

ORACIÓN HESICASTA

Introducción

La *Oración Hesicasta* es la que describe, de manera tan bella, San Juan de la Cruz. Implica la práctica o la búsqueda, el acercarnos al camino de la oración o de Dios desde la *hesiquía*. La palabra *hesiquía*, en griego, significa estado de tranquilidad, de paz o de reposo. Quien practica este tipo de oración es un *hesicasta*, un cultivador de la *hesiquía*. Esta oración considera a los conceptos, ideas, imágenes y discursos como estorbos para la experiencia directa de Dios; para nuestra entrega total a la Presencia Convocante (estamos distraídos con nuestras ideas, imágenes, etc.); para dejarle actuar a Dios libremente en nuestro interior.

Entonces para el camino –recordar que *Mistagogía* es una pedagogía concreta que nos acerca a la experiencia de Dios– nos sirven algunos referentes.

¿Cómo podemos disponer para la escucha?

Es importante buscar la *inmovilidad* del cuerpo. Un cuerpo en paz tranquiliza la mente. Entonces en la medida en que nos comprometamos y cumplamos de mantener un cuerpo tranquilo, ese cuerpo tranquilo va calmando a la mente. Un cuerpo intranquilo, inquieto, inquieta a la mente. Se reflejan mutuamente. Para poder mantener el cuerpo en paz, es decir inmóvil, es importante una postura apropiada porque cuando decimos inmóvil es inmóvil. Ni siquiera mover un dedo o acomodarnos o cruzar la pierna. Es inmóvil. Toda la tradición de la oración hesicasta subraya esto: inmovilidad y para eso tenemos que buscar una postura que nos permita estar inmóviles tranquilamente, cómodamente. Es decir, la postura debe de ser lo suficientemente cómoda para no distraernos con el dolor, para no incomodarnos por ser demasiado rígida pero no tan cómoda que nos lleve a dormirnos, ¿cuál es la postura más cómoda para no movernos?, pues acostados en nuestras camas. Pues sí, pero nos vamos a dormir y aquí no venimos a dormirnos, al contrario, venimos a estar lo más despiertos que hemos estado en nuestra vida. Entonces tiene que ser una postura de equilibrio.

Procuramos *lugares y momentos apropiados* ¿Dónde vamos a estar inmóviles?, pues en un lugar apropiado donde haya silencio, donde haya tranquilidad, donde haya ausencia de distractores, cosas que nos jalen la conciencia. Siempre iniciamos ofreciéndole al Señor ese tiempo de oración. Este momento de oración es mi holocausto a Dios ¿Si habían oído esa palabra?

En griego quemar es *caustos* de ahí nos viene la palabra como la sosa cáustica: sosa que quema. También una frase cáustica, o humor cáustico: queman sus chistes o bromas. Lastiman a la gente.

En griego *holos* significa todo. De ahí viene nuestra palabra holístico. Por ejemplo, esta es una espiritualidad holística o sea que toma en cuenta todo. Entonces, ¿qué querrá decir holocausto?, pues todo quemado. Era un tipo de sacrificio especial en el que nada de “¿qué le toca al sacerdote? o ¿qué nos llevamos nosotros?”. En ese sacrificio, para una cuestión muy importante, la gente decía “Señor todo para ti”. Todo se quemaba y no se repartía nada. Absolutamente todo lo que se llevaba al sacrificio se consumía. Eso es un holocausto, un sacrificio muy especial.

La oración contemplativa es un holocausto. Nosotros ya no le ofrecemos a Dios ese tipo de sacrificios. Ya no sacrificamos chivos o reses o etc. ¿Qué le ofreces a Dios? ¿Qué es lo máspreciado de tí?, pues tu tiempo es decir, tu vida. Eso le ofreces a Dios. Siguiendo este término, eso le quemas a Dios, te lo gastas con Dios. La oración contemplativa es un verdadero holocausto porque no le voy a pedir, ni indicar, ni estudiar... voy a quemarle mi tiempo. Todo es para Dios. “Aquí estoy y Tú dispón. Vengo a ponerme totalmente en tus manos”. Es nuestro holocausto. Ponernos completamente a la disposición de Dios si ninguna expectativa ni otra intención que estar ahí para Él. Si Dios quiere que ese tiempo nos lo gastemos en un gozo muy grande pues “bendito sea Dios”. Si voy ahí a “tragar arena o mascar tierra” pues ni modo. Lo que Dios me tenga preparado para ese momento lo acojo, lo vivo. Por eso la oración contemplativa -decíamos- es un holocausto.

Posturas

La postura es importante. Algunas son en el suelo y tiene sentido estar en el suelo. Es un poco estar en contacto con la tierra, con la realidad. Es estar un poco menos en “las nubes”. Las posturas clásicas que se conocen son: la del loto (la primera que vemos ahí). En la postura del loto ambos pies están sobre el muslo contrario y la planta de los pies está hacia el cielo. En el medio loto una planta está hacia arriba y la otra está debajo del muslo contrario. Ésta es bastante más fácil. Es bastante más cómoda. Cuando ni eso puedo, no puedo subir un pie en el muslo contrario sin que se vuelva una tortura china entonces no hago eso y pongo un pie frente al otro. No los subo. Los pongo uno frente al otro de manera paralela. Ésa se conoce como postura birmana. En todas las posturas en el suelo, la clave para que no sean incómodas (claro para quien tiene la flexibilidad y ponga la

espalda derecha sin sentir que necesita un respaldo) es la diferencia entre la base del cuerpo y las rodillas. Para que el torso quede más alto que las rodillas se usa o un cojín (la primera) o un banquito (la segunda). No nos sentamos directamente en el suelo porque entonces, sí, a los 10 o 15 minutos empieza doler la espalda. Se tiene que hacer un esfuerzo para mantenerse derecho. En cambio, con ese desnivel, con un cojín o un banquito, la espalda se pone derecha sola. Se acomoda y se queda descansado. Se puede utilizar el cojín o el banquito (ese que abajo le ponen Seiza) pero también puede ser en una silla o en una banca dependiendo de la situación de cada quien.

Se suele decir que la oración contemplativa no es escuela de faquires o sea que se no viene a ser faquires, a maltratarnos, porque entonces uno va a pasar peleándose con el dolor y no se va a eso. Uno está para abrir la mente, para dejarle a Dios a actuar en nosotros y para eso se tiene que estar cómodamente alerta. Ése es el secreto de las posturas: inmovilidad cómoda para estar alerta, para escuchar, para atender.

Imágenes:

+ La primera es la del banquito.

+ La segunda es la del cojín con el medio loto. Aquí los dos pies están en el suelo y un pie frente al otro. (Seguramente a esta persona le costaba mucho trabajo el loto completo). En el loto completo los dos pies están sobre el muslo opuesto. En estas **tres posturas** hay algo que establece este desnivel. La base del tronco está más alta que el suelo y eso hay que regularlo. No a todos funciona la misma altura: unos necesitan un poco más y otros necesitan un poco menos.

+ La postura sentados en una silla. Los pies bien asentados en el suelo. El muslo horizontal (paralelo al suelo). Las rodillas en ángulo recto y la espalda derecha. Sentarse a la orilla de la silla a veces ayuda pero si se tiene problemas con la espalda se necesita un soporte. Entonces se puede usar como soporte el respaldo pero si el respaldo no alcanza (**fijese como tiene puesto ahí un cojín**). Es importante que estar cómodamente sentados en la silla. Si la silla es muy baja, se queda como agachado con las rodillas demasiado alto entonces es mejor tomar una cobija o algo y ponerlo sobre la silla para sentarse bien y al revés: si las piernas quedan medio colgando entonces usar la cobija y la ponerla en el suelo para levantar los pies de tal manera que quede (**como aparece ahí**) el muslo en posición horizontal paralelo al suelo. Todo esto es para tratar de mantener la espalda recta, ni cóncava, ni convexa. Suavemente recta y no tiesa. Acomodada la columna para poder descansar. No debe haber esfuerzo para estar así.

¿Cuáles son las tres anclas?

La primera ancla es la respiración. Atender la respiración. No la alteramos voluntariamente. No hacemos un esfuerzo por respirar despacio. Contemplamos nuestra respiración natural y ahí nos quedamos. Captamos nuestra respiración, el ritmo de nuestra respiración. Es una de las pocas funciones de nuestro organismo que podemos hacer a voluntad o podemos dejarla que funcione automáticamente.

La segunda ancla son las sensaciones corporales. Aquí todos los caminos de contemplación tienen su manera o su lugar.

Una buena parte de los Padres del Desierto invitaban a focalizar la atención en la palma de las manos. Si uno está con las manos recogidas, trata de percibir todas las sensaciones que le vengan de las palmas. Si las siente cálidas o si se siente un piqueteo en ellas o siente que empiezan a crecer o desaparecen. No se hace ninguna interpretación y solamente se tiene la atención puesta en eso. Otros Padres del Desierto decían focalizar en el corazón.

Otras tradiciones focalizan en otro lugar. Por ejemplo, el Zen focaliza en un punto que se llama, en japonés, *Hara*, que está como cuatro dedos debajo del ombligo y que es el plexo solar. Toda la atención ahí, estando atento en lo que se está percibiendo. En vez de estar distraído se pone ahí la atención. La atención puede estar en la palma de las manos. En otro tipo de meditación budista, *Vipassana*, focalizan, por ejemplo, en el labio y a veces en la parte derecha del labio superior y se puede hacer un retiro de ocho días solamente prestando atención a la parte derecha del labio superior. Es percibir y mientras más focalizada esté la percepción tiende a ser más concentrada. En otros lugares sugieren entre las dos cejas, le llaman *tercer ojo*.

Solo es un truco y no es una cuestión esotérica pero sí se necesita un lugar en donde poner la atención. Les expongo aquí sensaciones corporales porque algunos este sentido del tacto, aunque es interno, no es el que más les ayuda. Entonces uno puede poner su atención en los sonidos, por ejemplo. Si ese sentido ayuda está bien, pero solo escuchar sin interpretar. Es solamente estar atento a los sonidos. Escoger una sensación y quedarse con esa.

La tercer ancla es la palabra. Por lo general es una jaculatoria. Jaculatoria, en sánscrito, se dice *mantra*. Es triste que la gente conozca más el lenguaje extranjero que el nuestro. Si a un joven le dices "¿qué te parece una

jaculatoria?" no entiende, pero si le dices "un mantra" entonces sí. Para nuestros abuelos habría sido al revés. En el fondo es lo mismo. Es una palabra sencilla que aunque esté cargada de significado se puede repetir al ritmo de la respiración. Repetir... repetir... repetir y repetir al ritmo de la respiración. Todas estas técnicas ayudan a focalizar la atención, a estar atento a oír, a escuchar, a percibir. Algunos autores sugieren una progresión en las jaculatorias. Dicen: "inicien siempre con una jaculatoria muy sencilla". Tal vez la más sencilla es "SI", la afirmación. Al ritmo de la respiración, cada vez que se exhala, se repite un "SI" que dure la exhalación. Se repite mentalmente. Cada uno, al ritmo de su respiración dice "SI" cada vez que exhala. Inhalar y al exhalar otra vez "SI". A veces por las situaciones de la vida..., cuesta mucho trabajo decir "SI". Estamos como bloqueados... pues entonces cambiarlo por "NO". Eso no importa porque solo es un truco. A la hora de exhalar decir "NO". Puede haber una progresión, sobre todo, como en nuestra tradición cristiana se invita. Después del "SI" cambia al nombre de "MARÍA" o "MADRE" o puede ser en alternancia "MARÍA/MADRE". Puedes moverte, después, al nombre del Señor que en griego es *Kyrios* pero cuando estás hablándole es *Kyrie*. De ahí nos viene el *Kyrie eleison*. *Kyrie* es Señor y *eleison* es ten piedad, compadécete de mí. Para llegar, entonces, al nombre de "JESÚS".

En el mundo ortodoxo esto se lleva a plenitud haciendo la oración que rezaba el Peregrino Ruso. Esta oración de la invocación del nombre de Jesús tiene dos partes: la primera parte de la jaculatoria es "Señor Jesucristo, Hijo del Dios Vivo" y esto evoca la confesión de fe de Pedro en el texto de Mateo XVI cuando Jesús les dice "¿Y quién dicen ustedes que soy Yo?". No es quién dice la gente, sino quien soy para ustedes. Pedro le contesta "Tú eres el Mesías (es decir Tú eres el Cristo), el Hijo del Dios Vivo".

Hay que hacer un pequeño ejercicio: ¿qué vamos a usar?, pues lo que a cada quien le nazca. Si no se quiere usar ninguna palabra y solo "calarle" a la postura, está bien. Si se quiere "calarle" a la postura y prestarle atención a la respiración, también se puede. Pueden convertir su respiración en sensaciones: ¿Qué temperatura tiene el aire al entrar? ¿Qué temperatura tiene el aire al salir? Y quedarse el tiempo de la meditación percibiendo eso. Lo que estamos haciendo es percibirnos internamente. También se puede aplicar todos: inmóviles en la postura apropiada, al ritmo de la respiración, ir prestando atención a una de estas sensaciones corporales (la que ustedes elijan) e ir repitiendo la jaculatoria que se haya elegido, ya sea el "SI" o el nombre de "MARÍA" o el nombre de "JESÚS".