

*No se aprende a ver, es un efecto de la naturaleza.  
De igual modo, la belleza de la oración no se aprende  
por la enseñanza de otro: ella tiene su maestro en sí misma.*

Juan Clímaco. S. VII

## LA RESPIRACIÓN

Las diferentes tradiciones religiosas han relacionado la respiración con la vida espiritual. Por tal motivo, esta actividad fisiológica se ha convertido en un símbolo de la trascendencia. En realidad, respiración y espíritu provienen de la misma raíz latina, spirare, que significa "soplar".

La tradición espiritual de los padres del desierto ha sido la que más énfasis ha puesto en la respiración. Simón el Nuevo Teólogo dice: "Siéntate solo y en silencio. Baja la cabeza, cierra los ojos, exhala suavemente e imagina que miras dentro de tu corazón. Lleva la mente al corazón. Cuando exhales, di: « Señor Jesucristo, ten piedad de mí ». Dilo moviendo los labios suavemente o dilo simplemente en tu mente. Trata de apartar todos los otros pensamientos. Ten calma, se paciente y repite el proceso con frecuencia"

Pero además, la respiración puede ser un cauce para enviar mensajes a nuestro interior. Para ello la respiración puede ir acompañada de palabras o pensamientos (como en el citado caso de la oración de Jesús) o de imágenes. A través de esta comunicación se pueden despertar capacidades o alejar contenidos psíquicos negativos. Por esto motivo se recomienda imaginarse, al respirar, que en cada exhalación se van todas las preocupaciones, tensiones y angustias en una nube gris, y que en cada inhalación se llena el cuerpo de luz, calor y cariño.

No se trata de forzar la respiración, o de hacerla más honda, sino simplemente de observarla, de fijarnos en ella; más aún, de centrar nuestra atención en ella.

Esta atención sobre la respiración consigue, a través de la constancia, ir alejando otras imágenes, preocupaciones, deseos, y quedarse en la desnudez del silencio. El objetivo es quedarnos en una pura atención, en un esfuerzo por estar simplemente atentos al silencio que va produciendo la respiración. De este modo, la oración se convierte en un "silencio atento".

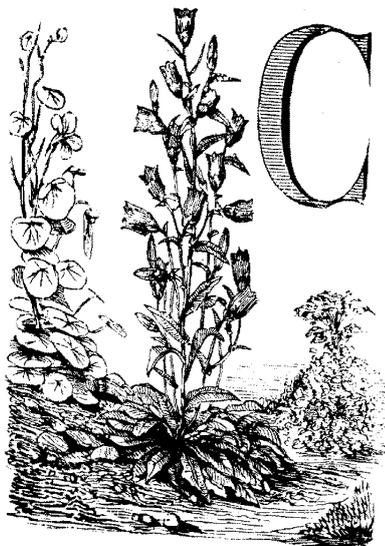
Ante las distracciones, lógicas y normales en todo orante, la atención a la respiración siempre constituirá un remedio que nos haga volver a esa atención desnuda, a esa apertura total al misterio de Dios donde no dejamos que nuestras palabras ni pensamientos estorben el encuentro con Él.



## EL LIBRO DE LA ORIENTACIÓN PARTICULAR

*Anónimo Inglés del s. XIV*

(Del Capítulo 1)



Cuando te retires a hacer oración tú solo, aparta de tu mente todo lo que has estado haciendo o piensas hacer. Rechaza todo pensamiento, sea bueno o malo. No ores con palabras a no ser que te sientas movido a ello; y si oras con palabras, no prestes atención a si son muchas o pocas. No ponderes las palabras ni su significado. No te preocupes de la clase de oraciones que empleas, pues no tiene importancia que sean oraciones litúrgicas oficiales, salmos, himnos o antífonas; o que tengan intenciones particulares o generales; o que las formules interiormente con el pensamiento o las expreses en voz alta con palabras. Trata de que no quede en tu mente consciente nada a excepción de un puro impulso dirigido hacia Dios. Desnúdala de toda idea particular sobre Dios (cómo es él en sí mismo o en sus obras) y mantén despierta solamente la simple conciencia de que él es como es. Déjale que sea así, te lo pido, y no le obligues a ser de otra manera. No indagues más en él, quédate en esta fe como en un sólido fundamento.

Esta simple conciencia, desnuda de ideas y deliberadamente amarrada y anclada en la fe, vaciará tu pensamiento y afecto dejando sólo el pensamiento desnudo y la sensación ciega de tu propio ser. Sentirás como si todo tu deseo clamara a Dios y dijera:

*Oh Señor, yo te ofrezco lo que soy,  
sin mirar a ninguna cualidad de tu ser  
sino al hecho de que tú eres como eres;  
esto y nada más que esto.*

Que este sosiego y oscuridad ocupe toda tu mente y que seas tú un reflejo de ella. Pues quiero que el pensamiento que tienes de ti mismo sea tan puro y simple como el que tienes de Dios. Así podrás estar espiritualmente unido a él sin fragmentación alguna y sin disipación de tu mente. Él es tu ser y en él tú eres lo que eres, no sólo porque él es la causa y el ser de todo lo que existe, sino porque él es tu causa y el centro profundo de tu ser. En esta obra de contemplación, por tanto, has de pensar en él y en ti de la misma manera: esto es, con la simple conciencia de que él es como es y de que tú eres como eres. En este sentido tu pensamiento no quedará dividido o disperso, sino unificado en él, que es el todo.

Acuérdate de esta distinción entre él y tú: él es tu ser, pero tú no eres el suyo. Cierto que todo existe en él como en su fuente y fundamento del ser, y que él existe en todas las cosas, como su causa y su ser. Pero queda una distinción radical: él solo es su propia causa y su propio ser. Pues así como nada puede existir sin él, de la misma manera él no puede existir sin él mismo. Él es su propio ser y el ser de todas las demás cosas. De él sólo puede decirse: él está separado y es distinto de toda otra cosa creada. Y asimismo, él es el único en todas las cosas y todas las cosas son una en él. Repito: todas las cosas existen en él; él es el ser de todo.

Siendo esto así, deja que la gracia una tu pensamiento y afecto a él, mientras que tú te esfuerzas por rechazar hasta la más mínima indagación sobre las cualidades particulares de tu ciego ser o del suyo. Mantén tu pensamiento totalmente desnudo, tu afecto limpio de todo querer y tu ser simplemente tal como eres. Así la gracia de Dios puede tocarte y nutrirte con el conocimiento experimental de Dios tal como es. En esta vida, semejante experiencia permanecerá siempre oscura y parcial, de modo que tu ardiente deseo por él esté siempre nuevamente encendido por él. Levanta, pues, tus ojos con alegría y di a tu Señor, con las palabras o el deseo:

*Oh Señor, yo te ofrezco lo que soy  
pues tú eres todo lo que soy.*

*Alquibla*: la dirección de la Kaaba en la ciudad de La Meca, hacia donde todo musulmán vuelve su rostro cuando reza. Sin embargo en la terminología sufí el término *qebleh* es la Faz y la Belleza absoluta de Dios, hacia la cual todas las criaturas, consciente o inconscientes, dirigen la mirada: "Adondequiera que os volváis, allí está la Faz de Dios" (Corán 2:115)

JAVAD NURBAKSH, *Diwan de poesía sufí* p. 360

## DIOS DEL CORAZÓN

[JAVAD NURBAKSH, *Diwan de poesía sufí*. Editorial Trotta, Madrid 2001: p. 111]

Desde que dimos nuestra vida por el corazón,  
nos hemos vuelto extraños a nosotros mismos y familiares con el corazón.

Aunque la Kaaba sea alquibla de la visión de mucha gente,  
nuestra alquibla, en verdad, es la Kaaba del retiro del corazón.

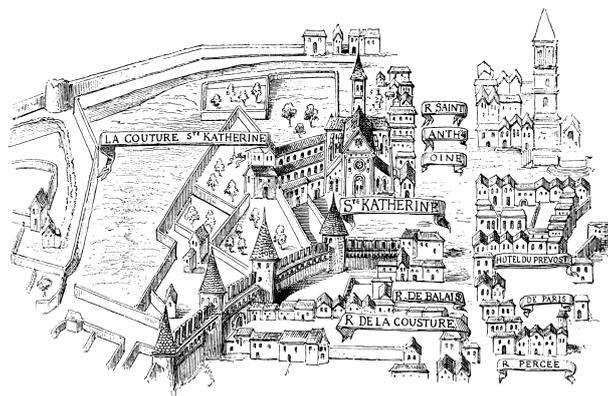
Vimos que el corazón fue el santuario de Su esplendor,  
todo lo echamos fuera, salvo al Amigo, en el espacio del corazón.

No es el corazón el que palpita en la jaula del pecho,  
es trono y ámbito de Dios el corazón.

En la senda del corazón, los enamorados fueron anegados en sangre,  
¡oh, cuántas pobres almas fueron sacrificadas a los pies del corazón!

Atrapado por las pasiones, hasta del corazón te has olvidado,  
nunca verás volar, en el cielo del ego, el pájaro de la felicidad del corazón.

Desde aquel día en que Nurbskhsh dejó la vecindad del "yo" y del "tú",  
él descansa, feliz, en lo más íntimo del esplendor del corazón.



## medita

Señor, mi corazón no es orgulloso  
ni mis ojos son altaneros,  
ni voy tras cosas grandes y extraordinarias  
que están fuera de mi alcance.  
Al contrario, estoy callado y tranquilo,  
como un niño recién amamantado  
que está en brazos de su madre.  
¡Soy como un niño recién amamantado!  
Israel, espera en el Señor ahora y siempre.

Sal 131

*La imagen del niño para describir la actitud creyente la encontramos en muchas páginas de la Biblia. Jesús recordó a sus discípulos que si no se hacían como niños no entrarían en el Reino. Este breve salmo recoge la idea de la tranquilidad y serenidad de un niño recién amamantado como expresión del verdadero creyente que se siente pleno en los brazos de Dios y no necesita nada más.*

- Desde el silencio, trata de visualizar durante un rato la imagen de un niño recién amamantado, durmiendo tranquilamente en brazos de su madre. Déjate serenar por esta imagen.
- Siéntete en brazos de Dios así de sereno, sin necesidad de decir nada más, sin necesidad de palabras: simplemente estás de Dios.
- Tras esta experiencia, date cuenta cómo son absurdas esas cosas “grandes y extraordinarias” que ofrece la sociedad, esos modelos de vida que tanto ensalzan los medios de comunicación.

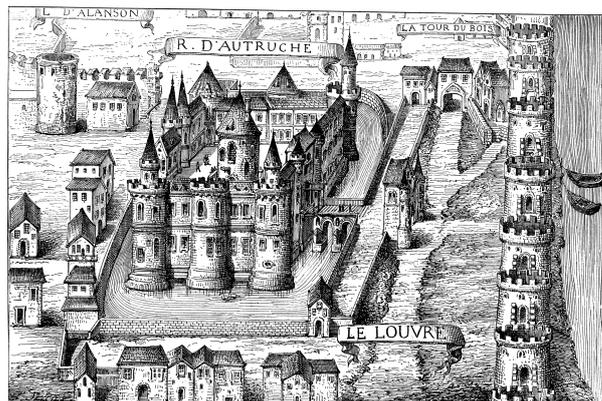
## Contempla

“Jesús se fue de nuevo al otro lado del Jordán, al lugar donde anteriormente había estado bautizando Juan, y se quedó allí” (Jn 10, 40)

(Lee el relato de **Jn 10, 22-42**)

*El conflicto de Jesús con los judíos de Jerusalén está subiendo de tono. De hecho, están decididos a matarlo. Jesús está empezando a darse cuenta de que su misión puede exigirle la vida. Y en ese momento realiza una retirada sorprendente: vuelve al lugar donde todo empezó, donde se alimentó de la palabra de Juan Bautista, donde se sintió llamado para culminar su obra.*

*Trata de contemplar a Jesús en la orilla del Jordán, en pleno invierno (Jn 10,22): ya no están allí ni el Bautista, ni la multitud que lo rodeaba. Sólo el paisaje es el mismo. ¿Qué sentiría? ¿Qué recuerdos le vendrían a la memoria?... A punto de terminarlo todo, Jesús necesita volver en soledad al lugar donde todo empezó.*



## ESTÁ MUDO

Hace unos días, en un autobús urbano de mi ciudad, escuché cómo le comentaba una niña a su madre: “Mamá, ese señor está mudo”. Desde que habían subido al autobús la niña no había cesado de mirar al viajero, y hacerle muecas de cansancio, para que éste le cediera el asiento. Una señor mayor, sentada a mi lado, que observaba también la escena comentó: “Estos niños de ahora se las saben todas”.

Más allá de la anécdota, podemos comprobar en los transportes públicos que los únicos que hablan habitualmente son los mayores y los niños; ambos en voz muy alta, los primeros porque van perdiendo el oído y los pequeños porque están acostumbrados a superar los ruidos ambientales en los que están creciendo.

El caso es que los adultos nos movemos cada vez más ensimismados de un lado para otro. Andamos metidos en nuestro mundo, en el que cada uno nos sumergimos y en el que difícilmente dejamos entrar a los demás. Las múltiples ocupaciones: el tragajo, los largos traslados al mismo desde el lugar de la vivienda, el montón de imágenes que nos llegan a través de la televisión y del ordenador, los ruidos producidos por los muchos aparatos que rodean nuestra vida de cada día, nos alejan progresivamente de la vida que transcurre en nuestro exterior.

Un ejemplo: hace poco centró la opinión pública una noticia bochornosa para la humanidad: un barco lleno de emigrantes subsaharianos que no puede tomar tierra en ningún país porque son ilegales. Tampoco pueden regresar al país del que partió el barco ya que los viajeros proceden de diferentes países. La buena noticia es que el gobierno español se ofreció para gestionar este conflicto de complicada solución.

Al retirar el barco de en medio del mar, nos pareció que el problema desapareció. Nada más alejado de la realidad. Lo que ha sucedido es que se ha desvanecido de las páginas de los periódicos; que ya no es la noticia de cabecera en los telediarios, porque, o se ha producido otro escándalo inmobiliario o ha habido otro horrendo crimen pasional.

Necesitamos con urgencia recuperar la relación habitual con las personas de nuestro entorno: de la familia, del trabajo, de la vecindad; con los amigos y las amigas, con los que suben al autobús, con cualquier persona que viene a nuestros encuentros. Es preciso escuchar la vida de los demás y ser capaces de responder con la nuestra. Sólo así podemos buscar y encontrar solución a los retos que las personas tenemos planteados en este momento de nuestra historia.



***Pietà. c. 1520***

Luis de Morales, (1520-1586)

*Real Academia de Bellas Arte de San Fernando. Madrid*

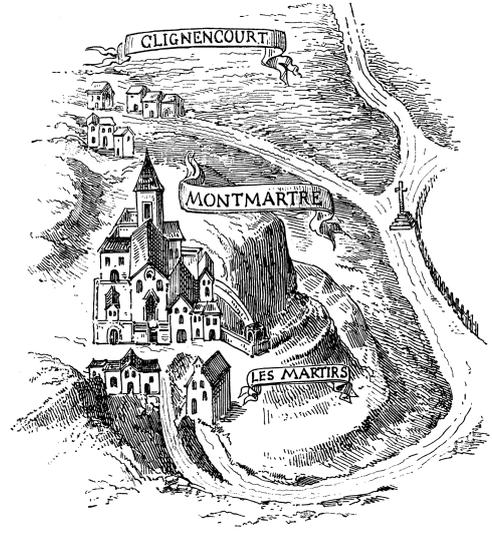
# — Déjame oír tu voz —

---

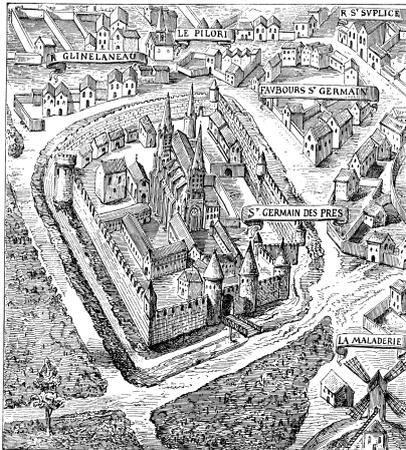
## VEN

Ven, Señor Jesús,  
habla en nuestros corazones  
y derrama en nosotros  
el fuego de tu amor;  
sé nuestro compañero  
en cada instante de la vida  
y condúcenos a la fuente  
que es Dios mismo en nuestro interior.

Ven, Señor Jesús,  
siémbtrate sobre el cosmos confuso y herido;  
haz florecer los montes quemados,  
que vuelvan a llenarse de vida  
los ríos contaminados;  
que el aire sea puro y transparente  
como los cristales del cielo;  
que la tierra produzca su fruto  
y los mares se hagan caminos de encuentro.  
Ven, Señor, regenera la tierra  
haz de ella el hogar de todos los seres humanos.  
anida en la carne oscura,



Ven, Señor Jesús,  
habita en los corazones corrompidos;  
llena de luz la inteligencia,  
haznos sentar en la mesa de la sabiduría.  
Ilumina las tinieblas de los pueblos,  
Rompe las barreras que los separan.  
Aleja de nosotros el odio, el racismo,  
la explotación y la opresión,  
la corrupción y la mentira.



Ven, Señor Jesús,  
y siéntate en medio de la comunidad cristiana,  
que muchas veces se encierra sobre sí misma  
por miedo a vivir en la intemperie del mundo.  
Rompe los muros, las puertas y las ventanas;  
acarícianos con tu presencia para que nos libremos  
de la angustia y la comodidad  
y seamos capaces de ser compañeros  
del proceso de liberación de los cautivos,  
la curación de los ciegos,  
de la revolución de los oprimidos.  
Haz una tierra nueva con la tribu de los pobres  
que pone en práctica el Evangelio.

¡Hay que levantar la sesión, Pueblo mío!  
¿Pensabais instalaros aquí,  
en el cálido invernadero de nuestro encuentro?  
¿Pretendíais instalaros en la casa de Dios?  
¡Sí Dios no tiene casa!  
No se asigna a Dios una morada.  
Yo estoy siempre de traslado, sin domicilio ni sillón.  
Ésta es la acampada de un instante,  
El lugar de tránsito donde Dios y el hombre se detienen  
antes de continuar la marcha.  
Salid, gente de mi pueblo.  
Sois el Pueblo a punto de partir,  
vuestra tierra no está aquí.  
Sois Pueblo en movimiento, extranjero, nunca asentado,  
gente de paso hacia la morada en otra parte.  
Salid, gente de mi pueblo.  
Id a orar más lejos,  
la ternura será vuestro cántico  
y la vida vuestra celebración.  
Marchad, vosotros sois la Casa de Dios,  
las piedras talladas a la medida de su amor.  
¡Os esperan afuera, gente de mi pueblo,  
y Yo os digo, palabra de Dios,  
yo voy con vosotros.

Ch. Singer

