

LA PLEGARIA DEL CORAZÓN

Traducción del audio: Eladi-Pregària Cor

Columna vertebral recta, estira el cuello, cierra los ojos, respira por la nariz con la boca cerrada. Inspira y exhala. Y nos vamos preparando para escuchar el tema de hoy, que es la plegaria del corazón. Nos vamos relajando y serenando, y así poco a poco una sensación de bienestar y de paz vas experimentando por todo el cuerpo. Quédate quieto, quieta y vigilante, con una actitud de escucha desde el corazón.

La plegaria del corazón, a menudo llamada también plegaria de Jesús o plegaria interior, es una tradición antigua, especialmente presente en el cristianismo oriental. Es una vía espiritual que busca llevarnos al centro, al centro mismo de nuestro ser. Por tanto, no es una práctica para hacer, sino un camino para ser, para volver a aquel espacio íntimo donde la presencia de Dios no se apaga nunca.

En la sencillez de esta plegaria: 'Señor Jesús, ten piedad de mí', o la forma que cada uno encuentre — no tiene que ser especialmente esta, cada uno tiene que buscar como un mantra — por utilizar una palabra prestada del mundo oriental—; pero el nombre de Jesús es también muy importante, sobre todo para los cristianos. Esta plegaria se convierte en un aliento, un ritmo, casi un movimiento natural. No intenta convencer a Dios ni explicarle nada; nos invita, sobre todo, a escucharlo. Y esta escucha solo es posible cuando el ruido interior se apaga, o al menos cuando dejamos de luchar contra él.

La plegaria del corazón nos enseña a habitar en el silencio. No es un silencio vacío, sino un silencio fecundo, lleno de una presencia que nos sostiene. Al repetir la invocación, el corazón se pacifica y la mente, tan acostumbrada a dispersarse, comienza a reposar. También os tengo que decir que es un proceso lento, lleno de interrupciones, pero siempre orientado hacia una profundidad mayor. Y así, poco a poco, esta plegaria que repites de una manera sistemática, baja de la cabeza al corazón. Y cuando lo hace, ya no es tanto una acción nuestra como que es el espíritu que reza por nosotros.

Y la plegaria se convierte en una compañía constante. Es un hilo que vincula todos los instantes de la vida cotidiana con el misterio que nos envuelve. En esta forma de plegaria encontramos una gran paradoja: cuanto más pequeña y humilde es la palabra, más grande es el espacio que se abre dentro de nosotros. Nos desarma. Nos quita todo tipo de pretensiones y nos sitúa en la verdad. Somos

criaturas amadas, pero también heridas, y a la vez estamos habitados, criaturas habitadas por Dios.

Cuando oramos desde el corazón es como permanecer derechos y a la espera en la puerta entre los dos mundos, esperando que Él nos ayude. Él, que es nuestra esencia más profunda, está siempre presente, observando, escuchando, esperando que vayamos hacia Él. Habitualmente pensamos que estamos separados porque estamos al otro lado de la puerta, atrapados en el mundo de la dualidad. Y cuando rezamos con sentimiento y con intensidad de corazón, entonces la puerta se abre. De hecho, esta puerta nunca está cerrada; es el ego el que pone su velo sobre el dintel de la puerta.

La intensidad del sentimiento nos lleva más allá del ego. El amor escucha nuestra llamada y abre la puerta que nunca ha estado cerrada. La actitud es quedarse a la espera. También la cualidad de nuestra plegaria necesita rendición y paciencia. Tenemos que aceptar que llegaremos a entender y a conocer solamente de acuerdo con Su voluntad y paciencia para esperar que el significado real de una situación y la forma de la solución aparezca, y esto supone rendición; rendirnos a la realidad.

La plegaria del corazón es, al final, una escuela de paciencia. Nos enseña que Dios no es solo lo que buscamos, sino también el que nos busca. Y cuando, aunque sea por un instante, el corazón se unifica y deja de sostener, descubrimos que la plegaria no nos lleva hacia fuera, sino hacia el lugar donde siempre habríamos querido estar: nos lleva al corazón del Padre.

Por tanto, escuchar a Dios es una actitud antes que una acción. La plegaria del corazón nos enseña que escuchar a Dios no es captar palabras, sino dejar que su presencia se vuelva real en nosotros. Dios habla, pero no siempre en forma de mensajes; habla con la paz, con el deseo de bien, con la luz interior, con la verdad que emerge sin forzarla. Y también nos ayuda a desarrollar el oído del corazón, o también podríamos decir: escuchar el alma.

Las palabras de la mente pertenecen a la dualidad. Las palabras del corazón llevan el sello de la unidad. El camino espiritual nos enseña a escuchar todo aquello que viene de la fuente escondida de nuestro ser. También implica situarnos en una actitud de acogida; no se trata de esperar nada espectacular, sino de abrir el espacio interior para que el corazón de Dios resuene con nuestro corazón. Y cuando nos hacemos receptivos, la misma vida se vuelve palabra: 'Habla, Señor, que tu siervo escucha'. No es un mandato, sino una disponibilidad. Estoy aquí, no para pedir, sino para recibir.

Escuchar es dejar de controlar nuestra mente. Nuestra mente tiende a controlar, interpretar, juzgar... pero la plegaria del corazón nos invita a descansar en la fe y dejar de buscar pruebas o certezas. Cuando hacemos este trabajo sistemático de la plegaria, que es repetir el nombre de Jesús, llegamos a no querer nada ni querer poseer nada, no perseguimos resultados, no buscamos sensaciones y no intentamos demostrar nada ni a Dios ni a nosotros mismos.

Entonces, la plegaria se convierte en un lugar de confianza, no de rendimiento (estamos acostumbrados a ser rentables). Y escuchar es también identificar su presencia en la vida cotidiana. La voz de Dios no siempre llega en la plegaria misma, a menudo se manifiesta después: con una paz inesperada, con una decisión que nos clarifica, con una actitud delante de un conflicto, con un impulso de servicio al otro o con un impulso de perdón. Todo esto son formas de la presencia de Dios en nuestra vida.

Y llega cuando la plegaria se vuelve serena y llega a la cotidianidad de cada día, a lo cotidiano, a lo más sencillo. Pero necesitamos escuchar con una actitud de rendición. A menudo queremos escuchar aquello que queremos oír y estamos atrapados por el ego y sobre todo, por los patrones de nuestro pasado.

Hay una actitud de receptividad que pertenece al alma, y esta actitud puede excluir las distorsiones y las interpretaciones del ego y nos permite escuchar y seguir el camino de la interioridad.

Habitar en el silencio no es huir del ruido, sino atravesarlo. Habitar en el silencio no significa ausencia de pensamientos, sino no dejarnos llevar por ellos, aprendiendo a permanecer en medio de los pensamientos. Porque el silencio es un lugar, no un instante. No es un momento fugaz entre dos actividades, sino que es un espacio interior que podemos llevar con nosotros: cuando respiramos profundamente, cuando repetimos la invocación, cuando hacemos una pausa breve en medio de un día agitado y cuando dejamos que el corazón se calme.

Y este silencio es como una cámara secreta siempre disponible. El silencio revela aquello que somos. Cuando entramos en silencio también emergen pensamientos, emociones, inquietudes que normalmente se esconden bajo el ritmo del día. La plegaria del corazón no quiere que los reprimamos, sino que los miremos sin miedo, los presentemos a Dios y los dejemos pasar sin aferrarnos a ellos. Y así el silencio se vuelve verdad y no evasión.

El silencio como un lugar de encuentro. En este espacio interior purificado, la presencia de Dios se hace perceptible como una paz que no proviene de nosotros,

como una luz que ilumina sin deslumbrar, como una presencia que no se impone pero sostiene. Habitar en el silencio es descubrir que Dios ya estaba allí antes de que nosotros llegáramos. Escucha y silencio se encuentran: el corazón como un templo.

En la plegaria del corazón, escuchar a Dios y habitar en el silencio son dos caras de un mismo misterio. El silencio hace posible la escucha y la escucha hace vivo el silencio. Y entonces el corazón se convierte en un templo interior, un espacio donde Dios y la persona se encuentran sin palabras, sin esfuerzo, sin miedo. Es la plegaria de la esencia: más ser que hacer, más acoger que decir, más estar que pensar.

La plegaria del corazón también es una escuela de paciencia. Su propósito no es tanto decir cosas a Dios como dejar que el corazón entre en el silencio, en presencia, en respiración espiritual. Y esto la convierte en una verdadera escuela de paciencia porque transforma el ritmo interior. Tenemos tres maneras de ver esta conexión: la repetición lenta educa el ritmo interior. La plegaria del corazón suele repetirse de manera pausada: 'Señor Jesús, ten piedad de mí'. Esta repetición hecha sin prisa nos va desacostumbrando del ritmo rápido y disperso que domina la vida cotidiana.

En lugar de imponer un resultado rápido, la plegaria nos invita a habitar el momento. Y la paciencia nace cuando el tiempo deja de ser un enemigo y pasa a ser un lugar de encuentro. También la atención sostenida en el corazón nos muestra nuestros límites, nuestras flaquezas, nuestras vulnerabilidades. Cuando entramos en silencio, inevitablemente aparecen distracciones, nervios, impaciencia... La plegaria del corazón no los elimina por la fuerza, nos enseña a convivir sin rechazo.

Y así poco a poco aprendemos a esperar sin violencia, a acoger lo que hay, a dejar que el corazón se serene. Y la paciencia es el fruto de mirarnos con misericordia y no con exigencia. La plegaria del corazón transforma la espera en confianza. La paciencia no es solo aguantar, es confiar en que lo que ha de venir vendrá en el momento oportuno. A veces hay que esperar muchísimo, pero espera y crece en paciencia. Y esto se hace con una plegaria tan sencilla como esta.

Pero esto supone constantemente estar en esta presencia. Primero repetir mentalmente, haciendo que la plegaria baje al corazón. Y cuando baja al corazón, es el corazón el que hace la plegaria, no la mente, y fluye. La plegaria interior mantiene el corazón orientado hacia una presencia que no forzamos, sino que recibimos. Es una actitud de apertura de este corazón. Con el tiempo la persona descubre que no hace falta controlarlo todo, no hace falta acelerarlo todo, no hace

falta comprenderlo todo inmediatamente. Las cosas nos van viniendo y con paciencia las tenemos que acoger.

La paciencia es el fruto natural de confiar en un Dios que actúa con suavidad y no con prisa. La plegaria del corazón es la escuela de la paciencia porque ralentiza el ritmo y vuelve a traernos al presente. Nos educa la mirada interior ante la dispersión y los límites, y nos abre el corazón a la confianza, que es la raíz de toda la paciencia auténtica.

Es un camino lento, un camino de toda la vida, pero es un camino profundo. Transforma el corazón no por la fuerza, sino por la constancia. Por tanto, es un camino de interiorización y a medida que se va profundizando en ella, alguna cosa sutil pero decisiva cambia. Pasamos de una relación 'yo-Dios' vivida como separación a una experiencia más íntima y silenciosa donde no hay dos realidades, sino solamente una presencia compartida. En la oración del corazón el punto de partida es la dualidad. Todo camino espiritual comienza con una evidencia natural de separación: 'yo ruego, Dios escucha; yo pido, Dios responde'. Esta dualidad es buena y necesaria, nos ayuda a dirigir el corazón, a reconocer que no somos autosuficientes. Pero todavía hay distancia. Todavía hay un 'yo' muy activo y un Dios que se percibe como externo. La plegaria del corazón va aflojando nuestro ego y abre el espacio interior.

Cuando la plegaria se repite con suavidad, como un respirar espiritual, alguna cosa se va revelando por dentro. El pensamiento se vuelve más sencillo, las imágenes sobre Dios se desvanecen, las expectativas se calman y la plegaria deja de ser una actividad y se convierte en un estado del corazón. Y así aparece un silencio diferente: ya no es ausencia, sino presencia plena. Y entonces viene la unidad. Cuando el corazón y Dios respiran juntos, cuando la oración llega a una profundidad mayor, ya no hay un 'yo' que reza y un 'Dios' que recibe, sino una sola pulsación interior.

Esto no significa que la persona pierda su identidad, quiere decir que ya no la experimenta desconectada. Es como si una persona entra en un río: cuando está dentro, el agua la sostiene y la lleva, y ya no sabes dónde acaba tu movimiento y dónde empieza el río. Esta unidad no es fusión, sino comunión. Es reencontrar la verdadera fuente del ser.

¿Y qué pasa exactamente en este paso? Algunos cambios internos que indican que se ha pasado de la dualidad a la unidad. La plegaria se vuelve respiración natural, sin esfuerzo, ya no rezamos para obtener sino para ser. La presencia de Dios no se piensa, se siente. El ego deja de querer controlarlo todo. Hay una paz sin motivo, y la frontera entre fuera y dentro se hace transparente, desaparece la prisa

y la paciencia y la confianza crecen solas. Esta es la oración sencilla que todo el mundo hesicasta, ortodoxo oriental, practica. Los monjes ortodoxos, los monjes del monte Athos, están todo el día con esta misma plegaria. Mañana, medio día, miles y miles de veces repitiendo la oración. Y de ahí va saliendo la paciencia, la confianza, el no tener prisa, estar con una actitud diferente porque viven en esta comunión y han pasado de la dualidad a la unidad. Esto no quiere decir que no tengan los mismos defectos, pero en esta dimensión de la unidad, poco a poco la persona crece a nivel físico, emocional, espiritual y va cambiando muy sutilmente. Pero este proceso no son unos meses, es un trabajo de toda la vida. Y el que quiere hacer un trabajo de este tipo tiene que ser siempre. No vale ir cambiando de camino. No vale ir de flor en flor. Hay que mantener la línea espiritual siempre.

Este camino que os he explicado es uno de los caminos de retorno al lugar de Dios como hay otros caminos. El ser humano siempre ha estado unido a aquel lugar, pero la conciencia superficial lo había olvidado. El alma ya tiene una conexión profunda con este Dios que está en nuestro interior pero en la superficie la hemos olvidado. Esta es una nueva forma de vivir y cuando el corazón experimenta esta unidad, la vida cotidiana cambia. Las relaciones son más compasivas. Las dificultades no rompen la paz. Y se vive con más simplicidad y verdad. La paciencia deja de ser un esfuerzo y se convierte en un estado natural.

La Presencia de Dios ya no es un recuerdo, es un lugar donde vives; no es una presencia esporádica sino una transformación del corazón. La oración del corazón nos lleva de la separación yo-Dios a la comunión interior. Dios en mí y yo en Él. Nos lleva a la unidad profunda. Todo respira la misma presencia y este es el paso lento, suave y sutil pero profundamente transformador.

Seguimos respirando lentamente, prestamos atención al ritmo natural de la respiración. Imagina que el corazón se abre como una ventana interior que te abre a un espacio amplio, silencioso y tranquilo. Aquí, la paciencia no es un esfuerzo, es un lugar donde todo se para. Empieza a repetir lentamente y sin prisa, al compás de la respiración, la oración tradicional: Señor Jesús ten piedad de mí; inspira, señor Jesús, expira, ten piedad de mí y deja que las palabras vayan calentando el corazón. Si aparecen sentimientos, ansiedades o pensamientos no luches contra nada. Si la mente quiere ir a un pensamiento te dices está bien y vuelves al corazón y repites la oración y dejas que la oración se haga más sencilla. Podría ser: Señor Jesús, piedad; Señor Jesús, piedad y puede quedar un sentimiento como una presencia. El corazón deviene un espacio donde el tiempo se expande, no hace falta correr, todo tiene su momento... y aquí nace la

paciencia, no por fuerza sino por suavidad. Respira con confianza. Estoy aquí,
abierto, abierta en paz.