

## Las manos y el nombre de Jesucristo (Franz Jalics)

Las manos juntas son el gesto de oración más conocido en el cristianismo. Los sacerdotes rezan las partes más importantes de la celebración eucarística con las manos levantadas, un ademán en el que las palmas de las manos están una frente a la otra. En el Antiguo Testamento, dos manos levantadas aluden siempre a la oración. En muchos iconos se representa a la Virgen María en oración precisamente con las manos extendidas. Esta posición se conoce con el nombre de «posición orante».

Muchos meditadores encuentran una gran ayuda en esta posición de las manos. Muchos descubren en poco tiempo la fuerza y el recogimiento que proviene de esta posición.

Estas tres primeras ayudas —la contemplación de la naturaleza, la respiración y la posición de las manos— hay que practicarlas largamente hasta que se han interiorizado; después podrá agregarse una cuarta: el nombre de Jesucristo.

El nombre de Jesús es poderoso. Debe pronunciarse con cada aliento. Con la espiración, es decir, con el movimiento descendente, decir «Jesús», puesto que Él ha descendido del Padre hacia nosotros; con la inspiración, el movimiento ascendente, decir «Cristo», puesto que Él nos ha redimido y nos conduce al Padre.

El famoso peregrino ruso decía con esta finalidad una frase relativamente larga: «Señor Jesús, Hijo del Dios vivo, ten piedad de mí». Pero es que él meditaba mientras caminaba rápidamente, y eso marca la diferencia. Si se está sentado o de rodillas, es mejor decir menos palabras y quedarse simplemente en el nombre. Recomiendo permanecer al menos durante los primeros veinte o treinta días en el nombre de «Jesucristo».

Cuando se modifica el nombre o se elige otra palabra, en la mayoría de los casos se está intentando avanzar más rápidamente en la oración contemplativa. O se cambia porque el orante se aburre con ese nombre. Pero no se trata de lograr algo, sino de permanecer ahí, simplemente, sin intención alguna.

### PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

¿Meditas con las manos juntas a la altura del pecho, una frente a la otra, sea a la altura del pecho o apoyadas en las piernas, o con las manos recogidas en el regazo? ¿Te ayuda esta postura al recogimiento? ¿En qué sentido?

¿Meditas con el mantras “Cristo-Jesús”, “Maranatha”, “sí”, algún otro? ¿Tienes alguna dificultad en su recitación atenta y amorosa?

¿Sientes la tentación de cambiar de mantra?

¿Experimentas que el mantra se va arraigando en tu conciencia hasta el punto que va apareciendo ahí también en tu vida cotidiana?