

SOBRE “TÉCNICAS” DE ORACIÓN

Por Néstor Tato

Este trabajito va con especial agradecimiento al padre Stephano (Mario Reynoso Tisera) que me devolvió al ámbito de la oración del corazón. Y lo hago extensivo a Julia, Daniela y Juan Carlos, con quienes compartimos ese interés en la reunión que hicimos en Parque La Reja el sábado 9 de julio, una secuela de la reunión que tuvimos con Stephano un par de semanas antes, en la que me llamó la atención el interés por las “técnicas” de oración, al que intento responder con este aporte. Como tal, es de carácter testimonial y no un “manual de instrucciones”.

1. Construir el estado

Para mí, la oración es la búsqueda de un estado y es, a su vez, un estado. Suelo vivir los estados de ánimo como pasivos: un estado es como que está ahí, no sé cómo apareció ni cómo se fue. Lo vivo como un clima emotivo.

Pero hay estados de ánimo activos. Por caso, puedo *estar* atento aún cuando no esté moviendo/dirigiendo la atención en un momento determinado. Claro está que no estoy *haciendo* nada en ese caso, sino que estoy *dispuesto*, y eso parece como pasivo en algunos casos. Pero la orientación impresa hacia la atención diferencia este estado de la pasividad de un estado ensoñativo, en el que me dejo mecer por los vaivenes de las cadenas asociativas.

Entonces, esto puede servir de indicador para saber cómo *estoy*, si activo o pasivo: ¿muevo o soy movido? La orientación de los pensamientos ¿la doy yo o la ponen ellos?

2. La actitud

Todo estado se construye sobre una actitud, en este caso, activa o pasiva: hago algo o no hago nada. En términos de procesos de pensamiento sería algo así como ¿pongo yo la dirección o la ponen mis pensamientos, que fluyen mecánicamente? Es la presencia de la intención lo que diferencia la actividad de la pasividad.

Se podrá decirme que también decido no hacer nada., Sí, claro, pero no hacer nada implica suspender mi actividad atencional. O sea, dejar de hacer.

La actitud es algo así como la condición de los actos. Es la dirección que caracteriza el ámbito, que es la conciencia, entendida como campo de experiencia.

De modo que hacerme esta pregunta ¿cómo estoy? es comenzar a poner el ámbito de trabajo. Es elegir la dirección de mis actos.

3. La intención de conexión

La intención de conexión no es una dirección precisa, como puede ser el plantearme cualquier cosa de las que hago, que son, en enorme mayoría, puntuales: empiezan y terminan, aunque se encadenen. Ellas están separadas pero unidas por una continuidad, mientras yo, aunque soy continuo porque permanezco, me vivo como fragmentado, como en vivencias separadas aún cuando sean consecutivas, dependientes de las cosas que hago.

Sé que la conexión se resuelve por lo general en un chispazo, pero algunas veces ha resultado un estado, una vivencia continua de duración variable. Puede producirse azarosamente, pero también, puede resultar de mi intención, que es el caso que me interesa. En este caso, puede ser que sea instantánea, como en el pedido (a veces, cuando la consigo), o más duradera. Pero en ambos casos necesito un estado que la soporte. Las co-

nexiones instantáneas, si no son azarosas o involuntarias, resultan de un ámbito de memoria que las facilita.

Así que, en principio, para conectar, hay que querer. Es necesaria una experiencia que me dé la base que hace operativa esa intención. Que me dé el mínimo conocimiento como para querer repetir, buscar la conexión.

De modo que necesito querer conectar, y también, necesito construir el estado de conexión.

Esa conexión a la que me refiero no es con lo Sagrado (el “premio” mayor). Tampoco sé a ciencia cierta con qué conecto, pero no me preocupa. Sólo sé que *funciona*. Pasa algo que no lo hago yo. Aunque lo haya intentado yo, es “otra” cosa lo que se presenta, porque siento su *presencia* clara y distinta, ajena a la mía.

4. Desactivar la creencia

En esto hay una condición que vivo como básica: se me hace imprescindible borrar toda idea de la divinidad como persona o entidad externa a mí, sea un dios o muchos. Se trata de desactivar la creencia –no de descreer- en toda “potestad” por sobre mí, externa. Claro que para otro puede no ser así pero, para mí, es un factor de ruido importante.

En todo caso, rescato la dirección que ese emplazamiento “superior” impone a la mirada, ese “allá arriba” que clásicamente se asignó a la divinidad.

Y no sólo la creencia en una divinidad puede venir a obstar mi intención. Cualquier creencia, en el sentido de “poner algo”. O sea, se trata de hacer vacío que no es lo mismo que “poner” el vacío. Se trata de soltar cualquier imagen que aparezca, sin oponerme, sin negarla, simplemente desatenderla. Que esté ahí, pero que no opere, que no asocie, que no me chupe con su influjo.

Tampoco “pongo” el ámbito.

5. El ámbito de trabajo

Desde nuestro punto de vista, vivo la oración como un ámbito de trabajo, de ahí que hable de un estado de oración. Es más un estado que una técnica. Algo que tiene su inercia, me envuelve, contiene y “me lleva”... si llego al punto que lo hace posible.

En tanto ámbito de trabajo, me interesa el volumen que me incluye y, por ende, la distancia que impone. En ese ámbito el influjo de cualquier objeto que se presente está amortiguado por el vacío que queda entre él y yo. Esto ha sido expresado como “recogimiento”, “ensimismamiento”, “desconexión”. Todos, términos que señalan o necesitan un espacio-entre yo y lo demás, por lo tanto, volumen.

Este volumen puedo reconocerlo durante mis quehaceres, si en algún momento presto atención a las paredes de las habitaciones donde me encuentro. O puedo imaginar una esfera que rodea mi cuerpo entero¹.

6. La referencia corporal

En ese ámbito interno la referencia es la zona del centro del pecho, a la altura del corazón². Ahí se manifiesta el “otro” corazón, a cuyas señales tengo que estar ligeramente atento.

¹ Es una práctica basada en antiguos comentarios referidos al “incorporo” del ADMI. Ver “Siloismo”, Ed. Transmutación, 1972, II, C).

² Autoliberación, Luis Ammann, Lección 4, gráfico de la experiencia de paz.

Como el espacio a que me refiero es interno, el cuerpo queda en copresencia. Simplemente en copresencia. No interesa para nada, no cuento con él, no lo considero, más que para acomodarlo si molesta.

7. Soltar los pensamientos

Como se trata de un ámbito mental, lo más relevante serán mis pensamientos. Porque en el estado de oración se trata de hacer algo con el pensar (entendido en el sentido más amplio), con mis movimientos internos, que son los comprometidos en los pensamientos. Por tanto, no puedo oponerme a ellos porque son ellos los que me tienen atrapado. Para soltarme tengo que dejarlos despacito, observarlos, ir restándoles fuerza, y la voy acumulando de “mi lado”. Para eso me apoyo en lo que me propuse hacer: imaginarme una forma, repetir una frase, respirar, cantar, repetir ciertos movimientos internos.

8. La inspiración

Pero sea lo que haya elegido hacer, siempre es útil sentir la respiración, atender a la sensación de la inspiración, del aire que entra hasta el centro del pecho. Como si tomara la carga de los pensamientos y la depositara en el corazón. Quizás sea ésta la más elemental forma de oración, practicable “en cualquier momento del día o de la noche”³. Me parece que está en la base de todas las prácticas conocidas, porque es lo que mueve cualquiera de ellas, con mayor o menor precisión.

Hace unos años pensé que si todo está montado de acuerdo a una Intención, tiene que haber en mí –y en todo ser humano- algo que estuviera “puesto” para conectar y que, si es así, tiene que ser transparente, simple, elemental, muy a la mano. Asocié con el Aliento de Brahma, por un lado. Por otro, el ritmo de todo es contracción-expansión, Como la respiración. De modo que puede ser un elemento “transdimensional”. Entonces, se presentó la inspiración como propuesta de un estado interesante, de modo que me dediqué a inspirar. Mientras viajaba en subte o colectivo me ponía a atender, a sentir el aire que entraba y bajaba. Más suave que la respiración baja⁴, menos forzado. Simplemente atender al aire que entra y baja hasta el corazón. Por supuesto, estaba en copresencia “nuestro santo padre Nicéforos”⁵. Inhalaba suave pero con atención.

Y sí, conecta.

En cualquier momento y lugar, pero no de cualquier manera.

9. La columna de aire

Inspirando así, la memoria me devolvió la columna de aire que tenía que vibrar por la invocación al guía, allá lejos y hace tiempo⁶. La coincidencia no era casual: se reveló un eje cabeza-corazón, volátil, huidizo pero potente cuando la inspiración une los extremos.

³ Todo parecido con “el regalo” o “la bocanada” (Silo, Inauguración de Parque La Reja, 7/5/2005) no es mera coincidencia. Poco tiempo después de la difusión de “El Mensaje de Silo inspira una profunda espiritualidad” empecé a preguntarme qué era estar inspirado. Sabiendo que la respiración tiene que ver, empecé a investigar qué pasaba con la inspiración por sí misma, con el movimiento respiratorio de inhalación, Testimonio de lo cual resultó un textículo titulado “Inspirando a dios”.

⁴ Autoliberación, Lección 11, Serie Nº 3 y apéndice.

⁵ Cuadernos de Escuela, Ed. Transmutación, 2da. Ed, diciembre 1973, Textos anexos, Nº 1.

⁶ No encontré materiales de referencia. Será que se trataba de indicaciones dadas en alguna charla informal.

10. La cuestión de la carga

El asunto de la carga, me carga. Cargando con un bloqueo emotivo como el que tengo desde siempre, se hace difícil querer hacer nada desde allí. Además, la sensación del *cor* se hacía más consistente (cuando aparecía) que los mismos sentimientos.

No creí ni creo en el amor de un humano normal, dominado por la polaridad, por muy espiritual que suene su discurso.

Pero esa imposibilidad mía, tomada como condición, me hizo sentir que la experiencia prometía. Lo que fuera, tendría que manifestarse. Si no, los fenómenos podrían ser más constantes o no, pero se trataba sólo de pensamientos, de productos imaginarios, aunque tuvieran cierta estabilidad.

11. La sensación de presencia

La sensación de presencia comenzó a ser mi referencia. Ésto quedó plasmado en una serie de textos sobre el punto. Si se quiere, se la puede llamar sensación cenestésica. Yo, prefiero verla como sensación interna porque la capto con otro sentido, más bien interno. Pero volvamos al tema, sobre éso, están mis notas de los últimos años.

12. De la cabeza al “otro” corazón

De modo que apareció el eje cabeza-corazón como articulación de esa sensación de presencia. Era una referencia a veces directa, otras indirecta; a veces inmediata, otras, mediata.

Esto ya lo conocía por la experiencia de paz, el relax interno, la invocación al guía. Son todos medios para abrir el canal por el que fluye la conexión, en principio, cabeza-*cor*. También los registros de mi disciplina (Formal) parecen trabajar sobre el *cor*. De modo que empecé a sentir que lo importante no era *qué* hacía, sino si se activaba o no el *cor*. Claro está que la oración del corazón no importa como oración sino porque activa el corazón, el centro de gravedad que intentamos formar.

Paradójicamente, necesitamos de la oración o hacer alguna otra cosa para activarlo. Pero esa activación **no resulta** de lo que hago sino que resulta *con* lo que hago.

El resultado *está en el hacer mismo*, no sigue al hacer, no es su consecuencia, no lo causa lo que haga.

Por eso importa el ámbito, porque la certeza del centro, la claridad del registro del *cor*, se presenta en el hacer. *Se manifiesta por sí misma*. En todo caso, puedo inducirla. Pero no mucho más.

Eso sí, cuando se manifiesta, su Presencia es inconfundible. Se da “en mí” ... pero no soy yo.

13. La oración del corazón

De la Filocalia mi memoria rescata tres elementos constantes:

1. la dirección a Dios, sea como intención de fusión, de logro o de iluminación; sea como amor o temor reverencial o mezclados, sea como el “arriba” donde se encuentra.
2. la respiración,
3. la repetición de una frase, la oración propiamente dicha;

Y un obstáculo constante la intromisión o “tentación” de las imágenes.

O sea, la mirada “hacia arriba”, la columna de aire y la atención puesta en el “vehículo”, la frase que me porta a través de los pensamientos que me vienen a distraer.

14. Pedir y agradecer

Así las cosas, buscando un modo de trabajo constante, encontré que el pedir y agradecer son movimientos complementarios. Tanto uno como otro han sido planteados por separado, con un valor individual para cada uno: hago un pedido, por un lado. Por otro, cuando están dadas las condiciones, agradezco.

Pero puede suceder que el simple acto de pedir deje una sensación que merece ser atesorada (“agradezco la fortuna que tengo” dijo Julia el sábado). Entonces, agradezco: *atiendo suavemente a eso que sucede en mi pecho*. Y lo guardo, lo grabo⁷.

Mi pedido va hacia arriba; mi agradecimiento, hacia dentro. Pero ¿porqué hacia arriba el pedido? Lo que pido está en el futuro. Y el futuro está adelante, sí, pero por arriba.

¿Son dos movimientos? Sí, si se dan separados. Pero pueden ser consecutivos. Y, en la reiteración, el “hacia arriba” va siendo un “desde adentro”, desde el centro. Dirigir la mirada me va devolviendo el “desde dónde” la dirijo.

Cuando me acuerdo de pedir (tantas veces lo olvido durante tanto tiempo) la mínima sensación de conexión que logro, merece ser atesorada (y rara vez me acuerdo).

Como la carga me es esquiva, como dije, la suplo con el eje intelecto-motricidad: repito (las prácticas de mantreo dejan su residuo). Por ejemplo, estoy angustiado porque me siento culpable (de tantas cosas, tantas veces) y ese clima me clava en la cama. Busco una frase que resuene y la repito sin cesar. En una de éstas se me va con la fuerza de la desesperación, pero pongo atención en la constancia más que en la intensidad. Repito hasta que el clima se despeja, se emplazan las imágenes corporales y, de pronto, salto de la cama.

La intensidad quizás sea necesaria, Me basta cuidar que la vibración de la frase mueva el canal, la columna de aire. La carga viene sola. En todo caso, es directamente proporcional a la necesidad.

Está claro que la respiración está siempre en la base porque siempre estoy respirando. Y ésto, que parece de Perogrullo, lo señalo porque hay veces, muchas, casi siempre, que tiendo a no respirar. Con demasiada frecuencia me encuentro sin respirar.

Por supuesto, la respiración baja, si es posible, es muy útil en esa situación y, por sí sola, sin fraseo ni carga emotiva, me saca de ese estado. Pero tengo que poder hacerlo porque por ese camino se necesita tiempo, no menos de media hora de respiración continua.

15. Trabajar “en seco”

¿Puedo trabajar porque sí, sin carga ni intención? (Me refiero a la intención de lograr algo determinado, porque sin ninguna intención no podría hacerlo. Nada puedo mover si no tengo intención de hacerlo). Toda experiencia es válida. Quemándose se conoce el fuego. En lo nuestro se habla del riesgo mítico de que salten los cables... Claro, entonces es mejor seguir por la derecha. Hay que respetar los semáforos internos (¿acaso alguna vez están en verde?) Cada uno tiene que ser responsable de su vida y lo que hace con ella. Se recordará que en la charla de “La Cazadora”⁸ se nos advirtió que “uno anda como idiota”. Y así es. ¿Qué se puede hacer? *Los caminos del cielo no son los de la tierra*. Y remecer el espacio interno (que no es de mera representación) tiene sus consecuencias. No son las mismas huellas, ni las mismas referencias. *Los semáforos son distintos, uno puede confundir el rojo con el verde*. En el caso, la violencia con el entusiasmo y viceversa.

⁷ La mirada interna, XVIII, 1.

⁸ 27 de setiembre de 2005.

16. La utilidad de la información (la cabeza sirve)

“Si no estoy en la búsqueda, no lo reconozco” dijo Daniela el sábado y confirmó con su experiencia –sin querer, la maravilla de los intercambios cuando son tales- lo que en mí estaba decantando como residuo sintético del “Significar es representar” que había escrito la semana anterior. La significación es la estructura de todo acto, querido o no, deliberado o no. Por una inexorable necesidad, pone la imagen de lo que busco. La trazadora funciona rastreando, hasta que encuentra. ¿Afuera? No, adentro. En primer término, porque para buscar afuera necesito la imagen interna de lo que busco. Para eso, busco adentro.

Si no se qué busco, no encuentro. En tal caso, nada me sirve, nada me es válido aunque se me ofrezca todo. Porque es mi sensibilidad, moldeada por y archivada en mi memoria, (eso que puedo llamar mi experiencia) o yo, en definitiva, lo que valida cualquier cosa. Lo válido tiene valor para mí, y no el que le ponen otros, si bien puede coincidir. Por eso, la búsqueda me pasa por dentro, sobre todo. Allí, adentro, está toda la experiencia posible, esperando las imágenes que la disparen.

Sí, es cierto, existe lo espontáneo, lo azaroso, lo inesperado. Y agradezco que exista porque me ha enseñado lo que no conocía. Pero una vez que acaeció, vuelvo a buscarlo. La función de toda enseñanza es dar a conocer lo posible. En este caso, el corazón místico, cuya ubicación sólo él puede precisar.

17. La esfera “rastreadora”

A partir del dato, puedo buscar. Puedo usar la esfera como una señal de sonar. El borde de la esfera recorre zonas internas, alumbrando, señalando, produciendo sensación allí donde algo pasa: una tensión, por lo general. Pero también, presencia del fenómeno interno. De modo que *rastrear internamente es un modo de conocer*.

Pero en el momento que importa, me tengo que correr o soltarme. Cuando trabajo con la esfera en la experiencia de paz, ésta no se manifiesta si el límite de aquélla no se confunde con el cuerpo. Y si busco la Fuerza, sé que no la voy a encontrar, porque sólo se dispara si “me convierto”: si mi atención no está toda en ella, si no siento la esfera, toda ella, completa. Entonces, la tensión hacia cada punto de su superficie despierta al gigante que duerme en mis profundidades. Y él, me sacude, con suaves oleadas o remezones catárticos, según el caso.

Me recupero de la tangente (otra vez, me fui por la, :-)). Repetir un movimiento, por ejemplo la entrada de la esfera hasta el corazón, es como la invocación. Es trabajar “en seco”. Sin carga. Pero, cuando se presenta... no hay dudas. Viene sin las mieles imaginarias que sólo endulzan la narración posterior.

18. El mantreo (con permiso de los ortodoxos :-))

Mantreo llamo a la repetición de mantrams. Es una buena práctica cuando estoy desconcentrado, disperso. Y me da ocasión de aprender a recuperar la atención. Es tan aburrido repetir frases que no entiendo. Pero, cuando funcionan...

Las oraciones formularias de los cristianos también son útiles... si a uno le resuenan. A mí, no. Tuve que cambiar alguna palabra a la fórmula (que el Negro dice es) de nuestro santo padre Nicéforos para que me conmocione. Pero, vale. Mueve.

19. Posturas

¿Postura? Cualquiera. Lo que tiene que estar alineado es el eje, que no necesariamente coincide con la vertical gravitatoria, porque puedo intentar acostado. Interesante, hacerlo parado o caminando al ritmo del corazón, como los aborígenes o pueblos originarios (porque decir indios no es correcto).

20. La obsesión

Por fin, la obsesión. Algo que, para mí, no es intencionable. Juan Carlos lo definió como “estar en eso y darle, darle todo el tiempo”. Admirable, yo me siento más moderado. En todo caso, volver a eso. Cuando me acuerdo. Pero sí, se trata de estar en eso.

21. Por fin, el principio

Para terminar, vayamos al comienzo. La oración puede ser encuadrada como una de las técnicas de meditación. En todo lo apuntado se reconocerá fácilmente la huella del Trabajo Interno que deja cualquiera de nuestras prácticas.

Como estado, la oración, más que serlo, es una manera de construirlo. Apunta a ser constante, un estado del que partimos y volvemos, en todo momento. Una referencia mental, una plataforma de vivencia, un ámbito interno. El ámbito central con todas sus variables. Quizás, un portal interno.

Fácilmente se podrá reconocer entonces, que la atención dirigida está copresente como propuesta, como intención básica que subyace al hecho de vivir. Algo así como la actitud de trabajo permanente⁹. En otros términos, la disposición a *ser actuado* en mi hacer, a dejar que se exprese lo innombrable a través de mí.

Atender puede llegar a ser un mirar sin mirada en algunos momentos, un estado de simple ver direccionado más que dirigido, porque sólo queda entonces alguna suave referencia al desde dónde atiende, y poco poco, del que atiende.

Sólo una dirección al mundo, un mirar volumétrico, una dirección múltiple que abarca el mundo y sus dimensiones, mi cuerpo, el pasado y el futuro, en micronésimos disparos hacia todos lados que envuelven el mundo, envolviéndome y desplegando eso que no soy siendo a través mío. Porque lo nuestro, es consagrar.

Ah, sí ¿y lo sagrado? Oh, sí... lo sagrado, Soy.

Buenos Aires, julio 21/23 - La Reja 13/08, 2016

⁹ Producido anónimo de un grupo de trabajo, sin autor ni fecha, circa 1970.