

La mayor necesidad que tenemos para aprovechar es de callar a este gran Dios con el apetito y con la lengua, cuyo lenguaje que Él más oye es el callado amor.

Juan de la Cruz

CONTEMPLAR UN ICONO DEL SEÑOR

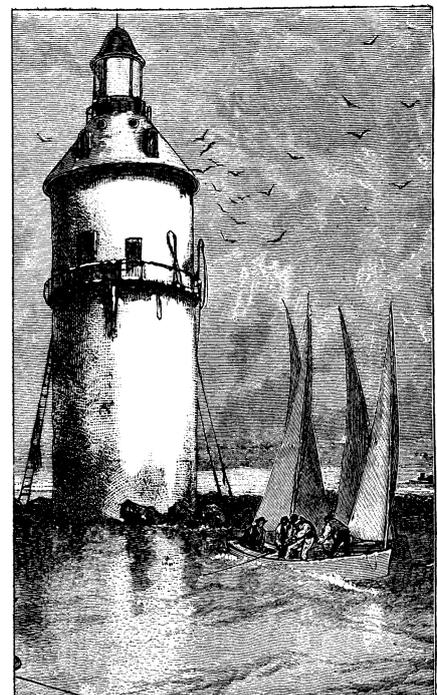
El icono está concebido para crear un espacio sagrado. Su sola presencia, convierte el lugar donde está en "casa de ORACION" para celebrar y adorar los misterios de la fe. El icono de Cristo testimonia una presencia que nos permite llegar a una comunión de vida y oración, a un encuentro místico con el Señor pintado en la imagen. Todo el misterio del icono está contenido en el proceso dinámico que nos remite a la presencia del Señor: "Y todos vosotros, que a cara descubierta contemplamos como en un espejo la gloria del Señor, nos vamos transformando en esta misma imagen, pasando de una gloria a otra nueva gloria, como por la acción del Señor, que es el Espíritu" (1 Cor 3, 18)

Con los ojos abiertos mira el icono del Señor, derrama ante él tu corazón, con una palabra, una frase... Verás que poco a poco "atravesarás" la imagen y estarás con quién está más allá del icono: "Procurad traer una imagen o retrato del Señor, que sea a vuestro gusto, no para traerle en el seno y nunca mirarle, sino para hablar muchas veces con él como habláis con otras personas" (Teresa de Jesús. C 26,9) Vuelve a mirar el icono. sin decir nada. sin pensar nada. deia que entre en tu vida y te renueve.

Mirar un icono, no es una situación estática. Es un ejercicio en el que la mente se va saturando de la imagen, y ese mensaje penetra en las zonas profundas de la persona. La imagen es la palabra de los sueños y de lo indecible. Cuando los ojos se fatigan y sienten la necesidad de cerrarse, es entonces cuando la imagen, el icono contemplado, se refleja en el interior del espíritu.

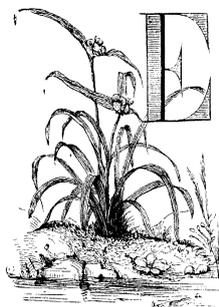
Prepara unas condiciones previas de silencio, calma e inmovilidad, sumérgete en lo que miras, hasta desaparecer. Y el icono te comunicará su mensaje. Las imágenes no son nunca el mensaje, solo son el mensajero; el mensaje está detrás, esperando la oportunidad de revelarse, si tenemos una actitud sencilla y pobre, si sabemos mirar en silencio.

Para progresar en este camino, es esencial simplificar la mirada, limpiar de ella tantos contenidos mentales que se han ido acumulando. Elimina palabras innecesarias, pensamientos vacíos y negativos, y hasta los positivos. Aprende a mirar sin decir, ni pensar nada, manteniendo los "ojos de tu corazón" en la soledad de una mirada purificada por la fe y el "callado amor".



Dos fragmentos sobre el método de la oración monológica (u “Oración de Jesús”)

[RIGO, A. (Ed.): *Silencio y Quietud. Místicos bizantinos entre los siglos XIII y XV*, Siruela, Madrid, 2007.]



En primer lugar, que tu vida sea tranquila, privada de preocupaciones y en paz con todos. De esta manera entra en tu cámara, enciértrate dentro y, sentado en un rincón, haz lo que te digo. Sabes que respiramos el aire de nuestra inspiración a causa del corazón. El corazón es el principio de la vida y del calor del cuerpo. El corazón, por tanto, atrae el aire de modo que expanda afuera el propio calor mediante la espiración y asegurarse así una temperatura justa. Principio de tal organización –o más bien instrumento- es el pulmón. Éste ha sido fabricado por el Creador de un tejido delgado, como un fuelle continuamente introduce y expelle aire, de modo que el corazón, atrayéndolo de una parte el frío con la respiración y expeliendo el caliente, conserve invariablemente la función que le ha sido asignada en el equilibrio del vientre.

Así pues, siéntate y, recogiendo la mente, introdúcela en la nariz: es la vía por la cual la respiración desciende al corazón. Empújala, fuérzala a descender al corazón junto con el aire inspirado. Cuando haya penetrado allí, lo que seguirá no estará ciertamente privado de gozo ni será desagradable. Lo mismo que un hombre que al regresar a casa no contiene el propio gozo al volver a ver a los hijos y a la mujer, así también la mente, cuando está completamente conjuntada con el alma, queda colmada de un placer y de una alegría inefables. Por tanto, hermano, habitúa la mente a no salir enseguida de allí, incluso si al inicio se halla presa de una gran desgana a causa de la reclusión y de la estrechez interior. Ten por seguro que cuando se haya habituado no anhelará más las relaciones exteriores. El reino de los cielos está dentro de nosotros (Lc 17, 21) y quien se dirige allí y lo busca mediante la oración pura, tiene a todas las cosas exteriores por viles y detestables. Así, pues, desde el inicio has entrado con la mente en el lugar del corazón, como te lo he mostrado, ¡gracias a Dios! Glorifícalo, exulta y dedícate siempre a esta obra. Ella te enseñará lo que no conoces. También has de saber que cuando la mente se encuentra allí, no debe callar o estar ociosa, sino tener el “Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí”, como obra y meditación continua, sin descanso. Esta invocación, en efecto, manteniendo la mente estable, la hace inexpugnable e inaccesible a las sugerencias del enemigo y la eleva, cada día, en el amor y en el deseo de Dios”

Simeón el Nuevo Teólogo (s. XIII)



Si entrenamos nuestra mente a descender junto a la respiración, aprenderemos claramente que la mente descendida así no sale antes de haber renunciado a todo pensamiento y de haber llegado a ser una y desnuda, no teniendo más memoria que la invocación de nuestro Señor Jesucristo. (...) Persevera, por tanto, incesantemente en el Nombre del Señor Jesús, de modo que el corazón absorba al Señor y el Señor al corazón y ambos se hagan uno. (...) Siéntate sobre un banco, en una celda quieta y oscura, recoge tu mente de la habitual distracción y vagabundeo exteriores, empuja la lentamente al interior del corazón, a través del aire inspirado por la nariz, acógete a la oración, es decir, repite sin cesar: “Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí”; introduce, por así decirlo, acompasándolas a la respiración, las palabras de esta invocación.

Calixto e Ignacio Xanthopoulos (s. XIV)

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 NURBAKHSI, *Diwan de poesía sufí* p. 360

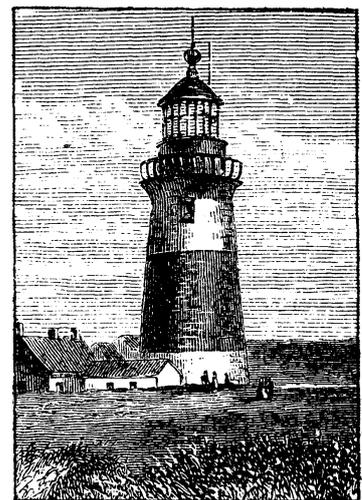
LA VÍA ERES TÚ

[*El tesoro del zen. Los textos fundamentales del maestro Dogén.*
Ediciones Oniro, Barcelona 2002]

El *zen soto* nació en realidad en China con el maestro Tosán (807 – 869), el undécimo patriarca después de Bodhidharma.

Un día, durante uno de sus viajes, al cruzar un puente, contempló el agua que fluía y compuso este poema:

*No busquéis la Vía en hogar ajeno,
en un lejano lugar,
la Vía está bajo vuestros pies.
Ahora viajo solo...
pero puedo encontrarla en todas partes;
ciertamente, ella es ahora yo,
aunque yo no sea ahora Ella.
Así, cuando encuentre lo que debo encontrar,
podré obtener la verdadera libertad.*



medita

Vio el Señor que Lía era menospreciada y la hizo fecunda, mientras que Raquel era estéril. Lía concibió y dio a luz a un hijo, al que llamó Rubén, pues dijo: *“El Señor ha visto mi aflicción; ahora mi marido me amará”*. Concibió de nuevo y dio a luz otra hijo y exclamó: *“El Señor ha visto que yo era menospreciada y me ha dado también este hijo”*. Y lo llamó Simeón. Otra vez concibió, y dio a luz un tercer hijo, diciendo: *“Ahora sí que se sentirá unido a mí mi marido, pues le he dado tres hijos”*. Y por ello le puso el nombre de Leví. Volvió a concebir y dio a luz un cuarto hijo y exclamó: *“Esta vez alabaré al Señor”*. Y por ello lo llamó Judá. Después dejó de tener hijos.

Gn 29, 31-35

Una lectura completa de los capítulos 29 y 30 del Génesis nos proporcionará el contexto de este pasaje: de sus dos esposas, Jacob está enamorado de Raquel y sólo a la fuerza ha aceptado a Lía. Pero mientras que la primera (“bonita y de bello semblante”) era incapaz de concebir, la segunda (de “ojos apagados”) fue la que dio los cuatro primeros hijos al nieto de Abraham.

Hemos escogido este fragmento porque expresa la evolución que sigue la oración de acción en una auténtica mujer creyente. Jacob, víctima de sus propios engaños, da la sensación de haber perdido la capacidad para leer la voluntad de Dios en su historia. Es su mujer la única que parece atender a los designios de Yavé.

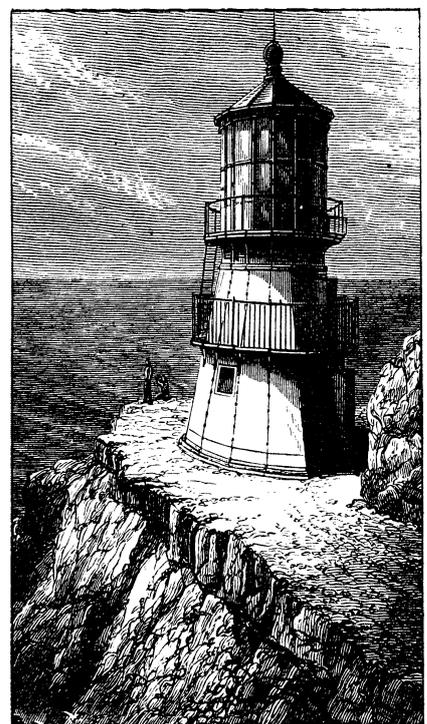
Tras leer el texto, intenta comprender cada una de las cuatro exclamaciones de Lía, cómo va expresando sus deseos, sus quejas, sus satisfacciones. Su oración es un intento de interpretar a su favor la fertilidad. Una tendencia en la oración muy humana. Pero parece dar un giro al final: “esta vez alabaré a Dios”. Lía ha comprendido que es Dios (y no ella) el auténtico protagonista de lo que está sucediendo. La oración tiene que seguir siempre una evolución parecida: partir de nosotros y de nuestras preocupaciones para llegar a Dios mismo y quitarnos nosotros de en medio para dejarlo sólo a Él.

LA VIOLENCIA GRABADA

De un tiempo a esta parte se ha generalizado la difusión de imágenes de violencia real grabadas de manera no profesional con medios tales como teléfonos móviles, videocámaras de aficionados o cámaras de seguridad. Quizás por ser los usuarios más acostumbrados a los citados medios, este tipo de "violencia grabada" suele tener en su punto de mira de un modo preferencial a los niños y jóvenes. Sin el mínimo pudor se graban peleas, palizas, conductas racistas y hasta agresiones sexuales, con el único fin de poder darles la mayor difusión posible. Internet, con sus numerosas ágoras y sus infinitos escondrijos, se ha convertido en la plataforma de difusión perfecta. Pero no se queda atrás la televisión, que con el deseo -pensemos que sincero- de denunciar tales hechos, no tiene el mínimo reparo en hacerles el juego a los autores de esas grabaciones infames repitiéndolas hasta la saciedad en la pantalla. Uno no puede dejar de pensar que el esfuerzo por difuminar el rostro de los menores no es sino un ejercicio de cinismo al lado de una voluntad machacona de explicitar y enseñar con la mayor nitidez posible la violencia real de las escenas.

Desde luego este nuevo género no supone una absoluta novedad en el panorama de la violencia mediática: al contrario, es un paso más en su escalada. La evolución del cine resulta muy reveladora. En las películas de género, bajo la influencia del cine oriental, ya se estaba observando un placer por no ahorrar al espectador la violencia explícita. Pero es curioso cómo las tendencias más aplaudidas en el actual cine fantástico y bélico son aquellas que se alejan de la ficción e intentan hacer creer al espectador que están ante una grabación doméstica de lo real (lo que se ha dado en llamar "falso documental". Dos muestras recientes de este género son la norteamericana *Redacted*, sobre la guerra de Irak, o la película de terror española [*REC*]). La violencia como ficción ya no impresiona a nadie. Da miedo preguntarse cuál puede ser el próximo paso en este ejercicio de presentar lo más real posible la brutalidad humana.

Sin duda todo ello da mucho que pensar y un fenómeno tan complejo no se puede abordar a la ligera. Es cierto que las consecuencias sobre la psicología del espectador (sobre todo infantil) de esta "violencia grabada" son impredecibles; pero también se puede argüir que su difusión puede contribuir a tomar conciencia de ciertos tipos de violencia que están ahí, que no han sido creados por la cámara, y que a veces la grabación, aunque no fuera esa su primera intención, termina cumpliendo una función de denuncia. Puede ser... No podemos negar que de algún modo así es. Pero quizás lo que verdaderamente mueve las conciencias no es ver la violencia, sino los efectos de la violencia; no la visión de los golpes, sino la contemplación de las heridas. Habría que enseñar más y mejor las heridas, y habría que mostrarlas todas y en todos los lugares, incluso las que esconde en los países empobrecidos nuestro cotidiano -y aparentemente pacífico, si lo grabásemos- estilo de vida consumista. El buen samaritano no vio la paliza, pero supo ver un hombre apaleado.





San Pablo en su escritorio (1629-1630)

Rembrandt, (1606-1669)

Museo Nacional Germánico, Nuremberg (Alemania)

LOS TREINTA Y TRES NOMBRES DE DIOS

Marguerite Yourcenar

[trad. De Silvia Baron, Ed. Reverso, Barcelona, 2005]

I

Mar de mañana

II

Ruido de la
fuente en
las rocas
sobre los muros de
piedra

III

Viento del mar
de la noche,
en una isla

IV

Abeja

V

Vuelo triangular
de los cisnes

VI

Cordero recién nacido
carnero hermoso
oveja

VII

El suave hocico
de la vaca
el hocico salvaje
del toro

VIII

El hocico
paciente del
buey

IX

El fuego rojo
en el hogar

X

El camello
cojo
que atravesó la
gran ciudad atascada
camino de su muerte

XI

La hierba
El olor a hierba

XII



XIII

La tierra buena
La arena
y la ceniza

XIV

La garza que
esperó toda la
noche, casi helada,
y que al fin
apacigua su
hambre al alba

XV

El pequeño pez
que agoniza
en las fauces de la
garza

XVI

La mano
que se pone en
contacto
con las cosas

XVII

La piel
toda la superficie
del cuerpo

XVIII

La mirada
y lo que mira

XIX

Las nueve puertas
de la
percepción

XX

El torso
humano

XXI

El sonido de una
viola o de una
flauta indígena

XXII

Un trago
de bebida
fría o
caliente

XXIII

El pan

XXIV

Las flores
que salen
de la tierra en
primavera

XXV

Sueño
en una cama

XXVI

Un ciego
que canta
y un niño
inválido

XXVII

Caballo que
corre
en libertad

XXVIII

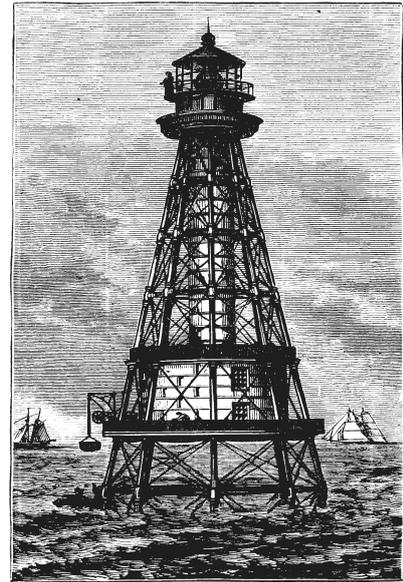
La mujer –
de los – perros

XXIX

Los camellos
que beben
con sus pequeños
en el arduo
guad

XXX

Sol naciente
sobre un lago
aún helado
a medias



XXXI

El relámpago
silencioso
El rayo
ruidoso

XXXII

El silencio
entre dos amigos

XXXIII

La voz que viene
del este,
entre por la oreja
derecha
y enseña un canto