

Vivir la oración desde dentro

حُضُورُ الْقَلْبِ

Presencia del corazón: cada gesto de la ṣalāḥ como estación de un viaje hacia Dios, con voces sufíes y carmelitas

أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ
فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ

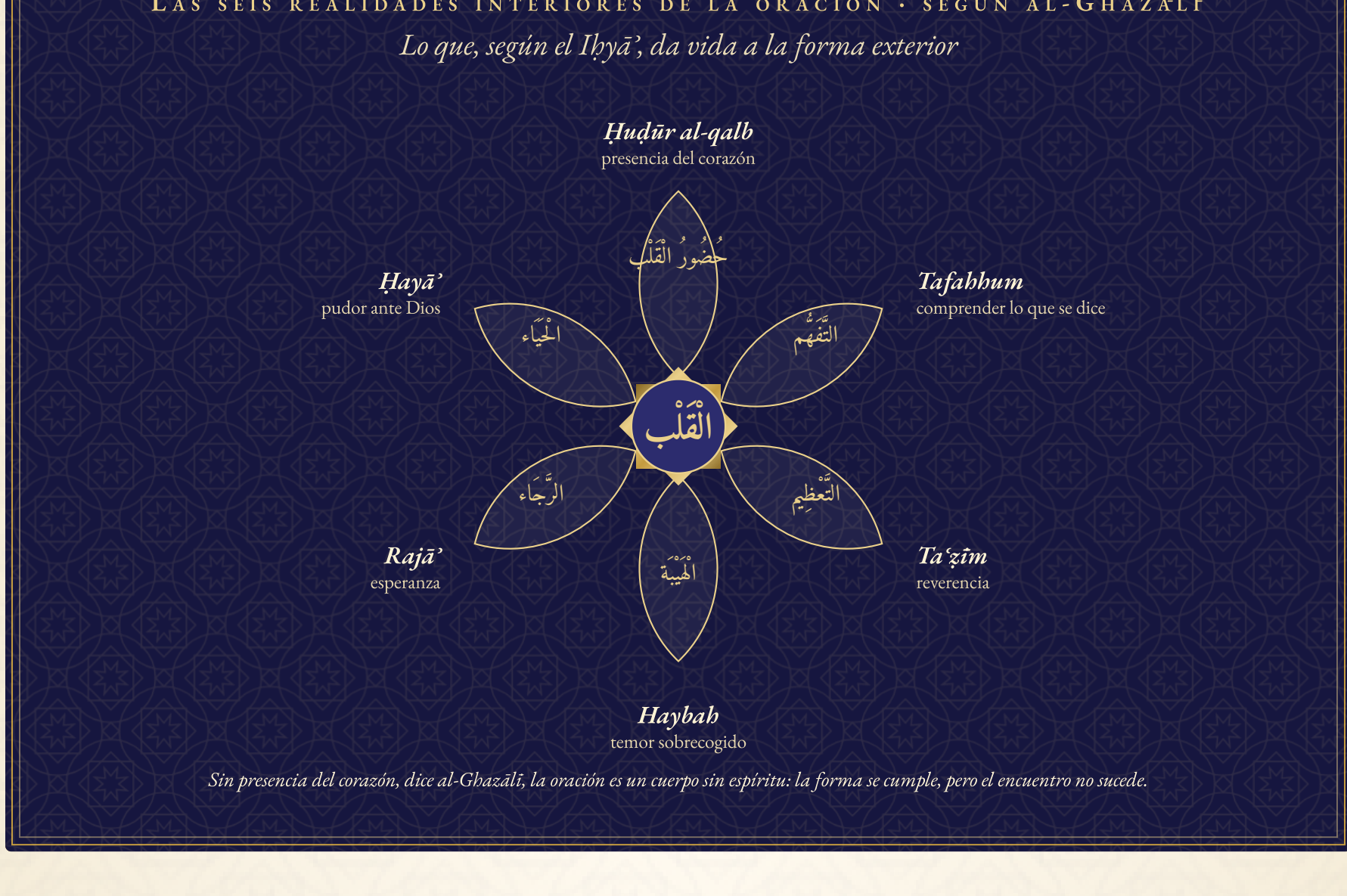
An ta'buda llāha ka-annaka tarāhu, fa-in lam takun tarāhu fa-innahu yarāk

«[La excelencia, *ḥiṣnān*, es] que adores a Dios como si Lo vieras; y aunque tú no Lo veas, Él te ve.»

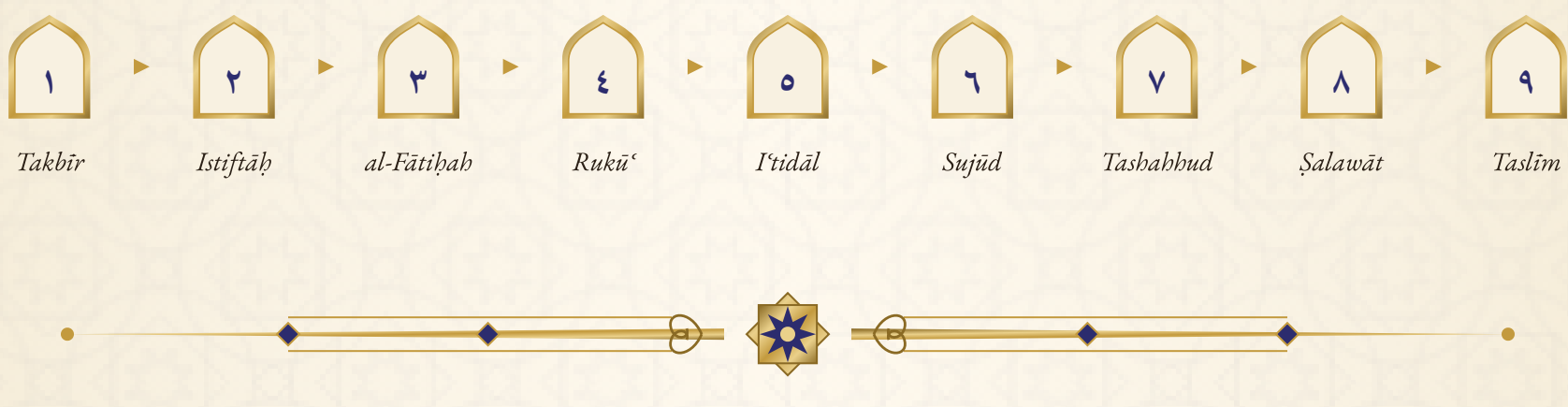
— Hadiz de Gabriel (Muslim, *Ṣaḥīḥ*, Kitāb al-Imān)

«...no es otra cosa oración mental, a mí parecer, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama.»

TERESA DE JESÚS, LIBRO DE LA VIDA 8,5



LAS ESTACIONES DEL VIAJE



UMBRAL · DE PIE

El umbral: ablución, qiblah, intención

Aquietar la casa antes de salir al encuentro

Al-Ghazalí lee cada preparativo hacia dentro. Lavar los miembros pide lavar el corazón. Volver el rostro hacia la Ka'bah es apartarlo de todo lo demás, y el corazón ha de girar con él. La intención (*niyyah*) no es una fórmula: es saber a Quién se va y por qué.

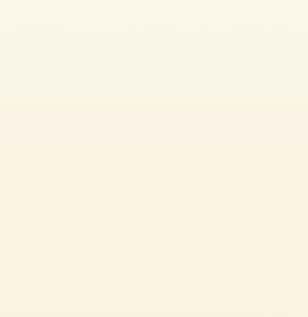
Así como no se vuelve el rostro hacia la Casa sin apartarlo de todas las demás direcciones, el corazón no se vuelve hacia Dios sin vaciarse de todo lo que no es Él.

AL-GHAZALÍ · *Iḥyā'*, «SECRETOS DE LA ORACIÓN» (PARÁFRASIS)

En una noche oscura, / con ansias, en amores inflamada, / ¡oh dichosa ventura!, / salí sin ser notada, / estando ya mi casa sosegada.

JUAN DE LA CRUZ · NOCHE OSCURA, 1

PRÁCTICA Antes del *takbīr*, una respiración entera en silencio. Pregúntate: «¿Ante Quién voy a estar?».



MANOS ALZADAS

Takbīr · dejar el mundo detrás

Que el corazón no desmienta a la lengua

Al-Ghazalí advierte: si algo en tu corazón es para ti más grande que Dios, la lengua dice verdad y el corazón miente. Las manos que se alzan, abiertas, son como un gesto de soltar. Lo que se suelta no se pierde, se devuelve: quien ya no se aferra a nada queda libre para recibirlo todo.

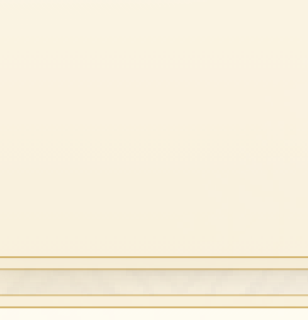
Cuando dices «Dios es más grande», que no haya en tu corazón nada que sea para ti más grande que Él; si lo hay, tu propia palabra da testimonio contra ti.

AL-GHAZALÍ · *Iḥyā'* (PARÁFRASIS)

Para venir a gustarlo todo, / no quieras tener gusto en nada.

JUAN DE LA CRUZ · SUBIDA DEL MONTE CARMELO I,13

PRÁCTICA Mientras subes las manos, nombra por dentro lo que te ocupa hoy y déjalo detrás de ti. Ya volverás a ello, pero no ahora.



DE PIE · MANOS RECOGIDAS

Istiftāḥ · abrir la puerta

Glorificar es reconocer que Dios excede todo lo que pensamos de Él

Subḥānaka limpia la imagen de Dios de nuestras imágenes. Es el primer paso de toda mística: **Dios es siempre más**. La oración de apertura es literalmente una «apertura» (*istiftāḥ*): la puerta que se abre hacia adentro.

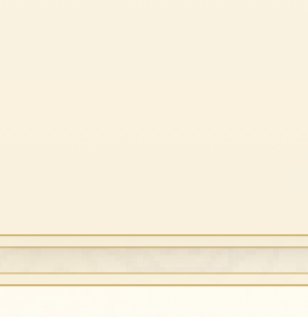
Escucha a la flauta de caña cómo cuenta su historia y se queja de las separaciones: desde que me cortaron del cañaveral, mi lamento hace llorar a hombres y mujeres.

RUMI · MASNAVI I, 1–2 (VERSION LIBRE)

...a lo que yo puedo entender, la puerta para entrar en este castillo es la oración...

TERESA DE JESÚS · MORADAS I,1,7

PRÁCTICA Di *subḥānaka* como quien suelta una idea demasiado pequeña de Dios.



DE PIE · RECITACION

Al-Fātiḥah · una conversación con respuesta

No es un monólogo: Dios contesta cada aleya

Según un hadiz *qudsī* (Muslim), Dios dice: «He dividido la oración entre Mí y Mi siervo en dos mitades, y Mi siervo tendrá lo que pida». A cada aleya responde: «Mi siervo Me ha alabado», «Mi siervo Me ha ensalzado», «Mi siervo Me ha glorificado». Y ante *ḥayyāka na'budu*: «Esto es entre Yo y Mi siervo». Ibn 'Arabī saca de aquí que la oración es diálogo íntimo (*munājāt*): quien recita debe detenerse a escuchar.

La oración es conversación íntima entre el siervo y su Señor; quien recita sin pausa, sin dejar sitio a la respuesta, habla solo.

SEGÚN IBN 'ARABÍ, AL-FUTUHAT AL-MAKKIYAH (PARÁFRASIS)

Teresa enseña que la oración vocal, rezada advirtiendo con Quién se habla, es a la vez oración mental. Por eso comenta el Padrenuestro petición por petición y pide rezarlo despacio.

TERESA DE JESÚS · CAMINO DE PERFECCION 22–42 (SÍNTESIS)

PRÁCTICA Tras cada aleya, un instante de silencio para «oír» la respuesta. Una sola Fātiḥah escuchada vale más que muchas apresuradas.



ERGUIDO

I'tidāl · ser escuchado

«Dios escucha a quien Le alaba»: la oración nunca cae en el vacío

Es la única frase de la ṣalāḥ que afirma algo de Dios *respecto del orante*; te oye. Te enderezas sabiéndote atendido, y por eso la respuesta brota sola: «¡Señor nuestro, Tuya es la alabanza!». No hacen falta palabras perfectas. Basta un corazón verdadero.

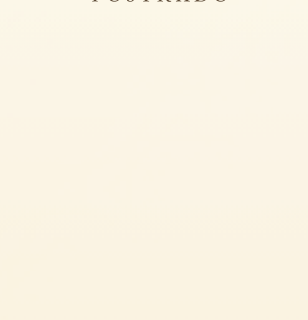
Moisés reprende a un pastor que hablaba a Dios con palabras ingenuas; Dios reprende a Moisés: «No miro las palabras ni la lengua, miro el corazón y el estado interior».

RUMI · MASNAVI II, «MOISÉS Y EL PASTOR» (SÍNTESIS)

...tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama.

TERESA DE JESÚS · VIDA 8,5

PRÁCTICA Al erguirte, déjate mirar. Antes de seguir, siente un momento que has sido oído.



POSTRADO

Sujūd · el rostro sobre el Amado

El punto más bajo del cuerpo es el más cercano a Dios

«Lo más cerca que está el siervo de su Señor es cuando está postrado; multiplicad, pues, en ella la súplica» (Muslim). Lo más noble del cuerpo, el rostro, toca lo más humilde, la tierra. Es la aniquilación del yo (*fānā'*) hecha gesto, y es también el lugar privilegiado para hablar con Dios en voz propia.

Postérnate y acércate.

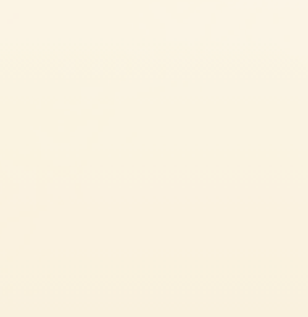
وَأَجِدْ وَأَقْرَبْ

CORÁN 96:19

Quedéme y olvidéme, / el rostro recliné sobre el Amado; / cesó todo, y dejéme, / dejando mi cuidado / entre las azucenas olvidada.

JUAN DE LA CRUZ · NOCHE OSCURA, 8

PRÁCTICA Tras el *tasbīḥ*, quédate. Habla a Dios desde ahí con tus propias palabras, en la medida en que tu escuela lo permita; muchas lo reservan a las oraciones voluntarias.



SENTADO

Tashabbud · atestiguar es ver

De *shahādah* (testimonio) a *shuhūd* (contemplación)

El orante, ya sentado como un huésped, saluda al Profeta y a los justos, y atestigua. Para la mística, *ash-badu* no es firmar una proposición: es **testimoniar lo que se ve**. Al-Ghazalí aconseja que, al decir «la paz sea contigo, oh Profeta», se haga presente en el corazón su persona y se confíe en que el saludo le llega. Un hadiz (Abū Dāwūd) asegura que él lo devuelve.

Haz presente en tu corazón al Profeta «Tu secreto integral, que señala hacia Tí» y «Tu velo supremo», y termina pidiendo ser sumergido en el océano de la Unidad: la bendición atraviesa al Profeta y apunta a Dios.

AL-GHAZALÍ · *Iḥyā'* (PARÁFRASIS)

Del matrimonio espiritual Teresa dice que es como el agua que cae del cielo en un río o fuente: queda hecho todo agua, y ya no se puede dividir cuál es la del río y cuál la que cayó del cielo.

TERESA DE JESÚS · MORADAS VII,2 (SÍNTESIS)

PRÁCTICA Di *ash-badu* despacio, como quien abre los ojos y da fe de lo que tiene delante.



SENTADO

Ṣalawāt · una bendición que vuelve

Se pide a Dios, no al Profeta, y la bendición regresa al que la pide

«Quien me bendice una vez, Dios lo bendice diez veces» (Muslim 408). La *salawāt* es una súplica dirigida a Dios cuyo fruto vuelve multiplicado al orante. El Profeta es aquí el siervo perfecto, el espejo pulido; bendecirlo es amar en él lo que uno anhela llegar a ser. **La lámina 11 lo desarrolla.**

Ibn Mashūḥ llama al Profeta «Tu secreto integral, que señala hacia Tí» y «Tu velo supremo», y termina pidiendo ser sumergido en el océano de la Unidad: la bendición atraviesa al Profeta y apunta a Dios.

AS-ṢALĀT AL-MASHISHIYAH (SÍNTESIS)

Teresa defendió contra los que la creían un estorbo que la sacratísima Humanidad de Cristo es la puerta por donde se entra a los grandes secretos de Dios.

TERESA DE JESÚS · VIDA 22; MORADAS VI,7 (SÍNTESIS)

PRÁCTICA Al decir «y sobre la familia de Muḥammad», inclúyete; pides entrar en una casa abierta.



DERECHA · IZQUIERDA

Taslīm · volver al mundo con la paz

La oración no termina: cambia de lugar

El rostro gira a derecha e izquierda y entrega la *salām* (seguridad, salvaguarda) a quienes están alrededor. Es el regreso: lo recibido en la presencia se lleva a la vida. Para los místicos de ambas tradiciones, la prueba de la oración no está en la experiencia, sino en el amor con que se vive después.

La oración llega cinco veces y es guía; pero los amantes están «perpetuamente en su oración».

RUMI · MASNAVI VI, CON CORÁN 70:23 (VERSION LIBRE)

...entendí que si es en la cocina, entre los pucheros anda el Señor...

TERESA DE JESÚS · FUNDACIONES 5,8

PRÁCTICA Ofrece la primera palabra después de la oración como una prolongación del *taslīm*: que sea amable.



Las paráfrasis de autores sufíes son versiones libres del redactor, no traducciones literales.

al-Ghazalí, *Iḥyā' 'ulūm al-dīn*, Kitāb asrār al-ṣalāt · Ibn 'Arabī, *al-Futūḥat al-makkiyyah*; *Fuṣūṣ al-ḥikam* · Rūmī, *Masnavi-yi ma'navi* · Abd al-Salām ibn Mashūḥ, *al-Ṣalāt al-mashīhiyyah* · Teresa de Jesús, *Libro de la Vida*, *Camino de perfección*, *Moradas del castillo interior*, *Fundaciones* · Juan de la Cruz, *Noche oscura*, *Cántico espiritual*, *Subida del Monte Carmelo*, *Dichos de luz y amor* · Hadices: Muslim (Imān); Ṣalāḥ 395, 408, 482), Abū Dāwūd, al-Nasā'ī.