

Introducción a la Oración Contemplativa

3. La Oración Hesicasta

Distintos tipos de oración

■ Meditación

- De la naturaleza
- Bíblica
- Doctrinal
- De la Propia Vida (Examen de conciencia, discernimiento)

VIA

POSITIVA

■ Contemplación

- Temática (que tiene un tema a contemplar):
 - De la naturaleza
 - Bíblica
 - Icónica
 - De la Propia Vida (Experiencias Fundantes)

- Trans-temática (que no tiene tema para contemplar, oración “hesicasta”)

VIA NEGATIVA

La oración hesicasta



- **Hesicasmo:** de la palabra *hesiquía* (gr., “estado de tranquilidad, de paz, o de reposo”). Quien la practica es un “**hesicasta**”.
- Se le conoce también como **oración: de silencio, centrante, del Corazón**, etc.
- **Considera a los conceptos, ideas, imágenes, discursos, como estorbos para la experiencia directa de Dios**, para nuestra entrega total a la Presencia convocante, para dejarle actuar libremente en nuestro interior.
- Es una oración *apofática* (del verbo griego *apófemi*, que significa “negar”, “decir no”), lo que hace referencia a su **negativa a descansar la atención en cualquier concepto o pensamiento discursivo**. “Mente teflón”.

Oración hesicasta, según el Abba Pablo de la Montaña Santa

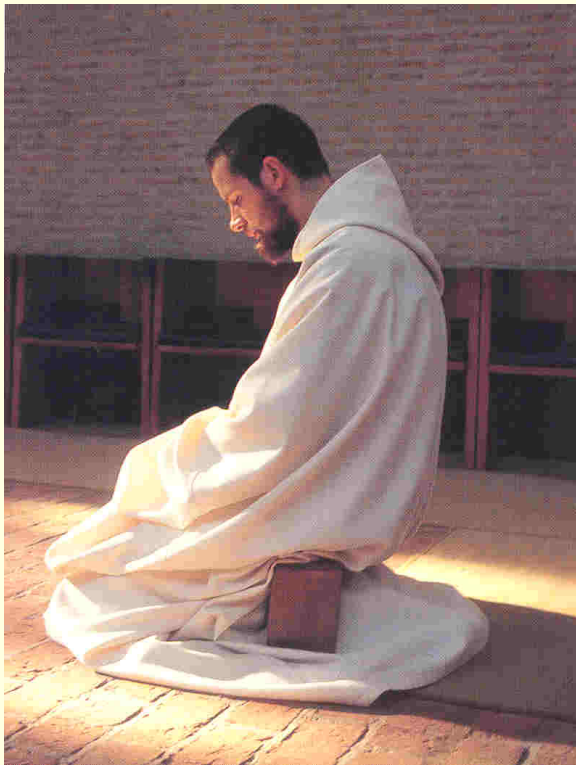


Ante la petición del hijo espiritual sobre una “palabra de vida”, “enséñame a orar”, el Abba Pablo de la Montaña Santa (*Hagion Oros*, el Monte Athos), pone a su hijo/discípulo a contemplar elementos de la naturaleza:



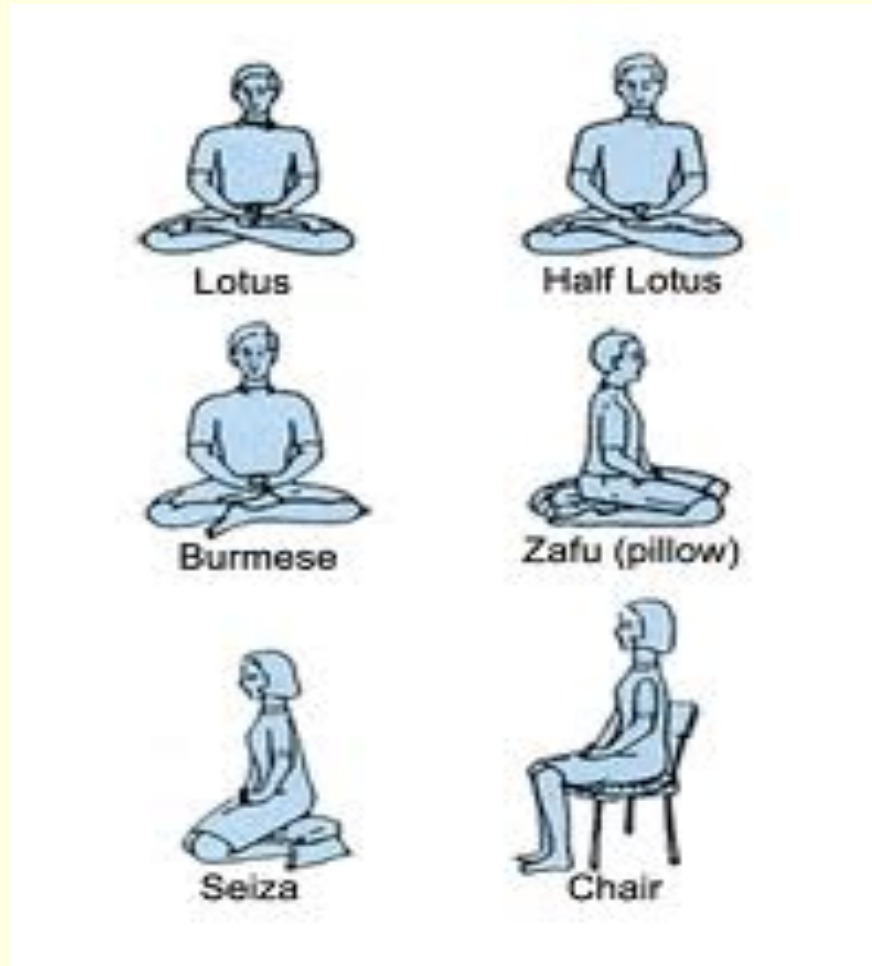
1. Aprende a orar como **una montaña** (estabilidad, postura correcta)

Disponiéndonos a la escucha



- Es importante buscar la inmovilidad del cuerpo. **Un cuerpo en paz, tranquiliza a nuestra mente.**
- **Buscar una postura apropiada:** suficientemente cómoda para no distraernos por el dolor y no demasiado cómoda que nos lleve a quedarnos dormidos.
- **Procuramos lugares y momentos apropiados:** silencio, tranquilidad, ausencia de distractores.
- **Siempre iniciamos ofreciéndole al Señor ese tiempo de oración.** Es nuestro “**holocausto**”. Ponernos completamente a su disposición sin ninguna expectativa ni otra intención que estar ahí para Él.

Distintas posturas para la oración



Posturas sentado en el suelo



Postura sentado en una silla



Oración hesicasta, según el Abba Pablo de la Montaña Santa



Cuando el hijo espiritual aprende a orar como una montaña, el Abba le dice: “sin olvidar lo que aprendiste de la montaña, ahora vas a contemplar el mar y a aprender a orar como él”:



2. Aprender a orar como **el mar** (la respiración, ritmo, profundidad)

Aprendiendo a centrar la atención. Las tres “anclas”, “vínculos” con el presente



I. LA RESPIRACIÓN (atención a su ritmo, “metrónomo”)

Oración hesicasta, según el Abba Pablo de la Montaña Santa



Una vez habiendo aprendido a orar como la montaña y como el mar, el Abba le propone a su hijo espiritual que contemple a los girasoles y aprenda su secreto de oración.



3. Aprender a orar como **el girasol** que tiene la atención fija en el Sol (atención indivisa, sensaciones corporales)

Aprendiendo a centrar la atención. Las tres “anclas”, “vínculos” con el presente



I. LA RESPIRACIÓN

(atención a su ritmo, “metrónomo”)

II. LAS SENSACIONES CORPORALES

(corazón, palma de las manos, sonido, entrecejo, etc.)

Oración hesicasta, según el Abba Pablo de la Montaña Santa



El discípulo aprendió a orar al unísono con la montaña, con el mar, con el girasol. Cada vez se sentía más centrado, más atento, habitando de manera más completa su cuerpo, su vida y al mismo tiempo en relación con todo. Al ver esto el Abba lo llevó al columbario del monasterio y lo invitó a que se dejara enseñar a orar como las palomas.

4. Aprender a orar como **una paloma** (la Palabra, gr. *meletan*, que significa “murmurar a media voz”)

Aprendiendo a centrar la atención. Las tres “anclas”, “vínculos” con el presente



I. LA RESPIRACIÓN

(atención a su ritmo, “metrónomo”)

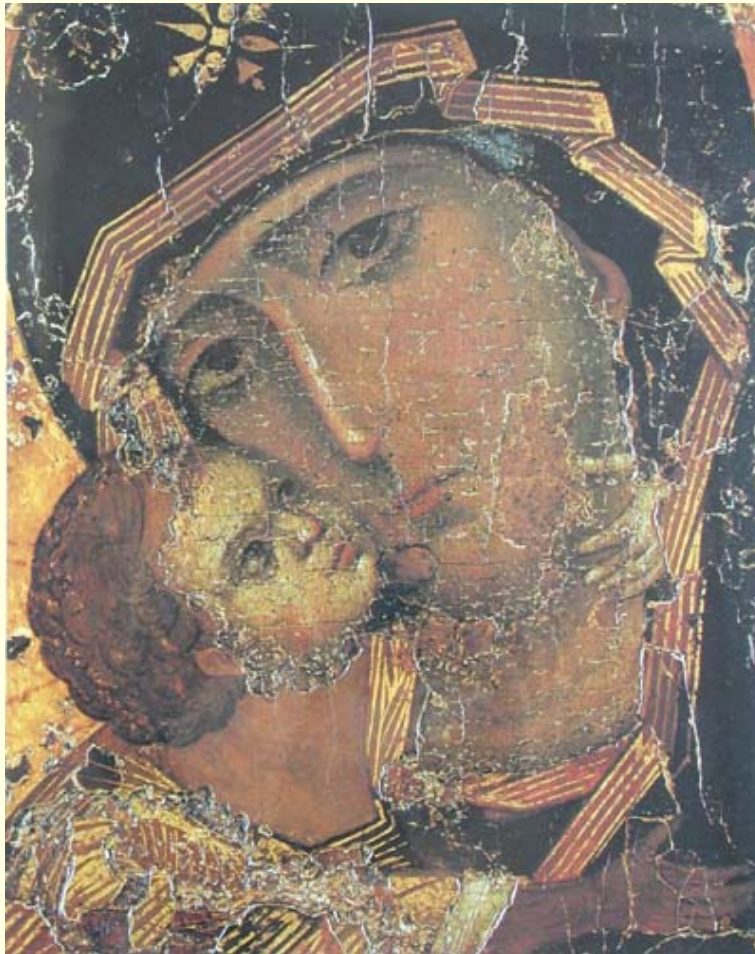
II. LAS SENSACIONES CORPORALES

(corazón, palma de las manos, sonido,
entrecejo, etc.)

III. LA PALABRA

(jaculatorias)

Proceso de acercamiento al centramiento con palabras: “jaculatorias”



“Sí / No”



“María” / “Madre”



“Señor / Maestro”



“Jesús / Cristo”

La práctica de la oración de invocación del nombre de Jesús



✠ **“Señor Jesucristo (I),
Hijo del Dios vivo (II)”;**

Evoca la confesión de fe de Pedro en Mt 16:16: **“Tú eres el Cristo, el Hijo de Dios Vivo”**

✠ **“Ten compasión de mí (III),
un pecador (IV)”.**

Recuerda la súplica insistente del ciego de Jericó, “el hijo de Timeo (Bartimeo) en Mc 10:48: **“¡Hijo de David, ten compasión de mí!”**

Preparando nuestra oración

- Vamos a hacer un “Tiempo de oración” que consiste en:
 - I. **Momento: 25** minutos de oración inmóvil.
 - II. **Momento: 5** minutos de caminata contemplativa.
 - III. **Momento: 25** minutos de oración inmóvil.
- Para dar un total de aproximadamente 60 minutos (1 hora)
- Llegar al oratorio 5 minutos antes y acomodarse.
- Empezamos todos juntos. Tres toques de campana = inicio; dos toques = final.
- Al empezar el I y III Momento se cierran las puertas.
- Si alguien necesita salir de urgencia lo puede hacer, pero no entra sino hasta que se vuelva a abrir la puerta.
- Si alguien llega tarde hace su contemplación afuera. Se reincorpora al volver a abrir las puertas.

La caminata contemplativa



- Entre un momento de oración inmóvil y el siguiente tenemos **5 minutos de “caminata contemplativa”**.
- Durante la caminata **damos pasos al ritmo de nuestra respiración y seguimos repitiendo nuestra “Palabra”**.
- Mantenemos **las manos “recogidas”**.
- Nos sirve para descansar de la postura **sin “dispersarnos”**.
- Es un **“puente”** para desarrollar una vida más contemplativa, más acompasada y reflexiva.