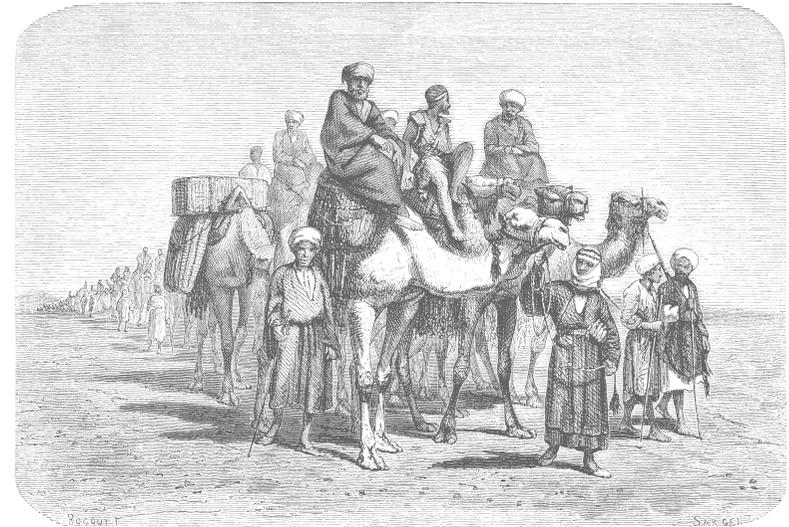


Palabra de Dios

“Nosotros sabemos que hemos pasado de la muerte a la vida, porque amamos a nuestros hermanos. El que no ama permanece en la muerte. Todo el que odia a su hermano es homicida, y sabéis que ningún homicida posee vida eterna. En esto hemos conocido lo que es el amor: en que él ha dado su vida por nosotros. También nosotros debemos dar la vida por nuestros hermanos. Si alguien que tiene bienes de este mundo ve a su hermano en necesidad y no se apiada de él, ¿cómo puede permanecer en él el amor de Dios?”



1 Jn 3, 14-17.

La Primera Carta de San Juan es un bello tratado de amor. Utiliza palabras sencillas y claras, mediante las cuales nos sentimos interpelados en lo más profundo de nuestro ser.

- *Para San Juan, amar y vivir es lo mismo. No tiene sentido la vida si no es por el amor, por lo que el que carece de amor es como si estuviera muerto. Cuando dejamos de amar, cuando permitimos que el odio se instale en nosotros, cuando el egoísmo se pone por delante del prójimo... en esas ocasiones algo de nosotros está muriendo. Repasemos esas situaciones de odio, desamor, distancia, egoísmo, que pueda haber en nosotros.*
- *Jesús es un ejemplo de lo anterior, de que amar y vivir es lo mismo. En él sucede algo curioso: amó tanto que ello le costó la vida. Pero precisamente por ese amor, aunque haya muerto, Jesús es la Vida. Esto nos muestra a nosotros el camino de la vida: entregarnos como él. Contempla algún momento de la vida de Jesús en la que mostró su amor.*
- *Por si acaso no sabemos muy bien qué significa amar al prójimo, San Juan recuerda el mensaje que Jesús nos enseñó en aquella magnífica parábola que es el Buen Samaritano: amar es entregar de lo nuestro al que nos necesita... ¿Quién me necesita? ¿Qué necesita de mí?*

¡Oh, hermosura que excedéis
a todas las hermosuras!
Sin herir, dolor hacéis,
y sin dolor deshacéis
el amor de las criaturas.

¡Oh, nudo que así juntáis
dos cosas tan desiguales,
no sé por qué os desatáis,
pues atado fuerza dáis
a tener por bien los males!

Juntáis quien no tiene ser
con el Ser que no se acaba;
sin acabar acabáis,
sin tener que amar amáis,
engrandecéis vuestra nada

Santa Teresa de Jesús



El aire nº 4 de la almena

Pistas para la oración personal

UNA PALABRA O FRASE CORTA PARA CENTRARNOS

En algunas espiritualidades orientales se denomina *mantra* a una oración corta o palabra (a veces, simplemente un conjunto de sílabas sin significado) que se repiten de manera constante e indefinida con diversos fines para la oración: relajación, concentración, crear energía positiva, entrar en comunión con otros orantes, etc.



Toda ayuda, provenga de donde provenga, siempre será buena para la oración, por lo que un *mantra* oriental puede disponer nuestro espíritu para el encuentro con Dios. Pero quizás nosotros estemos familiarizados con términos de nuestra tradición que pueden también servirnos de *mantra*. Las posibilidades son numerosísimas. Empezando por los mismos nombres que utilizamos para referirnos a la divinidad: "Señor mío", "Padre", "Señor Jesús", "Díos de mi vida". También algunas expresiones tradicionales: "Ven, Señor Jesús", "Señor, en ti confío", "Escúchame, Señor"... A veces también estas mismas expresiones las lenguas en que empezaron a pronunciarse: "Kyrie eleison", "Maranathá", "Abbá", "Ieshua"... Estas expresiones o cualquier otra que queramos, repetidas continuamente cumplen esa función preparatoria de la oración.

Aunque también pueden recitarse mentalmente, ayuda más cuando las pronunciamos, aunque sea en voz baja. Es importante también no intentar pensar en el significado de las expresiones: se trata de repetirlas para centrar toda nuestra atención en la palabra e ir alejando así cualquier otro pensamiento. Junto a la relajación mental, la repetición de estas expresiones también nos sirve para ir creando un silencio interior. Y no olvidemos que estos *mantras* no son sólo "preparación": son parte de la oración, como es parte de cualquier encuentro de amistad repetirnos lo que siempre nos tenemos ya más que dicho.

Debajo del manzano

NO TIENES QUE BUSCAR A DIOS NI AQUÍ NI ALLÁ

*No tienes que buscar a Dios ni aquí ni allá,
está justo delante de la puerta del corazón.*

*Allí está, aguardando y esperando
a ver quién encuentra dispuesto
para abrirle y hacerle entrar.
No tienes que llamarle desde lejos,
está más impaciente que tú para que le abras.*

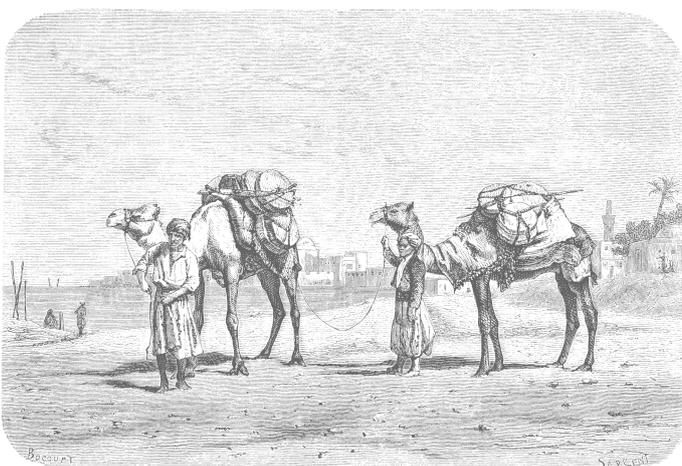
El abrir y el entrar es un mismo instante.

*Donde y cuando Dios te encuentre preparado,
tendrá que obrar y verterse en ti,
de la misma forma que,
cuando el aire está transparente y puro,
el sol penetra en él
no pudiendo detenerse.*

*Sin duda sería una enorme carencia por parte de Dios
si no obrase grandes cosas en ti
y no vertiese un gran bien dentro de ti
al encontrarte tan desembarazado y libre.*

*El estar preparado y el verterse
es un mismo instante.*

Maestro Eckhart



1. Lee despacio el texto que te ofrecemos en esta página. Quédate, en primer lugar, con las dos primeras estrofas y medítalas: Dios está dentro de ti esperándote.
2. Haz ahora un largo momento de silencio. Un silencio exterior, pero también interior: intenta vaciarte de todo pensamiento y céntrate en la escucha del silencio interior. Como si toda tu atención se centrara en un silencio que tienes que escuchar dentro de ti mismo. Deja pasar con suavidad todo aquello que te entretenga y vuelve a ese silencio interior que tienes que escuchar.
3. Quédate ahora con la imagen principal de esta oración: Dios se vierte en ti: está en todo momento - como el aire que respiras - inundándote, atravesándote, llenándote.
4. Termina dirigiendo unas palabras de agradecimiento a Dios por esta experiencia de estar lleno de él.

Signo de los tiempos

“SECOND LIFE”

Un término inglés que significa “segunda vida”. Es una página en la web, pero más en concreto es el nombre de un juego que, aunque todavía no muy desconocido entre nosotros, parece que está causando furor entre los norteamericanos. Se juega a través de la red y se trata simple y llanamente de fabricarse el personaje que nos gustaría ser: edad, rostro, sexo, aspecto físico, trabajo, época en la que queremos vivir, carácter, casa que nos gustaría tener, etc.... Y una vez que lo tenemos, se nos asigna un muñeco (por supuesto, con arreglo a nuestros deseos) y nos metemos en ese mundo virtual para vivir en él. Sobre todo, para relacionarnos con los demás. ¡Claro! Porque a través de la red confluyen otras muchas personas (actualmente hay más de 600.000 usuarios) que se han creado su propio personaje. No faltan las ciudades, calles, casas. Podemos acercarnos a sitios de diversión, charlar con gente, tomar copas, bailar, fumar, etc. Podemos, si queremos también, utilizar servicios religiosos, podemos tener hijos, montar algún negocio, tener relaciones sexuales, etc... Casi todo lo que se puede hacer en la vida real, podemos hacerlo en el juego virtual. Por supuesto, no carecemos de dinero, y en este caso, de dinero no virtual, sino real, porque compramos y vendemos cosas virtuales, pero pagamos con nuestra tarjeta “real”. Hasta ahora los gráficos y posibilidades son bastante elementales, pero es de suponer que conforme vayan pasando los años, todo este mundo de la pantalla se nos hará cada vez más perfecto y real.

Puede que este tinglado no sea del todo novedoso: del algún modo muchos juegos de ordenador ya nos introducen en un mundo virtual, ya nos sirven de escape de esta vida. Quizás lo que más llame la atención es lo deliberadamente que nos propone fabricarnos un mundo aparte, escaparnos de este mundo, no como una mera distracción, sino como un proyecto alternativo de nosotros mismos. Es, sin duda, un paso más en el camino que nos lleva a escapar de la realidad, a huir de ella e intentar crearnos, con una perfección cada vez más convincente, un mundo irreal donde refugiarnos.

El juego es uno de los rasgos que nos definen como humanos. Es, además, algo necesario para funciones esenciales tales como el descanso, la comunicación o el desarrollo de la imaginación, por citar sólo algunas. De algún modo, todo juego es un escape de la realidad, porque de no ser así, no sería juego. Pero, tradicionalmente, este escape solía desconectarnos de la misma realidad, nos introducía en otro nivel donde actuaba una lógica distinta, donde debía estar claro que todo era juego. Lo inquietante de este tipo de entretenimientos virtuales es que, en el fondo, intentan suplantar la realidad por otra no menos real. Son juegos cuyo ideal consiste en hacernos olvidar que estamos en un juego. Si algún día un jugador de “second life” llegase a creer que lo que aparece en la pantalla es su “first life” (primera vida) habría alcanzado totalmente sus objetivos.

Puede que todavía no hayamos llegado a tanto: pero sí que pasamos ratos (a través de ciertos programas de la tele, de juegos, de viajes, de trabajos, etc.) en los que nos vamos a otra tierra en la que buscamos la “leche y miel” que no mana en la realidad que nos ha tocado vivir. Como Abrahán, como Moisés, como Jonás, como el pueblo en Babilonia... recibiremos entonces la llamada a salir de esa tierra irreal para volver a nuestra tierra, la de siempre, la que está ocupada por aquello que no nos gusta, pero la única en la que Dios nos mostrará su rostro.

A través de tu velo

Acercarse a Dios desde el cine

PELÍCULA: “CRASH” (Paul Haggis, 2005)

Es una película sobre el racismo, pero es mucho más que eso, porque no pretende ser un simple alegato contra la discriminación: quiere presentarnos personas; con sus miserias, con sus debilidades, pero que no dejan de ser personas. Detrás de cada acto o actitud humana, por miserable que pueda parecernos, hay un ser humano. La película nos presenta crudamente las actitudes racistas, pero es mucho más cruda al presentarnos la vida de los que sostienen dichas actitudes. La sensación que se nos queda es una tanto agridulce, ya que no podemos evitar una cierta misericordia al mirar a seres humanos tan desvalidos, por mucho aparentar fortaleza y superioridad. Quizás se nos esté invitando a mirar de otra manera incluso al más despreciable de los hombres. Quizás sea esa la mirada de Dios. ¿Quién sabe si toda cambiaría radicalmente si miráramos de otro modo?