

EL SANTO NOMBRE

SEGUNDO CURSO DE FILOCALIA

3ª Clase del padre Juan María De La Torre

Tema : **La guarda del corazón**

(26/11/23)

Evagrio Póntico y las Homelías Siriacas son los que establecen las bases de la Filocalia.

Explicación de los diagramas anexos adjuntos con esta clase:

Aplicado a todo monje arquetípico (referirse a la clase anterior del padre Juan María).

1-Diagrama antropológico-monástico según Evagrio Póntico pretende que para llegar a la oración, la peregrinación al silencio del corazón, hay una flecha vertical que baja y atraviesa cuatro círculos; nuestro camino consiste en atravesar cada uno de los círculos:

-Primer círculo, el exterior, el del cuerpo, que es la fuente de todas las imágenes, en donde impactan los fenómenos exteriores de los sentidos, fuente de las pasiones, los logismos, me duele, me da placer ..

-Segundo círculo el de psiquismo, del subconsciente, el del mundo de las imágenes interiores que vienen de dentro: miedo, realidades inexistentes, estoy descontento, estoy triste....

-Tercer círculo el de la mente, de las imágenes que podemos hacer de las cosas trascendentes, de la recompensa, del pecado, de los ángeles, de Dios...

-Cuarto círculo completo del vacío o silencio del corazón, el de la teología como experiencia de Dios del silencio absoluto, el que ora, el círculo de la liberación de todo tipo de imágenes en donde se encuentra la oración.

Se trata pues de despojarnos, como si fuesen capas de una cebolla, de las imágenes corporales, psíquicas y mentales para llegar a este vacío del corazón.

Los cuatro círculos están conexos con todos tangencialmente.

Moderador- De la necesidad del silencio y del cuerpo que recibe estímulos de los sentidos, pensamientos. Cuando oramos en una posición tranquila con imágenes que nos ayudan a conectarnos con lo Sagrado y aparecen sensaciones corporales, logismos.. ¿cómo atravesar estas capas/círculos para llegar al Silencio?

Todo son ruidos, hay que **trascender** el sentir, hay que calmarse de estos ruidos interiores provocados por las impresiones (dolor, malas noticias..) Cuando uno medita puede quedarse en el nivel mental como si estuviésemos en contacto con el Señor,, pero eso es nuestra propia imagen de Dios que estamos adorando (idolatría) ya que Dios no esta en nuestra imagen, como lo imaginamos y pensamos.

Entre los tres círculos está el objeto y el que es el sujeto, el objeto físico, psíquico y mental tiene que desaparecer para llegar al cuarto círculo, el silencio en el fondo de sí mismo, **vacío interior** que aunque se parezca al zen o al budismo, a este vacío interior se entra por la fe y cuando llegamos a él, no oramos solos, el que ora con nosotros es la fusión del sujeto con el objeto, que deja de ser objeto, es sujeto en el sujeto que es el Espíritu, y el Espíritu ora en nosotros.

El Espíritu habla en nosotros mediante el silencio y lo notamos por la sensación de paz y serenidad, de fuerza interior que traspasa nuestra propia individualidad. Así pues, nosotros somos elementos pasivos en donde esta pasividad es una **superactividad**. El espíritu absorbe nuestra pasividad y la hace superactividad, para ello hay que dejarlo libre y para eso, según Evagrio Póntico, hay que llegar al silencio del cuarto círculo. Los logismos no sólo son los 7/8 pecados capitales, son también nuestros pensamientos, que nos entorpecen la peregrinación del silencio.

Muy difícil es mantener el sosiego de la mente, cuando aparecen sin darnos cuenta las imágenes/impactos producidos por el cuerpo, el alma, la mente, cuando los percibimos que nos están arrastrando, suavemente y sin forzar se entra de nuevo en si mismo, tirando el impacto con suavidad hacia adentro, para que no se escape, tal como lo haríamos con la correa de un animal de compañía; y esta atracción la hace el corazón. Recuperar el silencio sin forzar. Cualquier tensión en el cuerpo impide la peregrinación hacia el corazón por lo que hay que sosegar, tranquilizar y si esto no es posible, hay que **asumirlo**, darse cuenta del impacto y en ese momento orar con esta situación . Se hace lo mismo con los siguientes que vayan apareciendo.

2-Diagrama monástico-sacramental según Pseudo Macario. En el anterior diagrama hay que despojarse: cuerpo, psique, mente. En este diagrama de Pseudo Macario, personalmente el más real y completo, es el del trébol integrador de la complejidad humana, está formado por :

- Lóbulo blanco, el del cuerpo-soma.
- Lóbulo amarillo, el del alma-psique.
- Lóbulo azul, la mente-nous.
- Lóbulo central naranja, el corazón, esa especie de fragua, de fuego en el que se van quemando todas las imágenes procedentes del cuerpo, del alma, de la mente. Y que conecta con los demás lóbulos.

Al ser el hombre su propio corazón, este diagrama es un esquema más bíblico. Los otros lóbulos son humanos en tanto en cuanto están integrados en el corazón. Así pues cualquier impacto va hacia el corazón, por lo que hay que disponer de una guardia.

Moderador- El porqué de llegar al silencio por medio de la oración, es porque en él vive Dios, si el cuerpo me da estímulos, impactos, la psique recuerdos, imaginaciones y la mente nos trae imágenes, pensamientos elevados. Entonces cada vez que percibimos un estímulo en nuestro campo de conciencia suavemente lo desecho y vuelvo a la oración.

Es tirar suavemente del impacto hacia el interior para que no se escape. Aparece en el **cuerpo**: me duele, se me entumece; en la **psique**: imágenes interiores, estoy descontento estoy triste, molesto, no sé como explicar lo que tengo. Hay que darse cuenta de ello y en ese momento hay que orar en esa situación.

Traer todo hacia el corazón, es el ejercicio **ascético** que son las flechas que en diagrama tienden hacia el corazón.

Si no hay esa **guarda** las imágenes me arrebatan el corazón y entran intrusos somáticos, psíquicos y mentales imaginativos, así hay que filtrarlos para que estos estímulos se traduzcan en silencio y penetren en el corazón ese abismo sin fondo que es Silencio.

3- Diagrama - imagen del siglo VI encontrado en un sepulcro en Italia, representa un nadador que es la muerte que se sumerge en el océano donde en el fondo hay unas matas que representan el objetivo, el misterio de la muerte que supone la **meditación de la muerte**, que es este un ejercicio de eliminación de todo tipo de imágenes.

La Filocalia abre en este punto de la guarda del corazón una vía de libertad, no detalla las observancias del ascetismo, pero deja ver su sentido. La **ascetismo** es un ejercicio y como tal supone un combate interior más duro que la batalla humana. La ascetismo cristiana no es masoquista, ni mortificante, sólo se nos pide purificar el alma o más bien mortificar en nosotros la muerte, eliminar la muerte de nosotros y vivificar la vida.

La **ascetismo de la guarda del corazón** tiene que ser una visión transfigurante de nuestro propio interior que va transformando nuestro propio cuerpo de muerte en cuerpo de vida; precisa pues de un control de nuestro propio cuerpo físico (comida, bebida, trabajo....) y alcanzar un justo medio para que nos ayude y no nos estorbe. Y luego una vigilancia o un despertar.

El **ayuno** es la limitación voluntaria de las necesidades, exorciza las dos pasiones madres que posee el corazón : avaricia y orgullo, que provocan los impactos en nosotros.

Moderador- ¿Cómo trabajar la avaricia?

La avaricia está muy vinculada a la vigilancia, correspondiente al lóbulo blanco, del cuerpo en el diagrama nº2 de Pseudo Macario, llega un impacto, por ejemplo la comida a través

del olfato/vista que estimula el estómago, inmediatamente es una llamada al yo: controlo o no controlo, para ello hay que tener una concienciación de lo que estoy haciendo, no sobrepasar los límites, como lo que necesita, no lo que me place. La **necesidad** puede quedar reventada por el lacer de dominar y de tener.

El **ayuno** no sólo es de comida, lo es también de imágenes, de evitar ocasiones, de intervenciones. Significa control absoluto de todo. Ayuda a la unificación del corazón, es uno de los instrumentos que tenemos para orientar nuestra persona hacia el impulso de comunión con el Espíritu.

Moderador- Sublimar es llevar de abajo a arriba, puede ser una metamorfosis de las fuerzas interiores, extraer lo positivo de la energía de elementos caóticos y dispersantes de la vida.

El **ayuno** vincula la unificación del alma y del cuerpo en un impulso de comunión, sea castidad, alimentos poder, y ese impulso es la sublimación.

Los Padres Népticos (nepsis- despierto) practicaban la ascesis de la **guarda del corazón**, atravesando la capa de lodo, de inconsciencia que les separa de éste, la mente se desprende de los flujos psíquicos de los pensamientos, de las imágenes, de las asociaciones que sin cesar la atraviesan.

Una de las formas para evitar que estos pensamientos vuelvan es por **la invocación del Nombre de Jesús**, mientras se pronuncia su Nombre con toda la atención posible desde el fondo del corazón sirve como **guarda del corazón**. Fijando la atención en ella fuertemente, porque la atención es el punto esencial para la oración. En el mismo instante que fijamos la atención nos sirve de barrera/guarda ante todos los impactos del mundo que nos vienen del mundo somático, psíquico o mental.

También los Padres invocan como guarda del corazón la invocación del **Kyrie Eleison**. Isaac de Ninive recomienda, cualquier pensamiento ambiguo puede tener capa de espiritualidad y recomienda no expulsarlo ni aceptarlo, si no orar ardientemente sobre él hasta que Cristo nos muestra de donde proviene, si es de El o del demonio, dimensión del mal. Se requiere para ello una gran serenidad.

Según Pseudo Macario todavía quedan reminiscencia del mal en nuestro corazón humano, por lo cual es preciso refugiarse en la oración del **Nombre de Jesús**.

Percepción de los impactos, cualquier impacto que venga a nosotros tenemos que desembarazarle de la carga de temor, ambición y/o deseo. Estos impactos entorpecedores creados por el ambiente exterior que atrapan nuestra mente, nos hacen salir de nosotros mismos, nos quitan la paz de nuestro interior. El temor es una de las pasiones de las más fuertes que podamos vivir.

Vivir el momento **presente** con toda intesidad que es otra forma de silenciarse.

Es necesario circunscribir lo incorporeal en lo corporal, siempre en el mismo objetivo de una **conciencia de la conciencia** a la luz de la Resurrección de Cristo que rompe todo tipo de embrujo que puedan tener dichos impactos.

La conciencia de la conciencia es cuando recibo un impacto que se graba en nuestro interior, despertando nuestra conciencia sobre este impacto y la conciencia queda embargada por ello, por lo que hay que tener una conciencia sobre esta conciencia para romperla, y esta conciencia es la oración del **Nombre de Jesús**, porque lleva en si mismo la energía de la Resurrección, de la Luz verdadera y entonces simplemente se disipará, se romperá.

Moderador- La guarda del corazón como cuidar la paz dentro del corazón, en donde la clave es la atención, la conciencia de la conciencia, un darse cuenta constante, lo más constante posible : que hago yo, que vivo yo, que me pasa, que me da temor, que me da placer...

Hay que saber orar con la pobreza que afecta a nuestro soma/cuerpo, aceptar la situación como es, siendo más o menos agradable, en los momentos de oración más duros, sin mí, sin darme cuenta, se va realizando una transformación interior. Es la fuerza que viene de asumir la situación y una energía interior misteriosa la da esta fuerza para soportar lo insoportable, como lo hicieron los mártires con su fe y su compromiso cristiano.

SERIE DE PREGUNTAS AL PADRE JUAN MARIA

¿Qué pasa cuando en la oración aparece la somnolencia?

Descansar las horas suficientes. La somnolencia pide al cuerpo de acomodarse, por lo que es bueno revisar la postura del cuerpo, hacer un cambio de esta con el tronco en una verticalidad formando angulo recto con las piernas (posición sentados) sin rigidez o bien caminando muy lentamente y retomar la oración. Del todo no se puede evitar.

Que difícil es poder explicar a al gente de nuestra comunidad, si nos preguntan respecto a nuestra oración o nuestra actitud en el templo o costumbres litúrgicas ¿Cómo podemos responder sin escandalizar?

Utilizar la sabiduría flexible, una flexibilidad mental para saber adaptarse a los demás. La persona que se relaciona contigo, ver a que nivel de evolución espiritual, si está a otro nivel que el tuyo, tú tienes que bajar a su nivel para poder comunicarte, no puedes abrirle horizontes que para él son inaceptables. Si con esta persona se tiene un contacto frecuente, no esporádico, poco a poco vas subiendo de nivel, como en una rampa, eso le puede estimular, que se cuestione.

También hay que ver en que sentido viene, si con preguntas impositivas, con auténticas acusaciones hay que darle una respuesta adecuada para no perturbarse.

Cuestión de la ascésis ¿Cómo pasar a la sublimación sin que sea una cuestión voluntarista?

La cuestión voluntarista aquí no vale, hay que subir en armonía, no se puede desmadrar una facultad nuestra de las demás, ni la mente caer en un racionalismo o conceptualismo, ni la voluntad caer en un voluntarismo, ni la memoria caer en un memorismo. La persona tiene que ir madurando en un equilibrio de sus facultades, ver si se desmadrará una de nuestras facultades sobre las demás ya que eso es ruido, produce tensión, inquietud.

La ascésis consiste en mantener esa armonía de la persona porque la armonía es silencio y es equitativa de todas las facultades al mismo tiempo. El silencio se propaga en la voluntad, en la mente, en la memoria, brota del corazón y sale al exterior creando en la persona una cierta atracción. La persona verdaderamente armoniosa es atractiva y la atracción es la expresión de la belleza. La armonía alcanzada no es estática sino que es dinámica, como una pirámide que sube hasta un punto culmen que es la simplicidad.

Conocerse, armonizarse, unificarse y simplificarse.

No se puede llegar a ello, sino mediante un proceso armonioso eliminando cualquier protagonismo de nuestras facultades, ni la voluntad, ni la razón, ni la memoria. Todas al mismo tiempo arrastrando todas nuestras energías corporales.

Uno lleva adelante un camino espiritual, de oración, una mínima ascética, cuando algún acontecimiento grave nos desabarranca, todo parece perdido, el camino recorrido. Un consejo ...

Cada cual lleva un recorrido inédito de su propia vida.

Ante esta situación de no entender absolutamente nada, de sensación de haber perdido el tiempo, de haber fracasado, de sentirse engañado; no queda más que un abandono completo a la acción de Dios, de recrear una profunda serenidad, un abandono total a Dios que se traduce en un silencio, en la oración.

Se puede también buscar apoyo exterior que acompañe en estos momentos.

En la práctica de la oración, cuando uno empieza a repetir la invocación, hay momentos en que se siente el llegar a un silencio profundo. ¿Cómo discernir si es ese el silencio o es una distracción más?

Si ese silencio produce una gran serenidad, una paz interior, eso es el Espíritu que habla en ti. Cuando hay ciertos ruidos en mi interior, que se me va la imaginación, vuelvo otra vez a la oración.

Lo importante es el tiempo entregado libremente al señor, sin interés de ningún tipo, no esperar un resultado concreto, sino la libre entreg.

De la sublimación, el pasar de la erótica al ágape es un proceso sucesivo, podría clarificar ..

No es un proceso, es una transición lenta y eso se ve por ejemplo en un matrimonio de 40 años casados, al principio predomina la dinámica erótica; con los años, el desgaste de

la vida, ese eros se transforma lentamente en una dimensión espiritual, de filia-amistad y en la vejez se pasa de la filia al ágape, se respetan el uno al otro, se mantiene una autonomía, una gran libertad mutua enfocada si es en la dimensión de fe, hacia Dios. Se transforma por eliminar poco a poco los elementos caóticos que lleva el eros en si mismo. El eros es una energía que es positiva, lo demás que lo envuelve es lo caótico y se controla mediante la ascesis que no lo mata, si no que le ayuda a transformarse.