

**ESTUDIO SOBRE “LA ORACIÓN DEL CORAZÓN”
UN PROCEDIMIENTO DE ACCESO A LO PROFUNDO**

José Gabriel Feres
Centro de Estudios Parque Punta de Vacas
Agosto de 2010

Resumen.

Tomamos como referencia los últimos capítulos de “Psicología IV” en el libro de “Apuntes de psicología” de Silo –en los que se describen situaciones y prácticas referidas al desplazamiento del yo, a la suspensión del yo y al acceso a los niveles profundos– para estudiar la “Oración del Corazón” como un posible procedimiento de entrada a esos niveles.

Se revisan los antecedentes históricos de esta, al igual que de otras prácticas similares como el Dhikr en el Islam, el Nembutsu en el Budismo Zen y el Japa en el yoga.

Se profundiza en la “Oración del Corazón” revisando los textos que se encuentran en “La Filocalia, de la oración de Jesús”¹, que relatan los trabajos y experiencias de los Padres del Desierto y los monjes del Monte Athos.

Se estudia también la propuesta de Silo sobre “el pedido” –la que se apoya, al igual que las anteriores en la respiración– destacando su presentación como una simple práctica cotidiana, pero que abre el camino a experiencias más profundas.

Finalmente, en un último capítulo se sintetizan y ordenan algunas pautas que ayuden a trabajar esta práctica.

Como síntesis del estudio, se concluye que la “Oración del Corazón” sí es un posible procedimiento de acceso a lo Profundo y que, como en todos estos trabajos, son condición, el arraigo del Propósito y la afectividad comprometida en la búsqueda.

¹ Lumen (Ed.), “La Filocalia, de la Oración de Jesús”, Argentina, 1996.

I. Encuadre.

Tomaremos como referencia y punto de vista de este estudio, los capítulos finales de “Psicología IV” de “Apuntes de Psicología” de Silo²: “El desplazamiento del yo. La suspensión del yo” y “Acceso a los niveles profundos”.

En el primero de ellos se exponen distintas técnicas de trance, partiendo por la experiencia de la sibila de Cumas, en la que *“la entrada al trance ocurre por interiorización del yo y por una exaltación emotiva en la que está copresente la imagen de un dios o de una fuerza o de un espíritu que toma o suplanta la personalidad humana”*³. Se nombran también otras técnicas de trance como “el culto del vudu haitiano”, la de los “yantras y los “mantrams” indios, las corrientes espiritistas actuales y la hipnosis, explicando cómo en todas ellas se produce un desplazamiento del yo y su sustitución por otras entidades.

Más adelante, siempre en el mismo capítulo, Silo describe como *“avanzando hacia el ensimismamiento, podemos llegar a un punto en que los automatismos queden superados y ya no se trate de desplazamientos ni sustituciones del yo”*⁴. Pone como ejemplos ciertas prácticas avanzadas del yoga, citando a Patanjali⁵ y la “Oración del Corazón”⁶ realizada por los monjes ortodoxos del monte Athos.

Respecto a esta última dice: *“La recomendación de Evagrio Pontico⁷, resulta muy adecuada para eludir las representaciones (por lo menos las de los sentidos externos): «No imagines la divinidad en ti cuando oras, ni dejes que tu inteligencia acepte la impresión de una forma cualquiera; mantente inmaterial y tú comprenderás». En grandes trazos, la oración funciona así: el practicante en retiro silencioso se concentra en su corazón y tomando una frase corta inhala suavemente llevando la frase con el aire hasta el corazón. Cuando ha terminado la inhalación, «presiona» para que llegue más adentro. Después va exhalando muy suavemente el aire viciado sin perder la atención en el corazón. Esta práctica era repetida por los monjes muchas veces al día hasta que aparecían algunos indicadores de progreso como la «iluminación» (del espacio de representación). Siendo precisos, hemos de admitir el pasaje por el estado de trance en algún momento de las repeticiones de las oraciones usadas”*⁸.

Ya en el siguiente y último capítulo del libro: “El acceso a los niveles profundos”, Silo explica cómo es posible a partir de la suspensión del yo “llegar a la situación mental de supresión del yo”, explicitando algunas condiciones necesarias:

“...Sin duda que la sustitución del yo por una fuerza, un espíritu, un dios, o la personalidad de un hechicero o hipnotizador, ha sido algo corriente en la historia. También ha sido algo conocido aunque no tan corriente, el hecho de suspender el yo evitando toda sustitución, como hemos visto en algún tipo de yoga y en algunas prácticas místicas avanzadas.

...Ahora bien, si alguien pudiera suspender y luego hacer desaparecer a su yo, perdería todo control estructural de la temporalidad y espacialidad de sus procesos mentales. Se encontraría en una situación anterior a la del aprendizaje de sus primeros pasos infantiles.

...es posible llegar a la situación mental de supresión del yo, no en la vida cotidiana pero si en determinadas condiciones que parten de la suspensión del yo.

...La entrada a los estados profundos ocurre desde la suspensión del yo. Ya desde esa suspensión, se producen registros significativos de «conciencia lúcida» y comprensión de las propias limitaciones mentales.

² Silo, Apuntes de psicología, Virtual ediciones, Santiago, Chile, segunda edición, abril de 2010.

³ Ibid, pág 297.

⁴ Ibid, pág 299.

⁵ Los *Aforismos del Yoga* o *Yoga- Sutra*, recopilados por Patanjali en el siglo II, es el primer libro de Yoga que se conserva íntegro en sus 195 breves y magistrales sentencias.

⁶ La tradición de la “oración del corazón” arranca en el S. XIV en el Monte Athos griego. En 1782 se expandió fuera de los monasterios con la publicación de la *Philocalie*, del monje griego Nicodemo el Hagiorita, siendo editada en ruso poco después por Paisij Velitchkovsky.

⁷ Evagrio Pontico, de los “Padres del Desierto”, escribió sus apotegmas en el S. IV. Es considerado uno de los precursores de las prácticas del Monte Athos.

⁸ Silo, op. cit., pág. 299.

...En ese tránsito se debe tener en cuenta algunas condiciones ineludibles: 1. que el practicante tenga claro el Propósito de lo que desea lograr como objetivo final de su trabajo; 2. que cuente con suficiente energía psicofísica para mantener su atención ensimismada y concentrada en la suspensión del yo, y 3. que pueda continuar sin solución de continuidad en la profundización del estado de suspensión hasta que desaparezcan las referencias espaciales y temporales.

...Con respecto al Propósito, se debe considerar a éste como la dirección de todo el proceso pero sin que ocupe el foco atencional. Estamos diciendo que el Propósito debe ser "grabado" con suficiente carga afectiva, como para operar copresentemente mientras la atención está ocupada en la suspensión del yo y en los pasos posteriores. Esta preparación condiciona todo el trabajo posterior⁹.

Hasta aquí las referencias a "Psicología IV".

II. Interés.

En el primero de los capítulos referidos, Silo concluye que es posible ir mas allá de desplazamientos y sustituciones del yo, logrando "la suspensión del yo", poniendo como ejemplo de esto a ciertas prácticas avanzadas del yoga y a la oración del corazón (la que describe sintéticamente). A su vez, en el último capítulo, afirma que partiendo de esa suspensión "...es posible llegar a la situación mental de supresión del yo."

Explica a continuación que, para avanzar en esta dirección se requiere cumplir con ciertas "condiciones ineludibles" referidas a: el Propósito; contar con energía psicofísica suficiente y poder llegar, sin solución de continuidad, a la desaparición de las referencias espaciales y temporales.

De sus explicaciones se desprende que se requiere de una técnica o procedimiento que permita la suspensión del yo y de allí nuestro interés al estudiar la "Oración del corazón" como un tipo de oración que pudo haber llevado a algunos monjes a experimentar los niveles profundos y posiblemente podría ser utilizada como procedimiento de "entrada" (o bien complementar otros procedimientos) en un trabajo de ascesis.

III. Antecedentes históricos.

Sobre la Oración del corazón.

Según relata "*La Filocalia, de la Oración de Jesús*"¹⁰, existió en la vida de las Iglesias cristianas de oriente y de la Iglesia ortodoxa rusa en particular, una práctica espiritual de la oración muy profunda: la oración de Jesús u oración del corazón. La misma fue introducida en Rusia hacia mediados del siglo XIV.

...Esta práctica se remonta a la tradición de los Padres griegos de la edad media bizantina: Gregorio Palamas (1296-1359), Simeón el Nuevo Teólogo (927-1022), Máximo el Confesor, Diádoco de Fórtice (mediados del siglo V), Nicéforo, el solitario (segunda mitad del siglo XIII); así como a los Padres del desierto de los primeros siglos¹¹: Macario y Evagrio Póntico.

Esta tradición espiritual tuvo sus principales focos de vida en los monasterios del Sinaí a partir del siglo XV, y en el monte Athos griego, especialmente en el XIV. Desde fines del siglo XVIII se expandió fuera de los monasterios gracias a la obra "la Philocalie", publicada en 1782 por un monje griego,

⁹ Ibid, pág 300 y 301.

¹⁰ Lumen (Ed.), op. Cit.

¹¹ Con la denominación Padres del desierto, Padres del yermo o Padres de la Tebaida se conoce, dentro del cristianismo, a los monjes, eremitas y anacoretas, que en el siglo IV tras la paz constantiniana abandonaron las ciudades del imperio romano (y otras regiones vecinas) para ir a vivir en las soledades de los desiertos de Siria y Egipto (famosa se hizo la Tebaida por tal fenómeno). El primero, entre los conocidos, de tales anacoretas fue el egipcio Antonio Abada. En Siria hubo otros, como Simón el estilita. En su retiro solitario tales *padres* (en arameo sing.: *abba*) y *madres* (*amma*) buscaban lo que en griego se ha llamado *hésykie*, es decir una *paz interior* para posibilitar la re-uniión o "*uniión mística*" con dios. Al ser el testimonio de una especie de fe cristiana radical, tuvieron numerosos discípulos durante toda la edad media y sus dichos o apotegmas (del griego *apophthegma*: sentencia breve y graciosa en la que subyace un contenido moral aleccionador) fueron recopilados y traducidos a numerosos idiomas originando de este modo un género literario, el llamado de los Pateriká, con algunos de estos escritos se inicia también la tradición de la Filocalia.

Nicodemo el Hagiorita y editada en ruso, poco después, por Paisij Velitchkovsky. También, mas recientemente, la popularizó, los Relatos de un peregrino ruso (fin del siglo XIX)¹².

...La oración consiste en una invocación incesante del nombre de Jesús, de allí su nombre: "oración de Jesús". Dicha oración consiste en repetir sin cesar la fórmula: "Señor Jesucristo, hijo de Dios, ten piedad de mis pecados" (según Luc 18, 38)¹³.

...“La Filocalia” aparece gracias a la liberalidad de un príncipe rumano, Juan Mavrocordato (cuya identidad no está confirmada) y fue el fruto del trabajo en común de Macario, obispo de Corinto (1731-1805) y de Nicodemo el Hagiorita (1749-1809), un monje de la Santa montaña. El primero se ocupó de compilar los textos y el segundo habría de asumir la redacción del prefacio y las notas.

Se trataba de un infolio¹⁴ en dos columnas que comenzaba así: “Filocalia de los santos népticos¹⁵ recogida entre los santos Padres teóforos¹⁶, donde se ve cómo el espíritu se purifica, resulta iluminado y se perfecciona mediante la filosofía de la vida activa y de la contemplación...”

Este verdadero concilio de los “Padres népticos” convoca a toda la tradición, desde la época del desierto con Antonio y Evagrio hasta Simeón de Tesalónica (1410-1429). Son más de treinta: Antonio el Grande, Isaías, Evagrio, Casiano, Marco, Hesiquio, Nil, Diádoco, Juan de Cápatos, Teodoro de Edesa, Máximo el Confesor, Thalassius, Juan Damasceno, Filemón, Teógnosto, Piloteo el Sinaíta, Elías el Ecdicos, Teófano de la Escala, Pedro el Damasceno, Macario, Simón el Nuevo Teólogo, Nicetas Stéthatos, Teolepto, Nicéforo el Solitario, Gregorio el Sinaíta, Gregorio Palamas, Calixto II, Ignacio Xanthopoulos, Calixto Capafigiota, Simeón de Tesalónica, Marco de Éfeso...¹⁷

...La Filocalia conoció un éxito extraordinario en Rusia, gracias a un gran staretz¹⁸, Paisij Velitchkovski (1722-1794), animador de un verdadero renacimiento espiritual tanto en el país moldavo como en Rusia. Este preparó una traducción eslava, la Dobrotoljubié, que apareció en San Petersburgo en 1793¹⁹.

En un capítulo mas adelante tomaremos de la Filocalia textos de varios de estos monjes, en los que se desarrollan diversos aspectos de la oración de Jesús u oración del corazón.

Sobre otras prácticas.

Se encuentran también descripciones de procedimientos muy similares a la Oración del Corazón, en el “Dhikr” de los sufí, el “Nembutsu” del Budismo Zen y el “Japa” en el yoga o “Japa-Yoga”.

En el caso del Dhikr²⁰ tomaremos como referencia el texto que se incluye en el apéndice de “Petite Philocalie de la prière du coeur”, traducida y presentada por Jean Gouillard (primera edición en francés en 1953, Editions des Cahiers de Sud)²¹.

En esa presentación se dice: “El texto que sigue fue extraído del Tanwir alqulûh (Tercera edición, El Cairo, p.548-558) del sheikh Muhammed Amin al-Kurdî al-Shafî’ î al-Naqshabandî, fallecido en el año 1332 de la hégira (1914)”.

De ese texto destacamos unos pocos párrafos que nos parecen significativos:

“Sección acerca del Dhikr interior o practicado en el corazón (adh-dhikru-l-qalbî), que es superior al Dhikr vocal (adh-dhikru-jahrî).

Es necesario saber que el dhikr se practica de dos maneras: con el corazón y con la lengua. Cada una de estas formas tiene sus bases legales en el Coran y en la Sunnah.

¹² Relatos de un peregrino ruso, a su padre espiritual; editora Patria Grande, Buenos Aires 1978

¹³ Lumen (Ed.), op. cit., Pág.. 9 ss.

¹⁴ Libro en formato de folio.

¹⁵ De nepsis: palabra griega que significa estar atento, vigilante, alerta...

¹⁶ Un nombre teóforo o teofórico (del griego antiguo θεοφόρος, compuesto de θεο- "dios" y -φόρος "portador") en la onomástica es todo nombre que contiene elementos alusivos a Dios o a deidades.

¹⁷ Lumen (Ed.), op. cit., Pág. 33.

¹⁸ Un staretz es en la iglesia rusa, una persona que es reconocida como un guía espiritual debido a su santidad. No tiene una posición en la jerarquía eclesiástica.

¹⁹ Lumen (Ed.), op. cit., pág 34.

²⁰ En sentido general, toda adoración es dhikr y se asimila a invocación. Literalmente significa "recuerdo" y alude a las frases usadas como letanías para el recuerdo de Dios.

²¹ Anexo 1, al final de este trabajo: Jean Gouillard, *Petite Philocalie de la prière du coeur*, Paris: Editions des Cahiers de Sud. 1953, Apéndice.

El Dhikr con la lengua, que conlleva una palabra compuesta de sonidos y letras, no puede ser practicado en todo momento. La actividad comercial y las actividades similares se le oponen necesariamente, a diferencia del Dhikr del corazón, ya que este dhikr considera el significado de la palabra desde fuera de toda pronunciación de las letras y de los sonidos y desde ese punto, no habrá ningún obstáculo que pueda detener a aquel que haga su invocación interior.”²²

Es sugestiva la siguiente descripción:

“...El Sheik Abû Sa’îd al-Kharraz ha dicho: «Cuando Alláh quiere tomar como amigo a alguno de sus Servidores, Él le abre la puerta de Su *dhikr* y cuando éste se siente a gusto con el *dhikr*, Él le abre la puerta de la Proximidad, luego, Él lo eleva a la categoría de la Intimidad, enseguida, Él lo instala en el trono de la Unidad, después, Él le saca el velo y lo hace entrar en la Casa de la Singularidad y le revela la Majestad y la Magnificencia y cuando la mirada del servidor encuentra a la Majestad y la Magnificencia, él queda “sin su yo” (bi-lâ huwa). Entonces, él se apaga por un tiempo y entra a la protección divina, preservado de toda pretensión de sí mismo.»²³

Son varias las veces en que se hace referencia a la necesidad de inhalar y retener la respiración:

“...El *dhâkir* pegará su lengua contra el paladar (*saqfu-l-halk*) y, después de haber hecho una inspiración, retendrá su aliento”, también, “...a fuerza del aliento retenido, llegará a tocar así al pequeño punto negro del corazón (*swaîdû’u-l-qalb*) para permitir que se extienda el efecto (*al-athar*) y el calor hacia el resto del cuerpo y para que este calor quemé todas las partes corruptas del cuerpo, en tanto que todas las partes puras de éste serán iluminadas por la luz del nombre de *Alláh*”.²⁴

Se explica también en el mismo texto cómo aflojar la respiración e igualmente qué hacer si el practicante “está perturbado por ideas que le impiden la concentración”.

Son en todo caso muy claras las similitudes de esta práctica en el Islam con la Oración del corazón de los monjes ortodoxos.

En cuanto al “Nembutsu” en el Budismo Zen, “...Este significa literalmente «pensar en el Buda» y consiste particularmente en la recitación del nombre del Buda Amitábha (*o-mi-to-fo* en chino).

Históricamente podemos ubicar el origen de la doctrina del Nembutsu en los primeros tiempos del budismo en la India.²⁵ En la China, el primer grupo de devotos conocidos del Nembutsu fue la Sociedad del Loto Blanco, gobernada por Hui-yüan (muerto en el año 416). La democratización gradual de la fe budista a través de sucesivas dinastías favoreció la propagación del Nembutsu en toda China, junto con el Zen más aristocrático. Considerado superficialmente, el Nembutsu es precisamente lo contrario del Zen, pues si el Zen no depende de nadie fuera de uno mismo, el Nembutsu deposita su confianza exclusivamente en el Buda. Mas cuando se analiza la psicología del Nembutsu en la recitación del nombre del Buda tal como lo practican los adictos de la Tierra Pura, hay algo que corresponde a la retención del koan en el Zen”.²⁶

“...En el Nembutsu podéis distinguir lo que es efectivo de lo que no lo es ¿Porqué? La invocación del devoto no va más allá de sus labios, mientras su mente no piensa para nada en el Buda; esta clase de invocación no es efectiva. Si por el otro lado, sus labios y su mente trabajan conjuntamente en pos del Buda, al retirar su nombre, de modo que su mente trabaje siempre en unión con el Buda, su Nembutsu logrará su resultado, con seguridad. Suponed que aquí hay un hombre que en sus manos lleva un rosario y recita el nombre de Buda con sus labios: mas si en el interín todos sus pensamientos están confusos, corriendo alocadamente en todas direcciones, ese hombre es aquel cuya invocación está en sus labios y no en su mente. Es inútil que se fatigue, su trabajo no llega a nada. Es mejor que piense en el Buda mentalmente, aunque no mueva los labios, pues ese es el seguidor real del Nembutsu.”²⁷

“...La repetición mecánica del Nembutsu, es decir, la pronunciación rítmica aunque monótona del nombre del Buda, «na-mu-ami-da-bu», «na-mu-ami-da-bu»... una y otra vez, decenas de miles de

²² Ibid, pág. 21.

²³ Ibid, pág. 21.

²⁴ Ibid, pág. 26.

²⁵ Buda, Siddhārtha Gautama (en [pali](#) Siddattha Gotama), vivió aproximadamente entre los años 566 y 478 a.n.e.

²⁶ D.T. Suzuki, Ensayos sobre Budismo Zen (segunda serie), Editorial Kier, Argentina, 2007, pág. 151.

²⁷ Ibid, pág. 153.

veces, crea un estado de conciencia que tiende a reprimir todas las funciones ordinarias de la mente. Este estado es quizás muy similar al del trance hipnótico, pero difiere fundamentalmente de este en que lo que surge de la conciencia del Nembutsu es una intuición muy significativa de la naturaleza de la Realidad y tiene un efecto muy durable y benéfico sobre la vida espiritual del devoto”.²⁸

Si bien hay relación entre el “Nembutsu” y la “oración del corazón” en cuanto al uso de una invocación corta que se realiza repetitivamente y se ubica en el corazón, no hemos encontrado en ninguno de los textos consultados referencia alguna al trabajo con la respiración.

En relación al Japa en el yoga o Japa-Yoga, no encontramos una información muy precisa, pero en general todas las descripciones coinciden en que se refiere a la “recitación mística” y que consiste en la repetición (*abhyâsa*) de *mantras* de acuerdo con ciertas reglas. Muchas se refieren a que en el caso del Japa, el mantra es el nombre de dios, no importando cual se tome.

Es al parecer una práctica extremadamente antigua²⁹ que pertenece a los primeros desarrollos del yoga y que probablemente se originó mediante la recitación de los textos védicos, la que requería la máxima concentración, puesto que cada palabra sagrada tenía que ser pronunciada a la perfección (*yajna*).

Algunos comentaristas clásicos interpretan *svâdhyâya*³⁰ en los *Yogasutras* de *Patanjali*³¹, como la recitación meditativa (*Japa*) de los textos sagrados (*yogasutra II.32*), especialmente *Raja Bhoja* que identifica exclusivamente el estudio con la recitación.

También hay coincidencia entre las distintas fuentes en que el Japa puede practicarse verbal o mentalmente. En el primer caso, el *mantra* puede ser susurrado (*upâmshu*) o dicho en voz alta (*ucca, vâcika*). La recitación susurrada se afirma, es mucho mejor que la dicha en voz alta, mientras que la mental (*manasah*) es a su vez mucho mejor que la susurrada y se considera la más poderosa. Este comentario es muy similar al que encontramos tanto en el Dhikr como en el Nembutsu.

En el *Goraksha Paddhati*³² se contempla la recitación natural y espontánea, causada por la inhalación y la exhalación, conocida como *ajapa-gâyatri*: *El aliento vital sale del cuerpo con el sonido ha y entra con el sonido sa. el aliento vital recita continuamente el mantra “hamsa hamsa”. Cuando el practicante se compromete conscientemente con esta recitación, “hamsa hamsa hamsa”, se convierte en “so’ham so’ham so’ham”, es decir, “yo soy ello, yo soy ello, yo soy ello”.*

Por último, encontramos referencias a estas prácticas en la obra de Mircea Eliade: “El Yoga, inmortalidad y libertad”³³, en la que señala:

“...La técnica respiratoria es utilizada también por la mística islámica (cf. J. Goldziher, *Vorlesungen über der Islam*, Heidelberg, 1910, pág. 164; M. Moreno, *Mística musulmana e mística indiana*, Annali Lateranensi, 1946, pp. 102-212, especialmente pp. 140 ss; y sobre todo L. Gardet, *La mention du nom divine (Dihkr) dans la mystique musulmane*, Revue Thomiste, 1952, pp. 641-679; 1953, pp. 197-213, estudio utilizado más tarde, pp. 218). Sea cual fuere el origen de esa técnica respiratoria dentro de la tradición islámica, esta fuera de duda que algunos místicos musulmanes de la India tomaron prestados y practicaron los ejercicios yóguicos. (Uno de ellos el príncipe Muhammad Dârâ Shikoh, intentó incluso elaborar una síntesis mística indo-islámica; cf. Mahfuz-ul-Hak, *Majma-jul-baharain*, o *The mingling of the two oceans* [La mezcla de los dos océanos], Calcuta, Biblioteca Indica, 1929). La técnica del dhikr tiene a veces sorprendentes analogías formales con la disciplina india de la respiración.”³⁴

En la misma obra Eliade afirma: “... Algunos preliminares ascéticos y métodos de oración utilizados por los monjes hesicastas presentan puntos de semejanza con las técnicas yóguicas, sobre todo con el *prânâyâma*.”³⁵

²⁸ Ibid, pág. 165.

²⁹ Posiblemente se remonta al siglo III o IV a.n.e. y sea la más antigua de estas prácticas.

³⁰ “Sva” significa “uno mismo” y “adhyâya”, “estudio”, por lo que la traducción literal de *svâdhyâya* es “el estudio de uno mismo”.

³¹ Patanjali; Yoga Sutras; Indigo; España 2003.

³² Manual de *hathayoga* del siglo XII ó XIII.

³³ Mircea Eliade; El Yoga, inmortalidad y libertad; Fondo de Cultura económica; Argentina, 2002

³⁴ Ibid, pág. 57-58.

³⁵ Ibid, Pág. 58.

IV. Algunos textos extraídos de “La Filocalia”.³⁶

Comentarios acerca de la Oración de Jesús³⁷:

- La forma primitiva de la Oración de Jesús, dice Meyendorf, parece ser el “Kyrie eleison”³⁸ cuya repetición constante en las liturgias orientales se remonta también a los Padres del desierto.³⁹
- Las palabras de la fórmula pueden variar, pero se recomienda aplicarse a una fórmula breve y fija. Esto tomará el nombre de «oración monológica».
- Adecuando la oración al ritmo respiratorio, el espíritu se calma, encuentra el «reposo» (hesychia, en griego; de ahí el nombre de «hesicasmos» dado a esta corriente espiritual de la oración). El espíritu se libera de la agitación del mundo exterior, abandona la multiplicidad y la dispersión, se purifica del movimiento desordenado de los pensamientos, de las imágenes, de las representaciones, de las ideas. Se interioriza y se unifica al mismo tiempo que ora con el cuerpo y se encarna. En la profundidad del corazón, el espíritu y el cuerpo reencuentran su unidad original, el ser humano recobra su «simplicidad».
- Reteniendo la respiración, en la medida de lo posible, para no respirar demasiado a menudo... Invoca al Señor Jesús con un deseo ferviente y en una paciente expectativa, abandona todo pensamiento.

De “Evagrio Póntico” (+ 399)^{40 41}:

- Esfuérzate por mantener tu intelecto, durante la plegaria, sordo y mudo, así podrás orar.
- No imagines la divinidad en ti cuando oras ni dejes que tu inteligencia acepte la impresión de una forma cualquiera; mantente inmaterial y tu comprenderás.
- No atiendas las exigencias de tu cuerpo durante el ejercicio de la oración; no dejes que una mordedura de piojo, pulga, mosquito o mosca, te impida adelantar en la oración.
- Tu aspiras a ver el rostro del padre que está en el cielo; no trates por nada del mundo, de percibir una forma o una figura durante la oración.
- Bienaventurada la inteligencia que, en el momento de la oración, se hace inmaterial y totalmente desnuda.
- Mientras mantengas la atención en aquello que viene del cuerpo, mientras tu inteligencia tome en cuenta los acontecimientos exteriores, todavía no has visto el “lugar de la oración”; incluso estás lejos del camino bendito que allí conduce.
- Cuando hayas logrado en tu oración, estar por encima de toda otra alegría, entonces finalmente habrás alcanzado, verdaderamente la oración.

De “Nicéforo, el solitario” (segunda mitad del siglo XIII)^{42 43 44}:

- Por tu parte, como te digo, siéntate, recoge tu espíritu e introdúcele –me refiero a tu espíritu– en tus narices; es el camino que toma el soplo para ir al corazón. Empújalo, fuérralo a descender en tu corazón al mismo tiempo que el aire inspirado. Cuando esté allí, verás la alegría que seguirá: no tendrás que lamentar nada. Del mismo modo que el hombre que vuelve a su casa después de una ausencia no puede contener la alegría de reencontrar a su

³⁶ Lumen (Ed.), op. Cit.

³⁷ Ibid, pág. 9 ss.

³⁸ Señor, ten piedad.

³⁹ J. Meyendorf, S. Grégoire Palamas et la mystique orthodoxe, Paris, 1959.

⁴⁰ Evagrio Póntico, muerto en 399, es originario de Capadocia. Discípulo de San Gregorio de Nazianzo, pasa los 16 últimos años de su vida como anacoreta. Dirige una de las grandes corrientes de la espiritualidad bizantina. Juan Clímaco, Máximo el confesor, Simeón el nuevo teólogo y los hesicastas se alimentan de él.

⁴¹ Lumen (Ed.), op. cit., Pág. 60 ss.

⁴² Llamado Nicéforo el Solitario y también el Hagiorita, constituye el primer testimonio datado con certeza, de la oración de Jesús combinada con una técnica respiratoria. “Italiano” de origen pasa a la ortodoxia y abraza la vida eremítica en el Monte Athos. Adversario de la política religiosa de Miguel VIII Paleólogo (1261-1282), fue exiliado.

⁴³ Lumen (Ed.), op. cit., Pág. 137 ss.

⁴⁴ Incluimos al final de este trabajo, en un “Anexo 2”, un texto completo de Nicéforo extraído de “Cuadernos de Escuela”, editorial trasmutación, Santiago de Chile, 1973.

mujer y sus hijos, así el espíritu, cuando se ha unido al alma, desborda con una alegría y una delicia inefables.

Hermano mío, acostumbra entonces a tu espíritu a no apresurarse a salir. En los comienzos le faltará celo, es lo menos que se puede decir, para esta reclusión y este encierro interiores. Pero una vez que haya contraído el hábito, no experimentará ya ningún placer en los circuitos exteriores.

- Agradece a Dios si desde el principio puedes penetrar con el espíritu en el lugar del corazón que te he mostrado.
- Comprende que, mientras tu espíritu se encuentre allí no debes callarte ni permanecer ocioso. Pero, no debes tener otra preocupación ni meditación que el grito de: «¡Señor Jesucristo, Hijo de Dios, tened piedad de mí!». Ninguna tregua, a ningún precio. Esta práctica, manteniendo tu espíritu al abrigo de las divagaciones, lo vuelve inexpugnable e inaccesible a las sugerencias del enemigo, y, cada día, lo eleva más en el amor y en el deseo de Dios.

Pero si, hermano mío, a pesar de todos tus esfuerzos, no llegas a penetrar en las partes del corazón conforme a mis indicaciones, haz como te digo y, con la ayuda de Dios, alcanzarás tu objetivo. Sabes que la razón del hombre tiene su asiento en el pecho. En efecto, es en nuestro pecho donde hablamos, decidimos, componemos nuestros salmos y nuestras oraciones mientras nuestros labios permanecen mudos. Después de haber arrojado de esta razón todo pensamiento (tu puedes hacerlo, solo necesitas deseárselo) entrégale el «¡Señor Jesucristo, tened piedad de mí!» y dedícate a gritar interiormente, con exclusión de cualquier otro pensamiento, esas palabras. Cuando con el tiempo hayas dominado esa práctica, ella te abrirá la entrada del corazón tal como te lo he dicho y sin ninguna duda. Yo lo he experimentado en mi mismo. Con la alegría y toda la deseable atención tu verás venir a ti todo el coro de las virtudes, el amor, la alegría, la paz y todo lo demás. Gracias a ellas todas tus demandas serán acogidas en nuestro señor Jesucristo...

De “El seudo Simeón, el nuevo teólogo”^{45 46}:

- Si, además deseas aprender la manera de orar, te lo diré, lo mejor que sepa, con la ayuda de Dios. Ante todo, es necesario adquirir tres cosas –luego te dedicarás a tu objeto–: indiferencia respecto a las cosas razonables (permitidas) e irrazonables (prohibidas), es decir, estar muerto a todas las cosas; una conciencia pura, cuidándote en tus actos de toda condena de tu propia conciencia; finalmente, desprendimiento, inmovilidad ante toda pasión que te haga inclinar ante el siglo presente o hacia tu propio cuerpo.

Siéntate luego en una celda tranquila, en un rincón apartado, y dedícate a lo siguiente: cierra la puerta y eleva el espíritu, sobre el centro de tu vientre, es decir, sobre tu ombligo, comprime la aspiración del aire que pasa por la nariz de modo de no respirar fácilmente y escruta mentalmente el interior de tus entrañas buscando el lugar del corazón, el sitio que todas las potencias del alma gustan frecuentar. Al principio solo encontrarás tinieblas y una opacidad pertinaz, pero si perseveras, si noche y día practicas (sin cesar) este ejercicio, encontrarás ¡oh maravilla!, una felicidad sin límites. Pues tan pronto como tu espíritu haya encontrado el lugar del corazón, verá de un solo golpe todo lo que jamás había visto. Verá el aire que se encuentra en el interior del corazón y se verá a sí mismo, enteramente luminoso y colmado de discernimiento. Además, si algún pensamiento apunta, no tendrá tiempo para formarse ni para convertirse en imagen, pues él la perseguirá y la reducirá a la nada mediante la invocación de Jesús.

De “Gregorio, el sinaíta” (1255–1346)^{47 48}:

- Si queremos descubrir y conocer la verdad sin riesgo de error, busquemos solo la operación del corazón, sin imagen ni figura; sin reflejar en nuestra imaginación ni forma ni impresión de las cosas consideradas santas; sin contemplar ninguna luz, pues el error, sobre todo al principio, tiene la costumbre de burlar el espíritu de los menos experimentados mediante esos fantasmas

⁴⁵ El opúsculo podría muy bien ser contemporáneo de Nicéforo, sino del mismo Nicéforo.

⁴⁶ Lumen (Ed.), op. cit., Pág. 150 ss.

⁴⁷ Originario de Asia Menor, durante mucho tiempo su vida no es más que una serie de peregrinaciones que lo llevan de Claxómenos a Laodicea, a Chipre, al Sinaí, donde tomará su nombre, y a Creta donde el hesicasta Arsenio le descubrirá la oración del espíritu.

⁴⁸ Lumen (Ed.), op. cit., Pág. 169 ss.

engañosos. Esforcémonos por tener activa en nuestro corazón solamente la operación del corazón, que da calor, alegra el espíritu y consume el alma en un amor indecible por Dios y por los hombres. Entonces se verá hacer de la oración una gran humildad y contrición, pues la oración es, para los principiantes, la operación espiritual infatigable del Espíritu que, al comienzo, hace brotar del corazón un fuego gozoso y, al final, obra como una luz de buen olor⁴⁹.

- Por la mañana Siéntate en un lugar bajo, retén el espíritu en tu corazón y mantenlo allí y, mientras tanto, laboriosamente curvado, con un vivo dolor en el pecho, las espaldas y la nuca, grita con perseverancia en tu espíritu o tu alma: «¡Señor Jesucristo, tened piedad de mí!».
- Domina tus pulmones de forma que no respires con facilidad.
- Sobre la respiración. Isaías el Anacoreta atesta y muchos otros antes que él, que debes retener tu soplo.
- Otro ha dicho que: «El monje debe tener el recuerdo de Dios por la respiración»; otro mas. «Que El amor de Dios debe pasar a través de nuestra respiración» y Simeón, el nuevo teólogo, dice: «Comprime la aspiración de aire que pasa por la nariz de manera de no respirar cómodamente».

De “Calisto e Ignacio Xantopoulos” (fin del siglo XIV)^{50 51}:

- A la caída del sol, después de haber solicitado la ayuda del Señor Jesucristo, soberanamente bueno y poderoso, Siéntate en tu escabel, en una celda tranquila y oscura, reúne tu espíritu apartándolo de su habitual distracción y de su vagabundeo; impulsalo entonces lentamente hacia tu corazón, al mismo tiempo que tu soplo y lígate a la oración: «¡Señor Jesucristo, Hijo de Dios, tened piedad de mí!». Me explico: paralelamente al soplo, introduce, por así decirlo, las palabras de la oración según el consejo de Hesiquio: «A tu respiración une la sobriedad, el nombre de Jesús y la meditación sobre la muerte. Pues ambos son preciosos: oración y pensamiento en el Juicio»...
- Sabe, hermano mío, que todos los métodos, reglas y ejercicios no tienen otro origen ni razón que nuestra impotencia para orar en nuestro corazón con pureza y sin distracción.
- La oración, es decir, el recuerdo del Señor Jesucristo introducido sin interrupción, a través de la nariz, en el corazón, lentamente y enseguida espirado, con los labios cerrados, sin ningún otro pensamiento ni imaginación.
- Esta oración perpetua del corazón y todo lo que la acompaña no se obtienen muy fácilmente ni en forma simple y con un corto y modesto esfuerzo.

De “Nicodemo, el hagiorita” (1749–1809)^{52 53}:

- De qué manera el espíritu entra en el corazón.
...El espíritu, una vez en el corazón, no se detenga solamente en la contemplación, sin hacer nada mas. Allí encontrará la razón, el verbo interior gracias al cual razonamos y componemos obras, juzgamos, examinamos y leemos libros íntegros en silencio, sin que nuestra boca profiera una palabra. Que vuestro espíritu entonces, habiendo encontrado el verbo interior, sólo le permita pronunciar la corta oración llamada monológica: «¡Señor Jesucristo, Hijo de Dios, tened piedad de mí!»

Pero esto no basta. Debéis además poner en movimiento la potencia volitiva de vuestra alma, en otros términos, decir esta oración con toda vuestra voluntad, con toda vuestra potencia, con todo vuestro amor. Mas claramente, que vuestro verbo interior aplique su atención, tanto con su vista mental como con su oído mental, a esas únicas palabras, y mejor aún, al sentido de las palabras. Así, permaneciendo sin imágenes ni figuras, sin imaginar ni pensar ninguna otra

⁴⁹ Metáfora ya tomada de Clímaco por Nicéforo, el solitario.

⁵⁰ Monjes en el convento llamado de los Xantopoulos. Calisto fue, durante un mes, patriarca de Constantinopla en 1397 bajo el nombre de Calisto II. Son los autores de una *Regla inspirada en los santos Padres según la intención de los hesicastas* que reproduce la Filocalia.

⁵¹ Lumen (Ed.), op. cit., Pág. 198 ss.

⁵² Teólogo, compilador y traductor, fue, a fines del siglo XVIII, con Macario de Corinto, impulsor de un renacimiento espiritual en el seno de la ortodoxia. Redactó el prefacio y las notas de la Filocalia.

⁵³ Lumen (Ed.), op. cit., pág. 206 ss.

cosa, sensible o intelectual, exterior o interior, se producirá algo bueno. Pues Dios está mas allá de todo lo sensible y lo inteligible. Por lo tanto, el espíritu que quiere unirse a Dios por la oración debe salir de lo sensible y lo inteligible y trascenderlo para obtener la unión divina. De allí las palabras del divino Nilo (Evagrio): «En la oración, no te figures la divinidad, no dejes a tu espíritu sufrir la impronta de una forma cualquiera, permanece en cambio, inmaterial ante lo inmaterial, y tú comprenderás».

- Razones por las cuales se debe retener la respiración durante la oración.

Dado que vuestro espíritu –el acto de vuestro espíritu– tiene por costumbre extenderse y dispersarse sobre los objetos sensibles y exteriores al mundo, es necesario que, al pronunciar esta santa oración, no respiréis continuamente como se acostumbra según la naturaleza. Retened un poco vuestra respiración, hasta que vuestro verbo interior haya dicho una vez la oración. Entonces respirad según la enseñanza de los Padres.

...Tal es, en resumen,... la célebre oración a la cual los santos Padres han dado el nombre de oración mental y cordial. Si deseáis saber mas, leed en el libro de la santa Filocalia el tratado de San Nicéforo, el discurso de Gregorio de Tesalónica sobre los santos hesicastas y la Centuria de Calisto e Ignacio Xanthopoulos.

....Si os es imposible a causa de las preocupaciones y las inquietudes de este mundo dedicaros a ello sin cesar, por lo menos fijaos una hora o dos, de preferencia hacia la tarde y en lugar tranquilo y oscuro, para consagraros a esta santa y espiritual ocupación.

V. Silo: El pedido.

En una charla el 7 de mayo de 2005, con motivo de la inauguración del Parque de Estudio y Reflexión La Reja⁵⁴, Silo desarrolló esta breve recomendación, conocida como “el pedido”, la cual se apoya en la respiración.

“...Como hoy estamos en una celebración (y en algunas celebraciones la gente intercambia presentes), quisiera hacerte un regalo que, por cierto, tú verás si merece ser aceptado. Se trata, en realidad, de la recomendación más fácil y práctica que soy capaz de ofrecer. Es casi una receta de cocina, pero confío en que irás más allá de lo que señalen las palabras...”

En algún momento del día o de la noche, aspira una bocanada de aire e imagina que llevas ese aire a tu corazón. Entonces, pide con fuerza por ti y por tus seres más queridos. Pide con fuerza para alejarte de todo aquello que te trae contradicción; pide porque tu vida tenga unidad. No destines mucho tiempo a esta breve oración, a este breve pedido, porque bastará con que interrumpas un instante lo que va sucediendo en tu vida para que en el contacto con tu interior se despejen tus sentimientos y tus ideas.

Alejar la contradicción es lo mismo que superar el odio, el resentimiento, el deseo de venganza. Alejar la contradicción es cultivar el deseo de reconciliación con otros y con uno mismo. Alejar la contradicción es perdonar y reparar dos veces cada mal que se haya infligido a otros.

Esta es la actitud que corresponde cultivar. Entonces, a medida que el tiempo pase comprenderás que lo más importante es lograr una vida de unidad interna que fructificará cuando lo que pienses, sientas y hagas vaya en la misma dirección. La vida crece por su unidad interna y se desintegra por la contradicción. Y ocurre que lo que haces no queda solo en ti sino que llega a los demás. Por tanto, cuando ayudas a otros a superar el dolor y el sufrimiento haces crecer tu vida y aportas al mundo. Inversamente, cuando aumentas el sufrimiento de otros, desintegras tu vida y envenenas al mundo. ¿Y a quién debes ayudar? Primeramente, a quienes están más próximos, pero tu acción no se detendrá en ellos.

Con aquella “receta” no termina el aprendizaje sino que empieza. En aquella “receta” se dice que hay que pedir, pero ¿a quién se pide? Según lo que creas será a tu dios interno, o a tu guía o a una imagen inspiradora y reconfortante. Por último, si no tienes a quién pedir tampoco tendrás a quién dar y entonces mi regalo no merecerá ser aceptado.

⁵⁴ Silo, Explicaciones públicas, Virtual ediciones, Santiago de Chile; 2005, Pág. 26.

Más adelante podrás considerar lo que explica el Mensaje en su Libro, en su Camino y en su Experiencia. Y también contarás con verdaderos compañeros que puedan emprender contigo una vida nueva.

En aquel simple pedido, hay también una meditación que se orienta hacia la propia vida. Y ese pedido y esa meditación irán cobrando fuerza como para transformar las situaciones cotidianas.

Avanzando de ese modo, tal vez un día captas una señal. Una señal que se presenta a veces con errores y a veces con certezas. Una señal que se insinúa con mucha suavidad, pero que en contados momentos de la vida irrumpe como un fuego sagrado dando lugar al arrobamiento de los enamorados, a la inspiración de los artistas y al éxtasis de los místicos. Porque, es conveniente decirlo, tanto las religiones como las obras de arte y las grandes inspiraciones de la vida salen de allí, de las distintas traducciones de esa señal y no hay por qué creer que esas traducciones representen fielmente al mundo que traducen. Esa señal en tu conciencia es la traducción en imágenes de lo que no tiene imágenes, es el contacto con lo Profundo de la mente humana, una profundidad insondable en que el espacio es infinito y el tiempo eterno.

En algunos momentos de la historia, se levanta un clamor, un desgarrador pedido de los individuos y los pueblos. Entonces, desde lo Profundo llega una señal. Ojalá esa señal sea traducida con bondad en los tiempos que corren, sea traducida para superar el dolor y el sufrimiento. Porque detrás de esa señal están soplando los vientos del gran cambio.”

Vemos que “El pedido” está planteado como un procedimiento simple y cotidiano que deja abierta la posibilidad que en su trabajo y profundización nos encaminemos hacia lo profundo y la experiencia trascendental.

En relación al tiempo que se requiere para su realización, se simplifica, acercando la posibilidad de su práctica, cuando se explica que es suficiente con interrumpir por un instante, del día o de la noche, las actividades, sin dedicar mucho tiempo a este breve pedido...

La propuesta es procesal y se afirma que el pedido puede ir gradualmente cobrando fuerza en la transformación de la vida cotidiana.

Por otra parte, no se impone una imagen de a quién pedir y se lo deja abierto para que sea según la creencia o facilidad de cada cual.

Nos parece importante lo que Silo señala en cuanto a la condición requerida en estos trabajos: *“...si no tienes a quién pedir tampoco tendrás a quién dar y entonces mi regalo no merecerá ser aceptado”.*

También, junto a la dirección personal hacia la unidad interna –que se irá logrando en la concordancia de pensamiento, sentimiento y acción– se impulsa una dirección hacia otros y a ayudarlos en su superación del dolor y el sufrimiento.

Hay por último un elemento que, si bien no está en el texto, se observa como una constante en las oportunidades en que grupalmente (muchas veces con Silo presente) se han realizado pedidos y es que, simultáneamente a aspirar la bocanada de aire e imaginar que se la lleva al corazón, se apoya también una mano en el corazón, efectuando una suave presión sobre él, registro que ayuda significativamente a la práctica.

VI. Sobre la práctica de la oración del corazón.

En este capítulo, en cinco puntos (la condición; el Propósito; la carga afectiva; la práctica y los registros), ordenamos algunos elementos que consideramos útiles para avanzar en el trabajo con la oración del corazón. Por una parte tomamos textos extraídos de La Filocalia; por otra comentarios de Silo sobre esta práctica⁵⁵ y también, comentarios personales y de otros que han practicado con este procedimiento.

⁵⁵ Estos comentarios de Silo los hemos extraído de actas y apuntes de reuniones en las que él se ha referido a este tema. La gran mayoría de ellos son de utilidad para todo trabajo de ascesis.

1. La condición.

La Filocalia:

- No atiendas las exigencias de tu cuerpo durante el ejercicio de la oración; no dejes que una mordedura de piojo, pulga, mosquito o mosca, te impida adelantar en la oración.
- Siéntate luego en una celda tranquila, en un rincón apartado, y dedícate a lo siguiente: cierra la puerta y eleva el espíritu...
- Por la mañana siéntate en un lugar bajo, retén el espíritu en tu corazón y mantenlo allí.
- A la caída del sol, después de haber solicitado la ayuda del Señor Jesucristo, soberanamente bueno y poderoso, Siéntate en tu escabel, en una celda tranquila y oscura, reúne tu espíritu apartándolo de su habitual distracción y de su vagabundeo

Silo:

- Si estás atento al cuerpo no puedes “volar”...
- Las traducciones del cuerpo molestan, así que tendremos que buscar las mejores condiciones para “colarse” adentro.
- Y el otro punto es el de las posiciones. Habrá que ver, si el asunto de lo que te expulsa es el cuerpo y no es inquietud psicológica sino corporal...
- Tienes que pasar por el trance para entrar, esto es ley. El trance es la puerta, con distintos procedimientos... conviene manejarlo. A la base del trance esta correr el yo. Nos interesan los procedimientos, no es lo mismo un procedimiento que otro.

Otros comentarios:

- Es indiferente la hora y lugar en que se practique, pero sí es importante que uno no sea interrumpido por estímulos externos ni señales del propio cuerpo.
- La actitud es de “humildad interna” y de valoración de cada avance, por pequeño que este sea.
- Una buena condición en estas prácticas, es cada vez disponerse “como si fuera la ultima vez”.
- Es claro que es el cuerpo el que te trae de vuelta, así que habrá que ver como hacer para que el cuerpo no de señal.

2. El Propósito.

La Filocalia:

- Tu aspiras a ver el rostro del padre que está en el cielo; no trates por nada del mundo, de percibir una forma o una figura durante la oración.
- Vosotros deseáis ardientemente obtener la grandiosa y divina “fotofanía” de nuestro Salvador Jesucristo; vosotros que queréis aprehender sensiblemente en vuestro corazón el fuego más que celestial; vosotros que os esforzáis por obtener la experiencia sentida del perdón de Dios; vosotros que habéis abandonado todos los bienes de este mundo para descubrir y poseer el tesoro oculto en el terreno de vuestro corazón; vosotros que queréis desde esta tierra abrazaros alegremente a las antorchas del alma y, para ello, habéis renunciado a todas las cosas presentes; vosotros que queréis conocer y tomar con un conocimiento experimental el reino de Dios presente ante vosotros...⁵⁶

Silo:

- La pregunta es en primer término con la búsqueda, ¿que pretende usted? Puedes meter en el Propósito muchos pequeños Propósitos, intereses. Es un proceso de transformación profundo, es trabajo interno.
- Si usted quiere subir, ascender, tiene que develar su Propósito. Sin ese Propósito ni siquiera entra, nada. En cambio si está claro en su potencia, invade los distintos niveles de conciencia,

⁵⁶ Lumen (Ed.), op. cit., Pág. 137 – Nicéforo el solitario.

esta copresentemente trabajando. Es necesario que ese Propósito tenga una tal carga para que eso pase. Si eso está y se ha arraigado, está operando, aunque no estés atento. Para nosotros ciertos fenómenos atencionales siguen trabajando, siguen moviéndose. Un ejemplo: tienes que llegar a donde tu amigo Antonio, sabes que queda en ciertos lugares y después de una o dos veces de ir, lo desatiendes, está dirigido. Has puesto en marcha una dirección, el piloto automático, es muy extraordinario.

- La práctica en una dirección es cargar el Propósito, dirían los budistas. ¡Que vaya en automático! Cuando has elaborado el Propósito funcionará en automático. Por la práctica de la dirección y la carga de esa dirección.
- El Propósito, es la clave de este asunto. Tienes que cargar la copresencia y que funcione solo, como una rueda que "ora sola".
- El propósito para todos será el mismo, entrar al Nirvana, a los espacios profundos: el "nirvana" sin tiempo ni espacio. Entres por donde entres, vamos al mismo punto de entrada.

Otros comentarios:

- Sin Propósito las técnicas son prácticas vacías.
- El Propósito es el piloto automático que me guía en lo Profundo, sin Propósito no hay como guiarse y orientarse.
- El propósito es perfeccionable y se puede ir mejorando procesalmente.

3. La carga afectiva.

La Filocalia:

- Invoca al Señor Jesús con un deseo ferviente y en una paciente expectativa, abandona todo pensamiento.
- Pero esto no basta. Debéis además poner en movimiento la potencia volitiva de vuestra alma, en otros términos, decir esta oración con toda vuestra voluntad, con toda vuestra potencia, con todo vuestro amor. Mas claramente, que vuestro verbo interior aplique su atención, tanto con su vista mental como con su oído mental, a esas únicas palabras, y mejor aún, al sentido de las palabras.

Silo:

- Eso que pretende ¿cuando lo hace?, en los ratos libres ¿o es usted un persistente envenenado? Estamos hablando de la potencia afectiva, la afectividad puesta en marcha. Antes que pretender fijar la atención hay que ver si la pretensión de uno tiene carga afectiva. Pero no es sólo la técnica la que me llevará, es la afectividad. Nadie puede meterse en ese trabajo si no tiene algo o potencia afectiva, a las dos horas te aburres. Fuerza, brillo y permanencia en una imagen tiene que ver con la carga afectiva. Vea la intensidad afectiva de ese Propósito. ¿Es que su Propósito tiene reemplazo, o es algo irremplazable, casi obsesivo? ¿Lo experimenta como necesario o es solo un deseo o algo interesante?
- Entonces, si yo tengo un Propósito y tengo un conjunto de técnicas, debería examinar, comprender con que fuerza o intensidad afectiva va todo eso. Esa es la medida. No se trata de cuanto practiques, si no, si lo estás movilizándolo adecuadamente, cómo me emplazo yo.
- Cuando hablamos de arraigar el Propósito ¿cómo lo arraigas?: con una carga afectiva. Con una carga sexual no basta. Tiene que ser con una carga afectiva. En los místicos, se ve la necesidad de fusionarse con la Divinidad. Es muy fuerte y obsesiva su carga afectiva. Es medio pariente de cuando te has enamorado fuertemente y sientes la necesidad de verla a ella o a él.
- Si estamos hablando de esa vía afectiva, necesitamos una potencia que te da la cosa afectiva, si la tienes. Para producir el chispazo y romper la tapa conectando con otro nivel de conciencia, tendrás que hacer funcionar fuertemente una fuerza afectiva del corazón.

- La “potencia” te la da la cosa “afectiva”, para el “chispazo”. Con esa “potencia” se hace la ascesis para entrar en el otro mundo...
- En la oración del corazón encuentras la cosa energética y un trabajo devocional que nos pone en contacto con el fenómeno de la carga afectiva. Este fenómeno interesante de fijar la atención y que produzca efectos, cuando tengas energía suficiente, podrás entrar. Tiene un componente energético.

Otros comentarios:

- No es una rutina y conviene buscar los momentos atendiendo a la inspiración y a la necesidad. Es una práctica no rutinaria, pero si por inspiración y no a contrapelo.
- La actitud devocional es una condición que sin duda facilita y hace querida esta práctica.
- El Propósito tiene que ser una imagen fuerte y con mucha carga afectiva, no es declamativo.
- El estado de “necesidad” o de “fracaso” es el más adecuado para lograr la carga.

4. La técnica.

La Filocalia:

- Las palabras de la fórmula pueden variar, pero se recomienda aplicarse a una fórmula breve y fija. Esto tomará el nombre de «oración monológica».
- Adecuando la oración al ritmo respiratorio, el espíritu se calma, encuentra el “reposo”...
- Reteniendo la respiración, en la medida de lo posible, para no respirar demasiado a menudo...
- Siéntate, recoge tu espíritu e introducele –me refiero a tu espíritu– en tus narices; es el camino que toma el soplo para ir al corazón. Empújalo, fuerzalo a descender en tu corazón al mismo tiempo que el aire inspirado.
- Hermano mío, acostumbra entonces a tu espíritu a no apresurarse a salir. En los comienzos le faltará celo, es lo menos que se puede decir, para esta reclusión y este encierro interiores. Pero una vez que haya contraído el hábito, no experimentará ya ningún placer en los circuitos exteriores.
- La oración, es decir, el recuerdo del Señor Jesucristo introducido sin interrupción, a través de la nariz, en el corazón, lentamente y enseguida espirado, con los labios cerrados, sin ningún otro pensamiento ni imaginación.
- El espíritu, una vez en el corazón, no se detenga solamente en la contemplación, sin hacer nada más. Allí encontrará la razón, el verbo interior gracias al cual razonamos y componemos obras, juzgamos, examinamos y leemos libros íntegros en silencio, sin que nuestra boca profiera una palabra. Que vuestro espíritu entonces, habiendo encontrado el verbo interior, sólo le permita pronunciar la corta oración llamada monológica: “¡Señor Jesucristo, Hijo de Dios, tened piedad de mí!”

Silo:

- Las verbalizaciones con el refuerzo de la presión interna del aire en el corazón es una píldora muy completa para pegar donde hay que pegar.
- Tiene especial importancia forzar la respiración para que vaya al corazón. No es simplemente inhalas y exhalas, sino el forzar el movimiento del aire hacia el corazón, tratando de mantenerlo ahí... La intención es entrar con el aire y mantenerlo.
- También, experimentar gran soledad son fenómenos de rarezas en este trabajo. Forzando el aire, que no se salga, termina uno teniendo el registro de soledad, de luna negra.
- Entonces está la atención como clave y todo un método para conservar esa atención impasible. Un método muy preciso en su lenguaje, entonces la primera indicación es no respire completamente. Si respiras plácidamente no puedes hacer lo que quieres. Y de la expiración nadie se ocupa. Si lo haces rápido empiezas en tetania, empiezas a ver luces. Pero

hablamos que es por la inspiración, que esta es la que nos interesa, que no sea cómoda. Y nadie se muere, ya que si se te pasa la mano a lo más te desmayas.

- La respiración es muy importante, sales porque la respiración no se ha educado. Hincho los pulmones y dejo salir despacito, o tantas inspiraciones y tantas expiraciones. Es un automatismo de aspirar bien, sostener un poquito y dejarlo salir suavemente. Eso para que se convierta en automatismo hay que practicarlo bastante.
- La entrada es por el registro cenestésico. Si por ejemplo utilizo la palabra (cargada) “Señor” (copresencia compleja, con significancia): me la llevo hacia adentro, que conecte la cenestesia del “corazón”, hacia adentro de mi espacio de representación. Se afecta por las emociones: el corazón, la respiración, que corresponden a las emociones; concomitancias, respiración y cardiaco. Se hace central: “Señor” (eliminar toda distracción, que no entren elementos externos, y en un momento pasas a otro espacio-tiempo interno). Pillarle el ritmo para estar en eso. Estamos en la tecnología de entrada y la repetición actúa para poder pasar esa puerta a otro espacio-tiempo. Tenemos que encontrar el ritmo del metrónomo, en algunos casos puede ser la respiración. El tema es que no entre otra cosa de este mundo...

Otros comentarios:

- La técnica solo interesa para grabar una mecánica, pero nada se hace con sólo la técnica. Son fundamentales el Propósito y la carga afectiva.
- Hay que “recoger” todo y llevarlo al corazón junto a la respiración. En un momento me ubico “desde dentro” (en mi espacio de representación a la altura del corazón)

5. Los registros.

La Filocalia:

- Bienaventurada la inteligencia que, en el momento de la oración, se hace inmaterial y totalmente desnuda.
- No imagines la divinidad en ti cuando oras ni dejes que tu inteligencia acepte la impresión de una forma cualquiera; mantente inmaterial y tu comprenderás.
- Si queremos descubrir y conocer la verdad sin riesgo de error, busquemos solo la operación del corazón, sin imagen ni figura; sin reflejar en nuestra imaginación ni forma ni impresión de las cosas consideradas santas; sin contemplar ninguna luz, pues el error, sobre todo al principio, tiene la costumbre de burlar el espíritu de los menos experimentados mediante esos fantasmas engañosos.
- El espíritu se libera de la agitación del mundo exterior, abandona la multiplicidad y la dispersión, se purifica del movimiento desordenado de los pensamientos, de las imágenes, de las representaciones, de las ideas. Se interioriza y se unifica al mismo tiempo que ora con el cuerpo y se encarna. En la profundidad del corazón, el espíritu y el cuerpo reencuentran su unidad original, el ser humano recobra su “simplicidad”.
- Así, permaneciendo sin imágenes ni figuras, sin imaginar ni pensar ninguna otra cosa, sensible o intelectual, exterior o interior, se producirá algo bueno. Pues Dios está mas allá de todo lo sensible y lo inteligible. Por lo tanto, el espíritu que quiere unirse a Dios por la oración debe salir de lo sensible y lo inteligible y trascenderlo para obtener la unión divina.

Silo:

- Pero despojándote de todos los datos de memoria, eludiendo las imágenes, puedes llegar al “otro mundo” también. Mundos de Significados, no de imágenes.
- El registro es que no hay nada y sin embargo "Algo está respirando por su propia naturaleza". No se puede confundir el registro con la interpretación. Eso hay que distinguirlo, es una fineza. Es un acto que queda suspendido. Los tiempos y espacios están dados en el “yo”, por lo que

las imágenes tienden a desaparecer para ir a “otro” lado, quedas en el “vacío” con su propia dinámica. Registros cenestésicos sin traducción (vacío dinámico).

- Epogé fenomenológica, quedarse en suspensión es el punto, no tanto la interpretación. Quedarse suspendido el “yo”, teniendo un registro. *Ataraxia*⁵⁷ o impavidez frente al paisaje, neutralidad afectiva, no das pelota a las traducciones, a lo ilusorio. Uno apunta a un Propósito, a una dirección. ¡Nos guía el Propósito!
- La ubicación mental es no dar pelota a la cosa fenoménica (mara⁵⁸), tu sigues, sino te quedas en la memoria o en la representación, en el nivel intermedio, pero no logras eludir los mecanismos del “yo”, ese es el gran punto. Los paisajes son traducciones, la primera regla es no poner allí la atención y la segunda regla es no ponerse a reconocer lo que está pasando, no puedes reflexionar de ese modo. ¡Sigue entrando en el No-pasa-nada! Interesa entrar a ese silencio, a esa nada. No lo vas a hacer por mecanismos sino que será por instantes.
- Llega un momento en que sientes como un impacto y entras a la “nada”. No sabes si paso o no paso. La sensación de haber rozado algo o haber alcanzado una inspiración especial y las traducciones que han aparecido en algunos casos, no va por ahí, por el lado de las traducciones.
- Queda muy poca memoria para rescatar lo ocurrido, así que es muy conveniente inmediatamente de terminada la experiencia anotar las representaciones que sean que surjan.

Otros comentarios:

- El yo no tiene forma de estructurar lo que se experimenta. Si nos referimos a ello como “lo innombrable”, es porque al intentar nombrarlo salgo del estado.

VII. Síntesis final y conclusiones

Como referencia y punto de vista para nuestro estudio, tomamos de Silo los últimos capítulos de “Psicología IV” en su libro de “Apuntes de psicología” referidos al desplazamiento del yo, suspensión del yo y al acceso a los niveles profundos.

Describe allí los estados de trance que ocurren a partir de una interiorización del yo y su posterior desplazamiento y sustitución por otras entidades, señalando como estos pueden ser verificados en varios cultos como, el vudú; la macumba; técnicas indias como las de los yantras y mantrams; corrientes espiritistas y el trance hipnótico.

Silo explica después que, es posible superar los desplazamientos o sustituciones del yo para llegar a producir una suspensión de la actividad del yo y posteriormente describe cómo históricamente encontramos procedimientos para buscar la suspensión del yo y el acceso a los niveles profundos, haciendo referencia a ciertas prácticas avanzadas del yoga y a la Oración del Corazón.

Refiriéndose ya al acceso a los niveles profundos, dice: “... es posible llegar a la situación mental de supresión del yo, no en la vida cotidiana, pero si en determinadas condiciones que parten de la suspensión del yo...”, aclarando mas adelante sobre este estado de supresión del yo: “...Continuar en la profundización de la suspensión hasta lograr el registro de «vacío», significa que nada debe aparecer como representación, ni como registro de sensaciones internas. No puede, ni debe, haber registro de esa situación mental.”⁵⁹

Silo pone de relieve la importancia de una adecuada definición del Propósito como condición previa de la experiencia, al igual que contar con la energía necesaria que permita el desarrollo de la práctica de manera continua y sin interrupciones. Considera al Propósito como la dirección de todo el proceso, operando este copresentemente.

Es en este contexto que estudiamos los antecedentes de la Oración del Corazón en los textos que relatan los trabajos y experiencias de los Padres del Desierto y los monjes del Monte Athos, al igual

⁵⁷ Ataraxia (del griego ἀταραξία, "ausencia de turbación"): tranquilidad, serenidad e imperturbabilidad y en el lenguaje común, también la sensación de indiferencia.

⁵⁸ Se le llama “Mara” a la presencia oscura que intentó evitar que Siddharta Gautama alcanzara la iluminación.

⁵⁹ Silo, Apuntes de psicología, op.cit., Pág. 301 ss.

que buscamos similitudes en otras prácticas como el Dhikr en el Islam, el Nembutsu en el Budismo Zen y el Japa en el Yoga.

En la revisión de “La Filocalia, de la oración de Jesús” encontramos que varios de los monjes dan cuenta de importantes experiencias que denotan su acceso a lo que Silo denomina como “niveles profundos”, describiendo con detalle condiciones, mecanismos y registros.

Por su parte, Silo en sus explicaciones de “el pedido” da claras indicaciones de un trabajo en la misma dirección, habilitando la posibilidad de una simple práctica cotidiana que pueda progresivamente ir ganando en profundidad.

En la parte final recogemos de diversas fuentes (La Filocalia, comentarios de Silo y experiencias personales), pautas que ayuden a trabajar y profundizar en esta práctica.

Así, fruto de lo visto, nos parece que la “Oración del Corazón” sí es un posible procedimiento de entrada en la búsqueda de contacto con lo Profundo, sobre todo para aquellos que reconozcan una componente “devocional” en su forma de acercamiento a esos espacios de la mente, atendiendo a su vez a la recomendación que Silo da en “El Pedido”: “....pero *¿a quién se pide? Según lo que creas será a tu dios interno, o a tu guía o a una imagen inspiradora y reconfortante*”.

Por último, nos parece importante destacar que son en definitiva, el arraigo del Propósito y la afectividad comprometida en la búsqueda, las condiciones que, mas allá de procedimientos y prácticas, nos llevan a ese “*contacto con lo Profundo de la mente humana, una profundidad insondable, en que el espacio es infinito y el tiempo eterno*”.

BIBLIOGRAFÍA

- Elíade, M. (2002); *El Yoga, inmortalidad y libertad*; Argentina: Fondo de Cultura económica.
- Gouillard, J. (1953); *Petite Philocalie de la prière du coeur*; Paris: Editions des Cahiers de Sud.
- Lumen (Ed.). (1996); *La Filocalia, de la Oración de Jesús*; Argentina.
- Patanjali (2003); *Yoga Sutras*; España; Indigo, clásicos esotéricos.
- Patria Grande (Ed.). (2005); *Relatos de un peregrino ruso*; Buenos Aires.
- Silo (2010); *Apuntes de psicología*; Santiago de Chile: Virtual ediciones.
- Silo (2005); *Explicaciones públicas*; Santiago de Chile: Virtual ediciones.
- Suzuki, D.T. (2007); *Ensayos sobre Budismo Zen (segunda serie)*; Argentina: Editorial Kier.

ANEXOS

Anexo 1:

23.- Apéndice⁶⁰

UNA TÉCNICA SUFÍ DE LA ORACIÓN DEL CORAZÓN

El texto que sigue fue extraído del Tanwir alqulûh (Tercera edición, El Cairo, p.548-558) del sheikh Muhammed Amin al-Kurdî al-Shaffî î al-Naqshabandi, fallecido en el año 1332 de la hégira (-1914)⁶¹.

Su presencia aquí no es la de una obra maestra. Ninguno de los textos cristianos que poseemos puede rivalizar con él en cuanto al carácter didáctico, a la extensión y a la precisión de sus detalles. Su topografía simbólica de los centros podrá aclarar la noción, aunque vaga en un pseudo-Simeón, de la exploración del corazón; su técnica respiratoria es más minuciosa. Por otra parte, ofrece numerosos paralelos impresionantes con la tradición cristiana, especialmente sobre la idea de la muerte y de la necesidad absoluta de un Maestro.

Estas constataciones no pretenden disimular el hermetismo de algunos aspectos ni tampoco minimizar las diferencias. Pero es difícil no pensar, ya sea a un origen lejano común en cuanto a métodos, ya sea más simplemente a la verificación múltiple de una ley psicológica idéntica ejercida naturalmente en algunas circunstancias dadas.

Cuando conseguimos este texto, no teníamos aún conocimiento del texto de M. L. Gardet "La mención del nombre divino en la mística musulmana", Revista tomista, 1952, 642s. que constituye un guía particularmente sagaz en este tema tan poco estudiado.

Sección acerca del *Dhikr* interior o practicado en el corazón (*adh-dhikru-l-qalbî*), que es superior al *Dhikr* vocal (*adh-dhikru-jahrî*).

Es necesario saber que el *dhikr* se practica de dos maneras: con el corazón y con la lengua. Cada una de estas formas tiene sus bases legales en el Corán y en la Sunnah.

El *Dhikr* con la lengua, que conlleva una palabra compuesta de sonidos y letras, no puede ser practicado en todo momento. La actividad comercial y las actividades similares se le oponen necesariamente, a diferencia del *Dhikr* del corazón, ya que este *dhikr* considera el significado de la palabra desde fuera de toda pronunciación de las letras y de los sonidos y desde ese punto, no habrá ningún obstáculo que pueda detener a aquel que haga su invocación interior.

Verso

Invoca, Alláh, en el corazón, en un secreto

¡Que no puedan aprehender las criaturas, iletradas y sin voz!

Este *dhikr* es el mejor de todos los encantamientos.

Es de aquí que viene la gloria de los hombres espirituales.

Es por esto que nuestros maestros naqshabenditos han preferido el *dhikr* practicado con el corazón, pues el corazón es el lugar "donde Alláh fija su mirada", el Maestro del perdón; él es "el sitio donde reside la Fe" además de ser "la mina de los secretos" y "la fuente de las luces"; cuando esta parte está sana, todo el cuerpo estará sano y cuando él está corrompido, se corrompe todo el cuerpo, de la misma forma como nos lo ha explicado el Profeta escogido. El servidor no será creyente si no hay compromiso del corazón en lo que exige la fe y ningún acto de adoración no está calificado como tal si no hay una intención adecuada. Los jefes religiosos están de acuerdo en que los actos de los miembros pueden ser aceptados solamente por el acto del corazón y sin embargo, el acto del

⁶⁰ Apéndice de "Petite Philocalie de la prière du coeur", traducida y presentada por Jean Gouillard (primera edición en francés en 1953, Editions des Cahiers de Sud). Esta traducción del francés al castellano es de Suzy Benmayor (Santiago, Chile, abril de 2010)

⁶¹ Agradecemos profundamente a los dos colaboradores benévolos por su cortesía y desinterés: se trata del que transcribió y de aquel que tradujo al francés (un teólogo musulmán) el texto de que estamos hablando

corazón sí puede ser aceptado sin los actos de los miembros; así pues, se enseña que si los actos del corazón no son aceptados, la fe no será aceptada.

La Fe (*al-Imân*) es la adhesión sincera del corazón. Alláh ha dicho: "Él ha inscrito la Fe en sus corazones" (*Cor. 58,22*). Él ha dicho: "Aquellos son los que Él ha sometido a la prueba de los corazones por el temor" (*Cor. 49,5*) y también: "Invoca a tu Señor en tu alma" (*Cor. 7,205*), es decir "en tu corazón", esta interpretación se apoya en otro versículo: "Ellos dicen dentro de sus almas: Si Alláh no nos castigaría por lo que decimos" (*Cor. 58,9*).

El poeta Akhtal ha dicho:

En realidad, la palabra está en el corazón

Y la lengua no ha sido puesta más que como una prueba contra el corazón.

Alláh ha dicho: "Invocad a vuestro Señor humilde y secretamente" (*Cor. 7,55*)

Aicha –de quien Alláh está satisfecho– nos dice que el Profeta –¡que Alláh rece por Él y Lo salude!– ha dicho: "El *dhikr* es 70 veces superior al *dhikr* (es decir, el *dhikr* secreto es superior al *dhikr* vocal). El día de la Resurrección, Alláh volverá a traer a las criaturas a la rendición de cuentas y los ángeles custodios vendrán con aquellos que ellos han observado e inscrito. Alláh dirá "Veamos, ¿quedará aún algo en favor de mi servidor?" Los ángeles contestarán: "No hemos olvidado nada de lo que hemos aprendido y retenido, pues hemos tomado todo en cuenta y lo hemos inscrito". Alláh dirá al servidor: "Falta aún una cosa por solucionar Conmigo, y entonces, Yo te recompensaré: éste es el *dhikr* secreto (*adh-dhikru-l-khafi*)".

Del mismo modo se ha dicho entre los hadith seguros (corriente islámica) que Alláh –¡que Él sea loado!– ha dicho: Estoy cercano al pensamiento que hace de Mí Mi propio Servidor y estoy con él cada vez que él Me menciona (*dhakarani*); si él Me menciona en su alma, yo lo mencionaré en Mi alma, si él Me menciona en una asamblea, Yo lo mencionaré en una Asamblea mejor que la suya." Otro hadith del Pequeño Conglomerado (*al-Jâmi'u-c-caghîr*) de as-Soyûti dijo: "El mejor *dhikr* es el *dhikr* secreto, y la mejor riqueza es aquella que es suficiente". Otro hadith dice: "El *dhikr* que no es escuchado por los Ángeles custodios es 70 veces superior a aquel que ellos escuchan". Este hadith que se remonta a Aicha, está relatado por al-Baihaqî que dijo: "este hadith es considerado bueno" (refiriéndose a su autenticidad). En fin, los hadith relacionados con los méritos del *dhikr* escondido, son numerosos.

Uno de los comentaristas ha dicho a propósito del versículo (*Cor,35,29*):

"Hay servidores que son injustos para con su alma": ¡son aquellos que sólo invocan con su lengua! "Y existen aquellos que están bien dirigidos": ¡esos son los que invocan con el corazón! "Y hay servidores que hacen el bien por adelantado": ¡son los invocadores que no olvidan a su Señor (de tal forma que no les es necesario volverlo a recordar a través del *dhikr*)!

Uno de los Conocedores (*al-Arifûn*) ha declarado: "El *dhikr* con el corazón es el sable de los aspirantes (*saifu-al-mûridîn*): es con él que ellos combaten a sus enemigos y rechazan las calamidades que quieren alcanzarlos. En realidad, cuando la desgracia ataca al servidor y éste se refugia con su corazón dirigido hacia Alláh, Alláh retira todo lo que atribula al servidor."

El Profeta –que Alláh rece por Él y Lo salude– ha dicho: "Cuando Alláh desea el bien a alguien, le abre la cerradura del corazón y pone en él la seguridad (certeza)"

El Sheik Abû Sa'îd al-Kharraz ha dicho: "Cuando Alláh quiere tomar como amigo a alguno de sus Servidores, Él le abre la puerta de Su *dhikr* y cuando éste se siente a gusto con el *dhikr*, Él le abre la puerta de la Proximidad, luego, Él lo eleva a la categoría de la Intimidad, enseguida, Él lo instala en el trono de la Unidad, después, Él le saca el velo y lo hace entrar en la Casa de la Singularidad y le revela la Majestad y la Magnificencia y cuando la mirada del servidor encuentra a la Majestad y la Magnificencia, él queda "sin su yo" (*bi-lâ huwa*). Entonces, él se apaga por un tiempo y entra a la protección divina, preservado de toda pretensión de sí mismo".

Khâlîd ibn Ma'dân ha dicho: "Cada hombre tiene dos ojos en su cara, con los que ve las cosas de este bajo mundo, y dos ojos en su corazón por los que ve el otro mundo. Si Alláh quiere el bien para un servidor, Él le abre los ojos del corazón para que Su servidor vea todo lo que Él le ha prometido y

que no se encuentra aquí; y si Alá no lo quiere así Él lo deja en el mismo estado en que se encuentra”.

Ahmed ben Khidrawaïh ha dicho: “Los corazones son jarrones: si están llenos con verdades, el excedente de sus luces se vierte sobre los miembros y si sus corazones están llenos de errores, sobre los miembros se verterán el excedente de sus tinieblas”.

Dhû-n-Noun al-Micri ha dicho: “La reconciliación del corazón durante una hora, es mejor que las obras religiosas de dos especies dotadas de peso (los djinns [genios] y los hombres). Si el ángel no entra en una casa donde hay una determinada imagen (tal como lo dice el hadith), ¿cómo puede el Testigo de Dios entrar en un corazón que contiene rasgos que son diferentes a los suyos?”

Uno de los hombres religiosos ha dicho: “un átomo de las obras de los corazones es más meritorio que montañas de las obras de los miembros”.

SECCIÓN ACERCA DEL MÉTODO DEL DHIKR EN LOS MAESTROS NAQCHABENDITOS

Debes saber que el *dhikr* del corazón (adh-dhikru-l-qalbî) se practica en dos formas:

- 1.- Con el Nombre de la Esencia Suprema (Ismudh-Dhât), o
- 2.- Con la fórmula de negación y de afirmación (an-naf yu wa-l-ithbât)

El nombre de la Esencia es *Alláh*. (Bajo esta relación de pura designación de Sí mismo), Alláh ha dicho: “En realidad, Yo soy *Allah*” (Cor.20,14). Así, (en cuanto al empleo directo y preciso de este nombre en calidad de *dhikr*) Él ha dicho: “Dí: ¡*Allah!* Y deja a los otros con sus palabras frívolas!” (Cor. 6,91)

Verso

Dí: “Allah” y deja al universo y a su contenido,
Si tú deseas alcanzar la universalidad!
Puesto que todo lo que se halla fuera de Allah, si tú eres capaz de realizar bien la obra,
Es sólo la nada, ya sea que esté tomado analíticamente o sintéticamente.
Has de saber que tú y todos los mundos,
Sin Él estáis perdidos sin ningún rastro!
Lo que no es de cada uno de por sí
Sin Él es sólo imposibilidad.
Los Conocedores que se han apagado en Él,
No conocen más que al Todo Poderoso, Aquel que trasciende las trascendencias,
Y lo que es “otro que él mismo”, ellos lo ven desvanecido
Tanto en el presente como en el pasado y en el futuro.

El *dhikr* del corazón tiene once reglas:

1° El estado de pureza ritual (at-tahârah) obtenida con la ablución, como lo enseña el Profeta – ¡que Alá rece por Él y Lo salude!–: “La ablución borra los pecados (al-wud’û)”

2° El cumplimiento de una oración de dos *rak’ah*.

3° La orientación con el rostro girado hacia la *qiblah* (dirección ritual hacia la Meca, lugar de la casa de Alláh, la *Ka’bah*), manteniéndose en un lugar solitario, conforme a la palabra profética: “la mejor posición es aquella en que uno se mantiene orientado hacia la *qiblah*” y también conforme a la enseñanza dada por el Profeta a Alí: “Es necesario que practiques continuamente el *dhikr* en soledad (al-khalwah)

4° La posición en que uno se apoya en el lado opuesto a aquel en que uno se apoya durante el rito del rezo (así pues, sentado apoyado sobre el talón del pie derecho reposando hacia el interior mientras que el pie izquierdo permanece hacia fuera apoyado sobre la punta de los dedos y con el talón erguido). Esta es la posición que adoptaban los Compañeros alrededor del Profeta – ¡que Alá

rece por Él y Lo salude!– Esta posición es más propicia para un estado de humildad y más favorable a la concentración de los sentidos.

5° La petición del perdón por todos sus pecados (*al-istighfâr*), haciendo una revisión extendida dentro de sí mismo, con la conciencia plena que Alláh está viendo y no cesa de mirar al ser humano; así se representa la inmensidad y la magnificencia de Alláh así como la severidad de Su gestión y de Su poder reductor, al mismo tiempo que uno se desprende de todo pensamiento mundano. Se siente el temor ante la presencia del Señor, y se le pide el perdón, sabiendo que Él es generoso y perdonador. Es al alcanzar este estado que se pronuncia con la lengua: *Astaghfiru-llâh*="Pido perdón a Allah" y al mismo tiempo uno examina con el corazón el sentido de esas palabras. Uno hace esto cinco veces, o quince veces, o tal vez veinte y cinco veces que es aún más meritorio. La práctica del *istighfar* (= pedido de perdón) es según el hadith siguiente (entre otros): "Para aquel que se acostumbra a la práctica del *istighfar*, Alláh le concederá una salida y un consuelo contra toda aflicción, además de todos los bienes que le llegarán en forma imprevisible".

6° La recitación de la *Fâtihah* (primera surate del Corán) una vez y de la surate *al-Ikhlas* (112e) por tres veces, ofreciéndolas a la gracia de de nuestro Señor Muhammed – y a la gracia de todos los Maestros de la *Tariqah Nachabandiyyah*

7° Se cierran los ojos, se aprietan los labios y se pega la lengua contra el paladar hacia la garganta en una perfecta calma; de esta forma, se expulsan los pensamientos extraños (*al-khawâtir*) que transmite la mirada. Esta regla va de acuerdo a la orden que el Profeta –¡que Alláh ruegue por Él y Lo salude!– dio a Ali cuando le enseñaba cómo hay que practicar el *dhikr*: "OH Ali, cierra los ojos".

8° El acto espiritual llamado "El apego a la sepultura" (*râbitatu-l-qabr*) que tiene que ver con el respeto a la muerte: te ves muerto, lavado, envuelto en la mortaja, el rezo funerario destinado a ti, te ves a ti mismo llevado a tu tumba y enterrado; tu familia y amigos ya han partido dejándote solo, y te das cuenta así que ya nada podrá importar sino tus buenas acciones. Esta regla corresponde a la palabra profética: "Sé en este bajo mundo como un extranjero o como un viajero y cuéntate entre los habitantes de las tumbas"

9° El acto iniciático llamado "el contacto con el director espiritual" (*râbitatu-l-murchid*); a través de este acto, el discípulo tiene a su corazón frente al corazón de su maestro, y guarda la imagen de éste en su conciencia, incluso cuando éste está ausente; él se imagina que el corazón del maestro (*Sheikh*) es como un canal y que el flujo espiritual (*al-faîd*) viene de su "Mar envolvente" hacia su propio corazón y que en esta forma recibe la barraca, ya que el maestro es el lazo que asegura la unión divina (*at-Tawaccul*) así como lo dicen algunos versículos coránico y hadith. Allah, –¡que sea Él exaltado!– ha dicho: "Oh Uds. los creyentes, temed a Allah y buscad una forma de estar cerca de Él" (*Cor,5,35*) y después: "Oh, Uds los creyentes, temed a Allah y permaneced junto a los Sinceros" (*Cor,9,119*). Por otra parte, el Profeta –que Alá ruegue por Él y Lo salude– ha dicho: "el hombre está con aquel que él ama" y también "Debes estar cerca de Allah; si no puedes hacerlo, debes estar con aquellos que están con Él.

Se ha dicho:"La extinción (*al-fanâ*) del jeque es la premisa de la extinción de Alláh"

Advertencia. Aquel que encuentra en la representación de la forma (de su *Jeque*) un entusiasmo (*sukr*) o un desvanecimiento extático (*ghaîbah*) debe renunciar a esa imagen y orientarse hacia el estado mismo que le corresponde.

10° La concentración de todos los sentidos corporales, apartándolos de otra ocupación o sugerencia que viene de la intimidad misma del ser, y orientándose con todas las facultades de percepción hacia Alá –¡que Él sea loado!– Enseguida se ha dicho: "Tú eres mi meta y Tu satisfacción es lo que yo pido". Después de eso se recita el Nombre de la Esencia en el Corazón (*Ismu-dh-Dhât*), haciendo que la palabra Alláh pase por sobre él, al mismo tiempo que se tiene en cuenta su sentido, es decir, se trata de la Esencia sin Similitud (*adh-Dhatû-bi-lâ-mithl*). Sin embargo, se está consciente que Alláh está mirando al ser y lo envuelve completamente conforme a la palabra profética (está dicha en la definición *del'lhsân*, la virtud de la perfección adoradora): "Que adores a Alláh como si lo vieras ya que, aunque tú no lo veas, Él sí te está mirando"

11° La espera del efecto (eventual) de la invocación (wâridu-dh-dhikr), en el momento que cesa, debe permanecer un momento así antes de volver a abrir los ojos. Si se presentara un “desvanecimiento extático” (*ghaibah*) o “un raptó espiritual” (*jadhbah*), hay que tratar de no interrumpirse.

Observación. Si en el transcurso de la invocación, el *dhâkir* (seguidor de Alá) está perturbado por algún “estrechamiento” (*qabd*) o por ideas que impiden la concentración del corazón, debe abrir los ojos, y así el problema cesará; si no es así, el invocador pronunciará con su lengua: “Alláh me mira, Alláh está presente junto a mí” (*Allâhu nâzhiri, Allâhu hadhiri*) por tres veces.

Si a pesar de todo la dispersión persiste, el invocador deshará el *dhikr* y retomará el “lazo con el director” (*râbitatu-lmurchid*). Si esto no alcanzara, hará la pequeña ablución (*wwud'hû*), o la grande (*ghusl*) y luego hará el rezo de dos rak'ah seguido por el “pedido de perdón” y completado por esta petición: “Aquel que quita toda aflicción, oh Aquel que responde a todo pedido, ¡oh Aquel que repara todo lo que está destruido, oh Aquel que rinde fácil lo que es difícil, oh Compañero de todo extranjero, oh íntimo de todo aquel que está aislado, oh Unificador de todo lo que está dividido, oh Aquel que vuelve todo corazón, oh Aquel capaz de convertir cualquier estado! ¡No hay otro Dios sino Tú, Gloria a Ti, en verdad estoy entre los injustos! ¡Yo te pido que me des consuelo y una salida, de infundirme el amor hacia Ti en mi corazón, con el fin que yo no tenga deseo ni preocupación en mi corazón, y que Tú me protejas y me hagas misericordia! ¡por Tu misericordia, Tú el más Misericordioso de los Misericordiosos!” A través de este pedido serán expulsadas todas los pensamientos inquietantes, si Alláh el Sublime lo quiere.

Debes saber que los maestros de este camino elevado encaran de forma técnica algunos centros sutiles del ser humano (*al-latâifu-insâniyyah*), con el objeto de facilitar el recorrido del camino a los practicantes. Como medio de *dhikr* en relación a estos centros sutiles, ellos emplean el nombre divino *Allâh* (designado normalmente por el epíteto de “Nombre de la Majestad divina”) con el fin de llegar al estado llamado “raptó divino propiamente esencial” (*al-jadhbtu-l-mu'ayanatu-dh-dhâtiyyah*).

1.– El primero de estos centros sutiles (*latâif*) es el “corazón” (*qalb*) que se considera situado a dos dedos de ancho bajo el seno izquierdo, inclinado hacia el costado y con la forma de una “piña”. El “corazón” considerado así estaría bajo “el pie” de Adán –¡sea él saludado!– la “luz” que le corresponde es “amarilla”. Cuando la luz de este centro sutil (*latifâh*) sale del lado de su hombro y se eleva, produciéndose allí un temblor (*ikhtilâj*) o cierta agitación potente, el invocador hará una transferencia (*harakah*) en el punto que corresponde al centro sutil llamado “el espíritu” (*ar-rûh*).

2.– El espíritu está simbólicamente situado a dos dedos de ancho bajo el seno derecho, hacia el pecho. Este centro sutil está bajo el “pie” de Noé y de Abraham –¡loados sean ambos!– Su luz es “roja”, Así pues, el *dhikr* estará en el “espíritu” y la “interrupción” (*al-wuqûf*) en el “corazón”. Si se produce cualquier agitación (*harakah*) que molesten al *dhâkir* (invocador), éste hará una transferencia con el punto que corresponde al centro sutil llamado “secreto” (*as-sirr*)

3.– El “secreto” (*as-sirr*) está situado en la misma forma, a dos dedos de ancho por debajo del seno izquierdo. Este centro sutil es considerado como estando bajo “el pie” de Moisés –¡sea él loado!– Su “luz” es “blanca”. Es en este centro que se hará el *dhikr* mientras que la “interrupción” estará en el corazón. Si se produce algún problema, el *dhâkir* hará una transferencia en el punto que corresponde al centro sutil llamado el “escondido” (*al-khafî*)

4.– El “oculto” está situado simbólicamente a dos dedos por encima del seno derecho, hacia el pecho. Este punto está “bajo el pie” de Jesús –¡sea Él loado!– Su luz es “negra”. Si el *dhâkir* experimenta alguna confusión o disturbio, hará una transferencia en el punto que corresponde al centro sutil llamado “el más escondido” (*al-akfâ*).

5.– “El más oculto” (*al-akfâ*) está situado simbólicamente en el medio del pecho. Este centro es considerado como estando “bajo el pie” de nuestro Profeta” Muhammad –¡que Allah ruegue por Él y Lo salude!–. “Su luz es verde”. Operará como se ha dicho anteriormente (es decir como para todos los centros sutiles indicados, el *dhâkir* hará allí su *dhikr* en tanto que “la interrupción” tendrá lugar siempre en el primer centro llamado “corazón”)

Se explica la expresión “pie” (*qadam*) como la *sunnah* (el camino) y la *tariqâh* (la Ruta).

Aquel que lograra la ascensión (*al-taraqqî*) hacia uno de estos centros sutiles (*lataïf*) y pueda constatar lo particular y lo coincidente, habrá logrado beber su “brebaje” (*machrab*) cerca del Profeta bajo el “pie” del cual se encuentra el centro sutil del que estamos hablando.

Después, el *dhâkir* pasa a la “negación y a la afirmación (*annaînu wa-l-itbbât*) que están representadas por la fórmula (*Lâ ilâha’illâh-Llâh*)=“No hay Dios sino es el Dios (Absoluto y Universal).

El método para la práctica de esta fórmula es el siguiente:

El *dhâkir* pegará su lengua contra el paladar (*saqfu-l-halk*) y, después de haber hecho una inspiración, retendrá su aliento. Entonces, comenzará la pronunciación con el vocablo *lâ* (= “no”) imaginándoselo colocado bajo el ombligo (*bi-t-takhaiyul*);

Desde allí, él llevará este vocablo hacia el medio de los centros sutiles en el lugar donde está el centro llamado “el más escondido” (*al-akhfâ*) y lo prolongará hasta que alcance el punto que corresponde al centro sutil del “alma lógica” o “de la razón” (*an-nafsu-n-nâtiqah*); este centro está colocado simbólicamente en el primer recinto (*al-bâtinu-l-awalû*) del cerebro (*ad-dimâgh*) llamado el “jefe” (*ar-ra’îs*)

– Luego, el *dhâkir* procederá a la articulación de la palabra ‘ilâha (=“Dios”) comenzando imaginativamente con el elemento fonético llamado *hamzah* (figura en la transcripción con apostrofe) desde el cerebro haciéndolo descender hasta el hombro derecho haciéndolo deslizarse hacia el punto que corresponde al centro sutil llamado el “espíritu” (*arrûh*)

– Finalmente, el *dhâkir* procederá a la articulación de la palabra ‘*illâ-Llah* (=“si no es otro más que Dios”) haciendo partir imaginativamente el *hamzah* de ‘*illâ* desde el hombro (derecho) extendiéndolo hacia el “corazón” (*al-qalb*) en que el *dhâkir* hará hincapié sobre la palabra final *Allâh* (representada en la transcripción precedente sin la letra A debido a la elisión que trae la reunión de esos elementos de la fórmula); la fuerza del aliento retenido, llegará a tocar así al “pequeño punto negro del corazón” (*swaïdû’u-l-qalb*) para permitir que se extienda el efecto (*al-athar*) y el calor hacia el resto del cuerpo y para que este calor queme todas las partes corruptas del cuerpo, en tanto que todas las partes puras de éste serán iluminadas por la luz del nombre de *Allâh*.

El *dhâkir* verá la fórmula *Lâ ilahâ’illâ-Llâb* en el sentido de que no hay ni “adorado” (*ma’bûd*) ni “objetivo” (*maqûd*) ni “ser existente” (*mawjûd*) sino es Allah. De estas tres acepciones, la primera (=no hay ningún ser adorado) es conveniente para el que se inicia (*al-mubtâdi*), la segunda (no hay objetivo) es para aquel que está “al medio del camino” (*al-mutawassit*) y la tercera (=no hay ser existente), para aquel que está “por terminar” (*al-muhtâi*)

Cuando el *dhâkir* pronuncie la parte negativa de esta fórmula, negará la existencia de todas las cosas contingentes (*al-muhdathat*) que se presentan ante su vista y ante su pensamiento, y considerará pues todas estas cosas con la mirada de la extinción (*bi-nazhari-l-baqâ*) .

Al final de este ejercicio, él se detendrá imaginativamente en un número impar (de tiempo) y pronunciará las palabras: *Muhammadun rasullûllâh*=“Mohammed es el enviado de Allah”, desde el corazón apoyándose bajo el seno izquierdo, indicando así el apoyo y el amor al Profeta –¡que Alá rece por Él y lo salude!– Luego, él aflojará su respiración cuando crea necesario hacerlo y se “detendrá” según el caso, en un número impar (de tiempo): tres o cinco o siete, etc. hasta veintiuno. Es lo que nuestros maestros llaman: la “detención calculada” (*al-muqufû-l-adadî*). Al mismo tiempo que el *dhâkir* afloja su respiración, él dirá con su lengua pero en silencio: “Dios mío, hacia Ti me dirijo y sólo pido que Tú estés satisfecho conmigo (*Ilhâbi Anta maqûdî wa ridâ-ka matlûbî*)”.

Una vez que se haya expulsado el aliento, tomará nuevamente otro aliento que usará del mismo modo que el primero, pero entre una expiración y una inspiración, mantendrá esta actitud imaginativa (para el descuento de los “tiempos”).

Cuando el *dhâkir* llegue a la vigesimoprimera vez, aparecerá el resultado del *dhikr* del corazón .Este resultado llegará a él por la abolición de su humanidad y de sus pensamientos de criatura y la pérdida del ser en el “rpto divino esencial” (*al-jadhbatu-l-ilâhiyyatu-dh-dhâtiyyah*). Entonces, en su corazón aparecerá la virtud activada de ese “rpto divino” y esto consiste en la orientación (*tawajjuh*) del corazón hacia el Mundo Santísimo (*al-âlamu-l-aqdas*) que es el origen del amor esencial

entregado al ser al mismo tiempo que al efecto ocurrido. La persona, le sacará provecho según su “predisposición” (*isti’dād*). Esta “predisposición” sería la misma que el don divino hace a los espíritus antes que ellos se unan al cuerpo, don que proviene de la cercanía esencial y que data de toda la eternidad.

Hay algunos “invocadores” que algunas veces sufren al principio un “desmayo extático” (*ghaibab*), es decir un abandono de todo lo que no sea Allah.

Hay otros a quienes le sobreviene “el arrebató extático” (*as-sukr*) es decir, la estupefacción (*al-hairah*) y el “desmayo extático” (*al-ghabah*) al mismo tiempo.

Otros obtienen el estado de anonadamiento (*al-dam*), es decir, la extinción de su humanidad (*al-ifnâ*), después de lo cual, ellos se iluminan por la extinción que es la desaparición del “raptó divino”.

Si el *dhâkir* no obtiene ningún resultado, significaría que no fue capaz de aplicar las reglas requeridas. Estas reglas son: la sinceridad de la voluntad (*cidqu-l-irâdab*), la “unión con el sheik”, la obediencia a las órdenes del sheikh, el abandono de todos sus intereses, la renuncia completa de toda preferencia personal a favor de las preferencias del sheikh.

Anexo 2:**Del santo padre Nicéforos⁶²****Pequeña nota biográfica:**

"Nuestro Santo padre Nicéforos vivió una vida de intenso trabajo espiritual en el sagrado Monte Athos, muriendo poco después del año 1340. Fue maestro y guía de Gregorio de Salónica (Balamas), en el estudio del método de entrenamiento para la obtención de la más alta sabiduría según testimonio de su propio discípulo.

"En silencioso recogimiento no perturbado por problemas mundanos y manteniendo su atención puesta exclusivamente en sí mismo, alcanzó la indescriptible unión interna con el Dios Eterno, recibiendo en su corazón la bendita iluminación de la Gracia Divina. Exaltado por este divino don es como un padre guiándonos con sus escritos a través del mismo camino. Seleccionó de los libros y vidas de los Santos Padres, pasajes relativos a la sobriedad, a la atención y oración, agregando finalmente consejos derivados de su propia experiencia e invitándonos a todos a elevarnos hacia la más perfecta comunión con el Señor por medio de la oración de la mente y del corazón".

Así comienza la traducción del primer tema o capítulo del libro "Philokalia" - Traducción directa del texto ruso. Del propio Nicéforos.

PREGUNTA (a Nicéforos): Hemos aprendido de las anteriores evidencias que el trabajo practicado por los santos padres resultaba grato a Dios; y que existe un cierto trabajo que rápidamente libera al alma de las pasiones y que por amor la une a Dios. Práctica que es indispensable a cualquiera que conmuevan estas cosas. Todas nuestras dudas están ahora despejadas y nos sentimos firmemente convencidos de esto. Pero te rogamos nos enseñes qué es la atención de la mente y cómo capacitarse para adquirirla, porque tal trabajo nos es absolutamente desconocido.

RESPUESTA (de Nicéforos): En el nombre de nuestro Señor Jesucristo Quien dijo: "sin mí vosotros no podéis hacer nada" (Juan, XV, 5). Habiéndolo invocado para que me ayude, trataré en la medida que me sea posible, mostraros qué es la atención y cómo, si Dios lo permite, se puede tener éxito en adquirirla.

Algunos de los santos han llamado atención a la preservación de la mente, otros, a la protección del corazón y aún otros, despertar la han llamado y así muchos nombres semejantes.

Pero todos estos nombres significan la misma cosa. Exactamente como de un pan uno puede decir: una rebanada, un trozo, o un pedazo, así debéis entender todas estas expresiones. Respecto de la atención misma y sus rasgos característicos, lo estudiaremos a continuación.

Atención es una señal de sincero arrepentimiento.

La atención es la imagen o apariencia que el alma puede tener de sí misma, rechazando al mundo y ascendiendo hacia Dios.

La atención es el renunciamiento del pecado y la adquisición de la virtud.

La atención es la indudable certeza del perdón de los pecados.

La atención es el comienzo de la contemplación o, más bien, su condición necesaria: porque por medio de ella, Dios se aproxima y se revela a la mente.

Atención es la serenidad de la mente o, dicho de otro modo, es mantenerse imperturbable, sin divagaciones en el don de la misericordia divina.

Atención significa detener los pensamientos, es la morada del recuerdo de Dios y la casa del tesoro donde yace el poder de resistir todo lo que pueda venir.

Por consiguiente, la atención es también el origen de la fe, la esperanza y el amor; porque aquél que carece de fe no puede resistir todas las aflicciones provenientes del mundo y aquél que no las sufre voluntariamente, tampoco puede decir: "El es mi refugio y mi fortaleza" (Salmos, X, VI, 2), y

⁶² "Cuadernos de Escuela", editorial trasmutación, Santiago de Chile, 1973.

aquél que no tiene al Todopoderoso como su refugio, no puede ser verdaderamente sincero en su amor por El.

Este trabajo, el mayor de todos los grandes trabajos, puede ser realizado por muchos y aún por todos, si son debidamente entrenados. Pocos hombres reciben este don directamente de Dios, sin necesidad de enseñanza y trabajan por compulsión interior y al calor de su fe. Pero lo que es excepción no es la ley.

De manera que es necesario buscar un maestro que no esté él mismo en error, seguir sus instrucciones y así aprender a distinguir, en materia de atención, defectos y excesos de la derecha y de la izquierda, los que surgen por medio de sugerencias diabólicas.

De su propia experiencia acerca de las tentaciones, él nos explicará qué es lo necesario hacer y nos mostrará correctamente la senda mental que deberemos entonces seguir con menos impedimentos.

Si no estuviere tal maestro a vuestro alcance, se debe buscarlo, sin reparar en esfuerzos. Pero si, a pesar de tal búsqueda, no es encontrado, entonces, con espíritu contrito, invocando a Dios y orándole asiduamente y con humildad, trabajad según explicaré.

Vosotros sabéis que nuestra respiración es la inhalación y exhalación del aire. El órgano que sirve para esto son los pulmones que rodean al corazón, de manera que el aire que circula por ellos envuelve de paso al corazón.

Esta respiración es, por consiguiente, el camino natural hacia el corazón. Por lo que, habiendo reunido vuestras mentes dentro de vosotros mismos (lo que también es atención), conducidla hacia el canal respiratorio a través del cual el aire llega al corazón y, junto al aire inhalado, forzad la mente a descender dentro del corazón y mantenedla allí.

Acostumbraos a ello, hermanos, no salgáis del corazón demasiado pronto, aunque al comienzo experimentéis gran soledad en tal aislamiento y reclusión. Pero cuando os acostumbréis a ello, empezareis, al contrario, a disgustaros del sinsentido del girar exterior, por lo que no se hará desagradable ni tedioso permanecer adentro.

Exactamente como un hombre que ha estado alejado de su hogar al regresar es invadido de alegría al ver a sus niños y esposa, y los abraza y todo lo que les diga será poco, del mismo modo, el unirse al propio corazón, es experimentado con inexpresable alegría y deleite.

Entonces uno ve que el reino de los cielos está verdaderamente dentro de nosotros; y viéndolo ahora en sí mismo, uno lucha y se esfuerza con oración pura a mantenerlo y fortalecerlo allí, comprendiendo que todo lo externo no es importante e inatractivo por completo.

Cuando vosotros entréis así al lugar del corazón, según he indicado, dad gracias a Dios y, solicitando su misericordia, conservad siempre este trabajo y el os enseñará cosas que por ningún otro medio podríais jamás aprender. Más aún, vosotros deberíais saber que a medida que la mente se establezca firmemente en el corazón, no debe dejársela allí en silencio y ociosidad, sino repetir constantemente la oración: "Señor, Jesús Cristo, Hijo de Dios, ten misericordia de mí" y no cesar de hacerlo. Pues esta práctica, alejando los sueños de la mente, la torna evasiva e impenetrable a las sugerencias enemigas y la conduce cada día más y más a amar y desear vehementemente a Dios.

Si, sin embargo, y a pesar de todos vuestros esfuerzos no lográis entrar en el reino del corazón según he descrito, haced lo que os diré ahora y, con la ayuda de Dios, encontraréis lo que buscáis.

Vosotros sabéis que en todo ser humano el hablarse internamente depende del pecho. Así, pese a estar nuestros labios silenciosos, es en el pecho donde conversamos y hablamos a nosotros mismos, rezamos, cantamos salmos y hacemos muchas otras cosas de mayor inconveniencia. Entonces, habiendo ahuyentado todo pensamiento de este conversar interno (lo que puede hacerse si se lo desea), dadle al pecho la siguiente corta oración: "Señor, Jesús Cristo, Hijo de Dios, ten misericordia de mí" - y forzadla, a pesar de cualquier otro pensamiento, para tener solamente este sonido adentro.

Si vosotros trabajáis de esta manera con permanencia con toda atención, entonces con el tiempo esto abrirá el camino hacia el corazón que ya he descrito. No es posible dudar de esto, pues lo hemos comprobado en nosotros mismos por experiencia.

Si vosotros trabajáis de esta manera con un fuerte deseo y con gran atención, llenos de dulzura, una completa gama de virtudes vendrá: amor, alegría, paz y otras, por medio de las cuales, toda petición que hagáis será respondida en el nombre de Jesús Cristo, nuestro Señor, a Quien, con el Padre y el Espíritu Santo, sea dada honor y gloria, poder y adoración ahora y siempre y por siempre jamás.

Amén.