas. No soy lo mismo que lo que ocurre, soy alguien que está mirando, para luego actuar.

Insisto, siempre hablándote hoy desde un punto de vista técnico; la respiración y la oración de Jesús, vienen a ser esa *distancia mínima* necesaria que me posibilita elegir el modo evangélico de actuar.

Porque no se puede en ocasiones, seguir las enseñanzas de Jesús, sino ponemos una actitud de atención hacia lo que vivimos, hacia todo lo que ocurre a nuestro alrededor y que, muchas veces, nos pide respuesta.

Ante lo que ocurre en nuestra vida y en derredor, la primera respuesta puede ser la oración interior del Nombre de Jesús, acompañada de una profundización suave de la respiración.

Es decir: No entrego mi cuerpo y mi mente a la tensión de lo que acontece, sino que los entrego a la oración y a la actitud confiada. Y desde allí contesto, respondo, decido y actúo.

O no actúo, que en determinadas circunstancias es una acción muy aconsejable.

La actitud confiada y la respiración profunda van juntas. No es posible una sin la otra.

En la vida cotidiana, recordar la respiración y profundizarla puede ser un modo rápido de volver a encauzar la oración de Jesús. Y eso puede ya poner una distancia entre mí y los sucesos.

Hablándote de los momentos específicos de oración personal, trato de llevar la frase y el Nombre hacia el corazón mediante la inhalación. La efectúo suavemente y hacia la profundidad, como si llenara de aire el corazón.

Y no exhalo de inmediato el aire sino que hago una breve retención, como si degustara el aire inspirado. Y allí nomás expulso el aliento libremente, siguiendo esta “salida” del aire con una nueva y distensa repetición de la oración.

De a poco he visto, que el corazón, no como concepto sino como órgano, ha ido haciéndose más presente en el vivir diario. Es una presencia más notable, su latido se ha tornado

perceptible y a esto lo veo relacionado con una facilidad creciente para recordar las propias emociones, como si acrecentara la propia sensibilidad.

Esta sensibilidad nueva tiene consecuencias de interés y también que hay que cuidar, cuestiones que espero comentarte pronto.

Te saludo invocando el Santo Nombre de Jesús.

Se recomienda lectura de Génesis 1, 2 – 2, 7

## La pertenencia del corazón

- La oración de Jesús es un camino a lo esencial, una vía hacia el centro de uno mismo.

*¿Por qué será que sintiendo un deseo tan intenso, que hasta considero un llamado, me cuesta tanto permanecer en ella?*

- Es la costumbre generada por una vida dispersa. Te has acostumbrado a estar de aquí para allá en el cuerpo y en la mente. El hábito de ser “viajantes” de los sentidos nos hace la cosa difícil por la inercia que implica. *“Todo acto que se repite, acrecienta su tendencia a una nueva repetición”*.

Esto lo comprendes fácilmente al examinar los vicios. Sucede que mientras más se fuma más se quiere fumar por ejemplo, el período de saciedad se va acortando; mientras más comes más quieres comer. Lo bueno de esta especie de ley de la inercia, es que la puedes usar a favor para acostumbrarte a nuevos hábitos saludables para el cuerpo y el alma.

En el caso de la oración de Jesús, mientras más la repitas, más fácil será a futuro acordarse de ella. Tiende a transformarla en la melodía constante que suaviza el fondo de tu mente y en el ritmo que te marca el paso en tus actividades.

Deja a un lado la preocupación por sus variaciones en ti. En algún momento será ferviente, en otro sin emoción que la acompañe, más tarde se repetirá sin conciencia de ello; en otro momento la dirás agradecido por aquello bueno que has vivido, llegarás a decirlo cada vez que te asalte la angustia...

No te vayas juzgando como buen o mal alumno respecto de la adquisición de la oración de Jesús. Es un don y un bien que no puede medirse. Muchas veces la puedes usar como calmante interior ante las variadas afrentas del mundo. Otras como una fuente que te da la fuerza necesaria para hacer con entusiasmo lo que emprendes.

Que la oración de Jesús sea como una bandera que se iza en tu alma al amanecer. Ella señala tu filiación, tu identidad profunda. Luego haces las cosas que el día reclama, pero la bandera queda allí, movida por la brisa de tu intención, señalando la pertenencia del corazón.

## Preocupación

La preocupación se alimenta de dos creencias que permanecen tras la bruma de la divagación mental y que por esto mismo suelen pasar inadvertidas.

La una se manifiesta afirmando que las cosas dependen de lo que hagamos exclusivamente, como si tuviéramos el control de lo que ocurre.

La otra creencia sostiene que si permanecemos en tensión, adheridos de ese modo al deseo de lo que pretendemos, aumentan las probabilidades de obtener lo que anhelamos.

Ni lo uno ni lo otro. Lo que hacemos y sobre todo el modo en que hacemos, incide solo en parte en aquello que ocurre y te diría en parte muy limitada.

Hacer del mejor modo que podemos es nuestro campo de acción, el resto no depende de nosotros.

Están las intenciones ajenas, la mezcla de hechos pasados y presentes que se relacionan en un momento, dando así un resultado determinado; está la circunstancia en la que todo esto ocurre... y sobre todo, esta *la Providencia*, ese marco abarcante de toda la existencia, ese plan de la creación que fluye y sostiene al mundo y a nosotros en él.

Permanecer en tensión quita cualidad y virtud a nuestra acción. Es precisamente haciendo lo contrario como se facilita la unión entre nuestra intención y el plan mayor que en todo alienta.

El hacer relajado que surge de la confianza en Dios nos introduce en la acción correcta, nos permite expresar nuestra intención en lo que ocurre sin perjudicar ni perjudicarnos.

¿No sabes cómo decidir? ¿No puedes aclararte cuál es la acción correcta?

Dirige tu atención a la oración de Jesús que se mantiene como fondo en tu mente y en tu corazón. Es poniendo tu atención en ella como se hará la luz y una claridad nueva surgirá, no poniendo la inquietud y la ansiedad como herramienta de discernimiento.

Cuando uno no sabe que decidir, es porque hay conflicto interior. ¿Y cuando hay conflicto? Cuando hay fuerzas que se oponen. A veces esta lo que quiero en oposición a lo que acontece; otras lo que debo y lo que se me pide. Lleva tu atención a la oración de Jesús y no pongas tu mente a resolver el conflicto.

Verás, que más temprano que tarde, el balance en tu interior cambia y sentirás a tu corazón inclinarse en una dirección precisa.

La mente es un instrumento útil cuando es orientada por un corazón en pacificado. La paz del corazón se descubre como un espacio profundo de confianza, como un gesto de entrega al único que Es.

Cada vez que repites la oración de Jesús, poniendo en ella tu atención, crece en ti ese espacio donde habita Aquel que nombramos.

## Consulta sobre la frase de la oración

Respecto de tu pregunta en relación a la frase de la oración de Jesús:

La extensión de la frase no es lo importante, aunque se aconseja más bien una corta que una larga.

Tampoco resultan decisivas las palabras que la compongan, en tanto se incluya en ella el Nombre de Jesús.

Importa sí, mucho, que la misma sea entrañable. Que la frase pronunciada tenga significado para quién la repite y que, de algún modo, dicho significado vaya arraigando en el cuerpo y la mente del practicante. En otros términos: La frase ha de serte querida.

La frase puede variar, al cambiar el momento espiritual de quién la dice, o podrá no modificarse nunca, durante toda la vida.

La identificación del ánimo con lo dicho, se dará progresivamente, facilitada por una necesaria apertura del corazón que se hará imprescindible, si esta forma de oración deja de ser un intento más del buscador, para convertirse en su camino espiritual.

Esta vía que tiene a Jesucristo por centro, modelo y guía del alma, requiere una simplicidad creciente; un ir dejando lo superfluo para sumergirse en la paz del corazón, paz que resulta acrecentada en la medida de la confianza que se deposita en la presencia de aquél que se nombra.

El camino de la oración de Jesús, implica permitir que la presencia del Cristo inunde el fondo del alma, para lo cual es importante despejarla, sin prisa pero sin pausa, de los deseos que se oponen a esta mansedumbre.

El caminante del Nombre, va haciéndose consciente de que la pacificación duradera del corazón no depende de esta o aquella situación, sino de una actitud del alma.

Diría que esa actitud es una apertura confiada en la sagrada presencia de Jesús en medio de la vida cotidiana.

Uno empieza a percibir los signos de lo divino en todo y si esta sacralidad deja de percibirse, uno la invoca mediante la repetición del Nombre.

Te mando un abrazo fraterno invocando el Santo Nombre de Jesús.

## **Compromisos: ofrendas del corazón**

En la vida espiritual hay momentos especiales, que tienen mayor significado.

Son como puertas que se cierran detrás del caminante, permitiendo el acceso a un nuevo espacio en la relación con lo trascendente e impidiendo el regreso a estadios anteriores, gracia mediante, ya superados.

En esos tiempos interiores se muestran los frutos de lo que El Espíritu de Dios sembró en nosotros, sus hijos, y también el resultado de nuestros pocos actos de paciencia, fidelidad y determinación.

Son instantes propicios para pronunciar en el secreto de nuestros corazones, al abrigo del sagrario en alguna iglesia silenciosa, votos íntimos, promesas de filiación.

Son numerosos los cristianos que atravesando la historia han pronunciado votos, promesas a la comunidad de fieles y al Señor. Es usual que religiosos consagrados los efectúen ante el obispo de manera solemne y pública, que otros los hagan temporales y existen aquellos que los pronuncian de manera privada ante un director de almas o ante los miembros de su hermandad o grupo laical.

Y están los votos solitarios, que pertenecientes al ámbito de la espiritualidad personal sirven, como los otros, para marcar un hito, nos recuerdan y señalan un punto de inflexión, asignan al peregrino la marca de una identidad profunda.

La formulación de estas promesas suele estar precedida por un período en el cual se anhela una consagración mayor. Es una cierta reunión de las potencias en torno a lo que se busca sea decisión inquebrantable.

Ya no le basta a la persona el grado de unión que vive con aquello que ama. Es una necesidad subjetiva difícil de explicar y que a la razón puede parecer innecesaria. Y si Dios en su omnipotencia de nosotros nada necesita, no es menos cierto que los votos sirven sobre todo a quién los formula.

Pero yendo al punto central de la consulta, de entre todos los anhelos, ¿Qué promesas formular? Porque se trata de una mayor exigencia, pero no de una tal que no pueda cumplirse.

El entusiasmo aviva y realza la fe, pero no puede depender del mismo la continuidad de un propósito. No sirve prometer lo grande para caer más tarde, sino asegurar lo pequeño y desde esta certidumbre, luego, con el tiempo avanzar.

Ha de buscarse el compromiso en aquellas áreas de mayor debilidad, pero con inteligencia. Supongamos el caso de una persona afectada habitualmente por la gula. Su voto no debiera ser la moderación indeclinable de ahora en adelante, que le resultará insostenible en un período de ánimo espiritual decaído; sino por ejemplo, la supresión del postre.

Esta pequeñez o aparente humildad de la promesa no será de gusto para el ego, afanado en general por las grandezas, tendiente siempre a enrarecer los buenos propósitos con exaltaciones pasajeras que luego nos generan caídas dolorosas.

Dos o tres formulaciones precisas, simples y practicables, tal vez pequeñas, pero de las cuales nunca se retracte el alma, pueden ser de gran valor para manifestar el inicio de una nueva etapa en el camino del Nombre.

Sabemos la utilidad que brinda aplicar al cuerpo una ascética de lo necesario. Comprendimos el provecho que resulta de tener una rutina mínima de oración que nos vaya generando el hábito de la oración de Jesús, en oposición a la continua divagación de nuestras mentes. Percibimos el beneficio de ejecutar las acciones atendiendo a la divina presencia, de ese hacer las cosas con ánimo litúrgico.

Si uno quisiera formular votos en su interior, en la soledad y ante el Señor, quizás pudiera tomar en consideración esos tres ámbitos, (*lo corporal, lo mental y lo conductual*) y de ellos extraer las intenciones, que a modo de ofrenda a Quién todo le debemos, acercamos al altar del corazón.

