## Sadhana Ejercicio 35 La oración de Jesús

La repetición incesante del nombre de Jesús es una forma de oración muy apreciada por los griegos y por los ortodoxos rusos. Encuentran en ella el fundamento de su vida de oración y en general de su vida espiritual. Te recomiendo que leas el libro «The way of a pilgrim» para que te hagas una idea del valor de esta oración y de la manera de practicarla.

Se trata de una forma de oración que ha alcanzado un alto desarrollo entre los hindúes, en la India, durante miles de años. Se le conoce por «recordatorio del nombre». Mahatma Gandhi, defensor entusiasta de esta forma de oración, decía que aporta los beneficios más extraordinarios al espíritu, a la mente y al cuerpo. Afirmaba haber superado todos los miedos, incluso de niño, con el solo repetir incesantemente el nombre de Dios... Decía que su recitación encierra más poder que una bomba atómica. Llegó, incluso, a afirmar que él no moriría de enfermedad; que si moría de enfermedad le considerasen como un hipócrita. Según él, la recitación del nombre de Dios con fe puede curar a una persona de cualquier enfermedad que padezca. Es suficiente que recite el Nombre con todo su corazón, con toda su alma y con toda su mente durante el tiempo de la oración.

Incluso una repetición mecánica del Nombre fuera del tiempo de oración, ayuda también. Por medio de la recitación, aparentemente mecánica, el Nombre penetra en la corriente sanguínea, por expresarlo de alguna manera; entra en lo más profundo de nuestro subconsciente y de nuestro ser y transforma, de manera sutil pero cierta, nuestro corazón y nuestra vida.

En éste y en algunos de los ejercicios que presento a continuación propongo algunas maneras de recitar el Nombre en tiempo de oración. En la mayoría de los casos me limito al nombre de Jesús. Todos los maestros aseguran que cualquiera de los nombres de Dios hace que se alcancen los beneficios que esta oración trae consigo. Quizá alguno de vosotros desee tomar como mantra personal el nombre de Dios que el Espíritu grita dentro de vuestro corazón. «Abba, Padre».

Comienza tu oración implorando la ayuda del Espíritu Santo. Únicamente en el poder del Espíritu podemos pronunciar convenientemente el nombre de Jesús...

A continuación imagina a Jesús delante de ti. ¿Bajo qué forma prefieres imaginarlo? ¿Como niño, como el Cristo crucificado, como Señor Resucitado...?

¿Dónde imaginas que está? ¿De pie ante ti? A algunas personas les sirve de gran ayuda imaginarlo dentro de su corazón... o dentro de su cabeza. Algunos maestros hindúes han recomendado el centro de la parte frontal de la cabeza, aproximadamente entre los ojos... Elige el lugar que te inspire mayor devoción para imaginar que le ves allí...

Ahora pronuncia el nombre de Jesús cada vez que aspiras o expiras... Puedes también pronunciar la primera sílaba del nombre cuando aspiras y la segunda cuando expiras. Si te parece que es una frecuencia excesiva, pronuncia el nombre una vez después de cada tres o cuatro respiraciones. Es importante que lo hagas muy despacio, de manera relajada, con paz...

Si te encuentras en presencia de otras personas, te verás obligado a repetir el nombre mentalmente... Si estás solo, puedes pronunciarlo vocalmente, en voz baja...Si, pasado un rato, te cansas de pronunciar el Nombre, descansa unos momentos; después comienza otra vez a recitarlo, imitando de alguna manera el vuelo del pájaro que agita las alas, durante unos momentos y descansa después para volver en seguida a agitarlas de nuevo...

Nota lo que sientes cuando pronuncias este Nombre... Después de un rato, pronuncia su Nombre con diferentes sentimientos y actitudes. Primero pronúncialo con deseo. Sin decir la frase: «¡Señor, te deseo!”; dale a entender ese sentimiento en la forma de recitar su Nombre...

Haz esto durante algún tiempo; después toma otra actitud. De confianza, por ejemplo. Por medio de la recitación de su nombre exprésale tu confianza: «¡Señor, confío en ti!“. Pasado algún tiempo, expresa otros sentimientos, de adoración, de arrepentimiento, de amor, de alabanza, de entrega, de gratitud... Ahora imagina que le oyes pronunciar tu nombre... como pronunció el de María Magdalena en la mañana del Domingo de Resurrección... Nadie sería capaz de pronunciar tu nombre como lo hace Jesús... ¿Con qué sentimientos pronuncia él tu nombre?

Entre los ortodoxos es costumbre recitar el nombre de Jesús dentro de la plegaria: «Señor Jesucristo, ten compasión de mí». He aquí un método para emplear esta fórmula:

Después de dedicar un tiempo a sosegarte, ponte en la presencia del Señor Resucitado... Imagina que se encuentra de pie junto a ti...

Ahora concéntrate en la respiración; percibe el aire que entra y sale por tus fosas nasal es...

Cuando aspiras, di la primera parte de la fórmula, Señor Jesucristo; al hacerlo, imagina que aspiras dentro de ti el amor, la gracia y la presencia del Señor Jesús... Imagina que aspiras toda la hermosura de su ser...

Retén tu respiración durante unos momentos dentro de los pulmones, y, al hacerlo, imagina que retienes dentro de ti lo que has aspirado, que todo tu ser se baña en su presencia y en su gracia...

Cuando expiras, di la segunda parte de la fórmula, «¡Ten compasión de mí! “... Al hacerlo, imagina que expiras fuera de ti todas tus impurezas, todos los obstáculos que has puesto a su gracia...

La expresión, «Ten compasión de mí» no significa «perdona mis pecados”. «Compasión: significa para los ortodoxos mucho más: gracia y bondad amorosa. Así pues, cuando pides compasión, imploras la bondad amorosa y gratuita de Cristo y la unción del Espíritu.