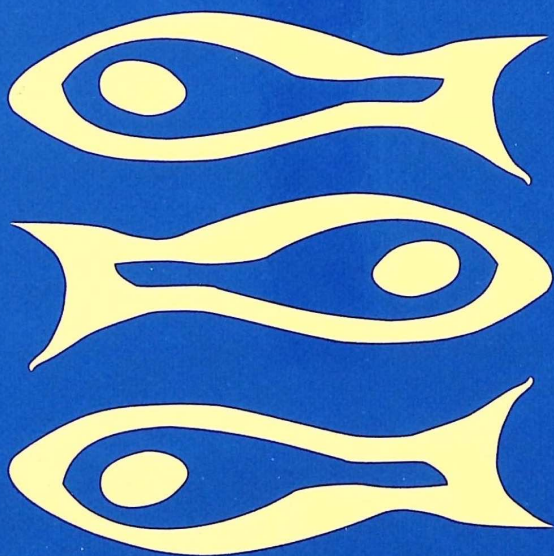


LA FILOCALIA

de la oración de Jesús



EDICIONES
SIGUEME

LA FILOCALIA
DE LA ORACIÓN DE JESÚS

ICHTHYS

3

Colección dirigida por
Francisco José López Sáez



LA FILOCALIA

DE LA ORACIÓN DE JESÚS

SEXTA EDICIÓN

EDICIONES SÍGUEME
SALAMANCA
2026

© Ediciones Sigueme S.A.U., 1985, 2013
C/ García Tejado, 23-27 - E-37007 Salamanca / España
Tlf.: (+34) 923 218 203 - ediciones@sigueme.es
www.sigueme.es

ISBN: 978-84-301-1834-2
Depósito legal: S. 458-2019
Impreso en España / Unión Europea
Imprenta Kadmos, Salamanca

CONTENIDO

<i>Introducción</i>	9
---------------------------	---

LA FILOCALIA DE LA ORACIÓN DE JESÚS

1. Apotegmas de los Padres del desierto	45
2. Pseudo-Macario el Grande	49
3. Evagrio Póntico	57
4. Diádoco de Fótica	65
5. Marco el Ermitaño	75
6. Barsanufio y Juan de Gaza	79
7. Isaac de Nínive	81
8. Juan Clímaco o de la Escala	89
9. Hesiquio de Batos	95
10. Filoteo el Sinaíta	109
11. Máximo el Confesor	115
12. Elías el Ecdicos	117
13. Simeón el Nuevo Teólogo	123
14. Nicetas Stethatos	127
15. Nicéforo el Solitario	131
16. Pseudo-Simeón el Nuevo Teólogo	143
17. Teolepto de Filadelfia	151
18. Gregorio el Sinaíta	161
19. Gregorio Palamas	179
20. Calixto e Ignacio Xantopoulos	189
21. Nicodemo el Hagiorita	197
<i>Índice general</i>	203



INTRODUCCIÓN

1. ACERCA DE LA ORACIÓN DE JESÚS*

La invocación incesante del nombre de Jesús

Existe, en la vida de las Iglesias de Oriente y de la Iglesia ortodoxa rusa en particular, una práctica espiritual de la oración muy profunda: la llamada «oración de Jesús», o también «oración del corazón». Esta fue introducida en Rusia hacia mediados del siglo XIV, y san Sergio, el fundador del monaquismo ruso, la conocía y practicaba, así como sus discípulos. Entre ellos, uno de los más conocidos: Nil de la Sora. Otro monje muy famoso, Paisij Velitchkovsky, la difundió y popularizó en el siglo XVIII.

Pero, a través de las Iglesias de Oriente, esta práctica se remonta a la tradición de los Padres griegos de la Edad Media bizantina: Gregorio Palamas, Simeón el Nuevo Teólogo, Máximo el Confesor, Diádoco de Fótice; así como a los Padres del desierto de los primeros siglos: Macario y Evagrio. Algunos la vinculan con los mismos apóstoles: «Esta oración –dice un texto de la *Filocalia*– nos viene de los santos apóstoles. Les servía para orar sin interrupción, siguiendo la exhortación de san Pablo a los cristianos de orar sin cesar».

Esta tradición espiritual tuvo sus principales focos de vida en los monasterios del Sinaí a partir del siglo XV, y en el monte Athos, especialmente en el XIV. Desde finales del siglo XVIII se expandió fuera de los monasterios gracias a una obra, la *Philocalie*, publicada en 1782 por un monje griego, Nicodemo el Hagiorita, y editada en ruso, poco después, por Paisij Velitchkovsky.

* Este estudio se basa en el trabajo de J. Serr, *La prière du coeur*, Abbaye de Bellefontaine, Bégrolles (Maine-et-Loire) 1977.

Otra obra más reciente la popularizó: los *Relatos de un peregrino ruso* (finales del siglo XIX). Ese libro está extensamente difundido en Rusia; fue traducido al francés en 1945 por Editions du Seuil y existen varias ediciones en castellano (*Relatos de un peregrino ruso*, Sígueme, Salamanca 52005).

La oración de Jesús es una corriente de la espiritualidad oriental, pero algunos ven en ella, además, el «tipo esencial de la mística ortodoxa» (Bulgakov). Otro autor se atreve a denominarla: «corazón de la Ortodoxia»¹.

Esta oración consiste en una invocación incesante del nombre de Jesús, de ahí su nombre: oración de Jesús. Ella encuentra su fuerza en la virtud del nombre divino, el nombre de Yahvé en el Antiguo Testamento, el nombre de Jesús en el Nuevo Testamento, particularmente en el libro de los Hechos de los apóstoles: «Aquel que invoque el nombre del Señor será salvado» (Hch 2, 21). El nombre es la persona misma. El nombre de Jesús salva, cura, arroja los espíritus impuros, purifica el corazón. Se trata de «llevar constantemente en el corazón al muy dulce Jesús, de ser inflamado por el recuerdo incesante de su nombre bienamado y por un inefable amor hacia él», así se expresa el padre Paisij Velitchkovsky².

Este tipo de oración se inspira en las exhortaciones apostólicas: «Orad sin cesar» (1 Tes 5, 17); «Haced en todo tiempo, mediante el Espíritu, toda clase de oraciones» (Ef 6, 18); e incluso sobre la parábola de Jesús mostrando que «es necesario orar siempre sin descanso» (Lc 18, 1); y sobre esta orden: «Ved y orad en todo tiempo» (Lc 21, 36).

Dicha oración consiste en repetir sin cesar la fórmula: «Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador» (según Lc 18, 38). Se trata del grito del ciego de Jericó que implora a Jesús la curación, y también de la oración del publicano: «Oh Dios, compadécete de mí, que soy pecador» (Lc 18, 13). Es también el *Kyrie eleison* —«Señor, ten piedad de nosotros»— de la liturgia. «La forma primitiva de la oración de Jesús, dice Me-

1. H. de B., *La prière du coeur*: Messenger de l'Exarchat 13 (1953) 13.

2. Citado por E. Behr-Sigel, *La prière de Jésus ou le mystère de la spiritualité monastique orthodoxe*, en *La douloureuse Joie*, Bellefontaine 1974, 92.

yendorf, parece ser el *Kyrie eleison* cuya repetición constante en las liturgias orientales se remonta también a los Padres del desierto»³.

Las palabras de la fórmula pueden variar, pero se recomienda aplicarse a una fórmula breve y fija. Esto tomará el nombre de «oración monológica». «Que vuestra oración ignore toda multiplicidad: una sola palabra bastó al publicano y al hijo pródigo para obtener el perdón de Dios. Que no exista afectación en las palabras de vuestra oración: ¡cuántas veces los balbuceos simples y monótonos de los niños conmueven a su padre! No os lancéis en largos discursos para no disipar vuestro espíritu en la búsqueda de palabras. Una sola palabra del publicano conmovió la misericordia de Dios; una sola palabra llena de fe salvó al ladrón. La prolijidad en la oración a menudo llena el espíritu de imágenes y lo disipa, mientras que a menudo una sola palabra (monología) tiene por efecto recogerlo»⁴.

La respiración del nombre de Jesús

La oración de Jesús puede comenzar por una oración vocal recitada cierto número de veces —con ayuda de un rosario, por ejemplo— y bajo la dirección de un guía espiritual o *staretz*. El rosario ortodoxo, hecho de lana negra trenzada, posee cien «nudos», aunque los hay con menos. Se puede recitar uno, o dos, o varios, a ciertas horas del día. Pero éste es tan sólo un medio exterior que debe conducir a la oración interior, la cual tiene que adecuarse al ritmo de la respiración. Se recomienda ser prudente y no separarse de las directrices del *staretz*. El *staretz* es un anciano, por lo general monje, que tiene experiencia en la oración y es apto para ser el «padre» o guía espiritual. Pero si uno no dispone de este tipo de guía, «puede dejarse guiar por la Santa Escritura —dice el padre Velitchkovsky— y por las recomendaciones de los Padres».

La respiración sirve de soporte y de símbolo espiritual a la oración. «El nombre de Jesús es un perfume que se expande» (Cant 1, 4) y que se ama respirar. El soplo de Jesús es espiritual,

3. J. Meyendorf, *S. Grégoire Palamas et la mystique orthodoxe*, Paris 1959.

4. Juan Climaco, *Escala espiritual*, Sigueme, Salamanca 1998.

cura, arroja los demonios, comunica el Espíritu Santo (Jn 20, 22). El Espíritu Santo es sopro divino (*Spiritus, spirare*), espiración de amor en el seno del misterio trinitario. La respiración de Jesús, como el latido de su corazón, debía estar ligada sin cesar a ese misterio de amor, como también a los suspiros de la criatura (Mt 7, 34; 8, 12) y a las «aspiraciones» que todo corazón humano lleva en sí. «El mismo Espíritu intercede dentro de nosotros con gemidos inefables» (Rom 8, 26).

La función respiratoria, esencial para la vida del organismo, está ligada a la circulación de la sangre, al ritmo del corazón, a las fibras más profundas de nuestro ser. La respiración profunda del nombre de Jesús es vida para la criatura: «El que da a todos la vida, la respiración y todas las cosas. En él tenemos la vida, el movimiento y el ser» (Hch 17, 25-28). «En lugar de respirar al Espíritu Santo —dice Gregorio el Sinaíta—, estamos colmados por el sopro de los malos espíritus».

Adecuando la oración al ritmo de la respiración, el espíritu se calma, encuentra el «reposo» (*hesychía*, en griego; de ahí el nombre de «hesicasmos» dado a esta corriente espiritual de la oración). El espíritu se libera de la agitación del mundo exterior, abandona la multiplicidad y la dispersión, se purifica del movimiento desordenado de los pensamientos, de las imágenes, de las representaciones, de las ideas. Se interioriza y se unifica al mismo tiempo que ora con el cuerpo y se encarna. En la profundidad del corazón, el espíritu y el cuerpo reencuentran su unidad original, el ser humano recobra su «simplicidad».

Conviene buscar el silencio del espíritu, evitar todos los pensamientos, incluso aquellos que parecen lícitos, fijarse constantemente en las profundidades del corazón y decir: «Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí». A veces sólo se dirá: «Señor Jesucristo, ten piedad de mí». Luego se cambiará: «Hijo de Dios, ten piedad de mí»; esta última fórmula, según Gregorio el Sinaíta, es más fácil para los principiantes. Pero no es necesario cambiar a menudo de fórmula, aconseja, sino sólo a veces. «Recitando atentamente esta oración, permanecerás de pie o sentado, o incluso acostado, reteniendo la respiración, en la medida de lo posible, para no respirar demasiado a menudo... Invoca al Señor Jesús con un deseo ferviente y en una paciente expectati-

va, abandona todo pensamiento... Si ves la impureza de los malos espíritus, es decir, los pensamientos, encerrando el espíritu en el corazón, invoca al Señor Jesús sin cesar y sin distracción, y ellos huirán, invisiblemente quemados por el nombre divino. La *hesychia*... consiste en buscar al Señor en su corazón, es decir, guardar su corazón en la oración y encontrarse constantemente en el interior de este último»⁵.

Sin embargo, no se trata aquí de actos meritorios: número de rosarios, cantidad de oraciones, mortificaciones en el sentido vulgar. La noción de mérito está ausente de la teología oriental. «No os inquietéis por el número de oraciones a recitar. Que vuestra sola preocupación sea que la oración brote de vuestro corazón, viviente como una fuente de agua viva. Arrojad enteramente de vuestro espíritu la idea de cantidad»⁶. No se trata, pues, de un ejercicio mecánico o de una técnica psicosomática, emparentada con la de algunas religiones orientales, sino de un ejercicio, ciertamente constante, que es llamado «atención», o incluso «sobriedad», o «trabajo espiritual», o «guarda del corazón». Es una vigilancia de la oración que quiere ser y devenir incesante y penetrante en las fuentes mismas del corazón.

La oración del corazón

La oración de Jesús es también llamada oración del corazón. Esta noción del corazón es esencial en la espiritualidad oriental y, en particular, la rusa. Se podría decir que en este aspecto la tradición oriental no se ha dejado subyugar por las nociones de la filosofía grecolatina y que ha permanecido mucho más cerca de las fuentes bíblicas y semitas.

Existe, en efecto, una teología del corazón en el Antiguo Testamento, al igual que en el Nuevo, que es la llave de la antropología bíblica.

Se puede distinguir –y oponer– el corazón y la cabeza. La cabeza sería el dominio de lo cerebral, de lo mental, de lo intelectual, de lo lógico, de lo racional... Pero el corazón no debe

5. Nil de la Sora, *Regle*, 2, cita en J. Meyendorf, *Grégoire Palamas*, 158.

6. Teófanos el Recluso, *El arte de la oración*; cf. Id., *Qué es la vida espiritual*, Sígueme, Salamanca ²2021.

ser reducido únicamente al dominio de lo afectivo, del sentimiento. «Es un hombre de corazón», se dice a veces, o bien: «Es una mujer de cabeza». El corazón es una dimensión espiritual, donde el cuerpo tanto como el alma entremezclan sus raíces. El corazón es la fuente vital del ser.

«El corazón, en efecto, es el amo y el rey de todo el organismo corporal, y cuando la gracia se apodera de las praderas del corazón, reina sobre todos los miembros y todos los pensamientos del alma, y es de allí de donde ella espera el bien»⁷.

«Algunos colocan el espíritu en el cerebro, como en una especie de acrópolis; otros le atribuyen la región central del corazón, aquélla que está libre de todo soplo animal. En cuanto a nosotros, sabemos a ciencia cierta que nuestra alma razonable no está dentro de nosotros como estaría en un vaso —puesto que es incorpórea— y tampoco fuera —puesto que está unida al cuerpo—, sino que ella está en el corazón como en su órgano»⁸.

«En cuanto al *corazón*, designa en la tradición oriental el centro del ser humano, la raíz de las facultades activas del intelecto y de la voluntad, el punto de donde proviene y hacia el cual converge toda la vida espiritual. Es la fuente, oscura y profunda, de donde brota toda la virtud psíquica y espiritual del hombre y por la cual éste está próximo y se comunica con la fuente misma de la vida»⁹.

La oración de Jesús, con su aspecto de técnica espiritual y su ritmo respiratorio, consiste en el descenso del espíritu —o de la inteligencia— al corazón. «Conviene descender desde el cerebro al corazón. Por el momento —dice Teófanos el Recluso—, no hay en vosotros más que reflexiones totalmente cerebrales sobre Dios, pero el mismo Dios permanece en el exterior»¹⁰. «Ontológicamente, la consecuencia esencial de la caída, para el hombre, es esta disgregación espiritual por la cual su personalidad se halla privada de su centro y su inteligencia se dispersa en el mundo exterior. El lugar donde se produce tal dispersión de la personalidad en el mundo de las cosas es la cabeza, el cerebro; allí

7. Macario, *Hom. Spirit.* XV, 20, cita en J. Meyendorff, *Grégoire Palamas*, 28.

8. Gregorio Palamas.

9. E. Behr-Sigel, *La prière de Jésus*, 106.

10. Citado por E. Behr-Sigel, *La prière de Jésus*, 95.

los pensamientos forman remolinos, como copos de nieve, como enjambres de moscardones en el verano. Por el cerebro, el espíritu conoce un mundo que le es exterior, al mismo tiempo que pierde el contacto con los mundos espirituales, cuya realidad, sin embargo, estrecha oscuramente el corazón. Así pues, para reconstruir a la persona en la gracia, es preciso restablecer una relación armoniosa entre la inteligencia y el corazón»¹¹.

Es necesario orar con el corazón, encontrar la oración del corazón. Conviene sentarse en un lugar retirado, lejos del ruido y el ajetreo, en silencio. Inclinar la cabeza sobre el corazón, apaciguar la agitación de los pensamientos, decir «no» a la dispersión, a la multiplicidad de las imágenes, las ideas, los recuerdos. Respirar calma, lenta, profundamente, orando al Señor. Fijar la mirada interior en el «lugar del corazón», todavía sombrío y oscuro, donde la oración introduce el nombre divino de Jesús con el ritmo de la respiración. Poco a poco, el nombre de Jesús se identifica con los latidos del corazón. El corazón, por sí mismo, ora y respira en la oración de Jesús, que se convierte así en «oración perpetua» e incesante.

Ese aspecto técnico nos resulta chocante. Las personas occidentales, con nuestra inclinación a «psicoanalizar», enseguida sospechamos en él el peligro de la autosugestión. Pero no se trata de eso, sino de liberar el corazón y el espíritu de la opresión de los pensamientos, de la ocupación continua de las ideas, de la influencia de los «espíritus impuros», a fin de que, bajo la acción de la gracia, las «energías del corazón» se liberen y puedan brillar en nosotros sin trabas a través tanto de nuestra alma como de nuestro cuerpo. «En el corazón está la vida y allí también conviene vivir»¹².

La iluminación del corazón

Cuando la oración de Jesús se convierte en oración del corazón, su primer efecto es la iluminación. No olvidemos que esta plegaria es el grito suplicante del ciego para obtener la curación (Lc 18, 38), al que Jesús responde abriéndole sus ojos

11. E. Behr-Sigel, *La prière de Jésus*, 107s.

12. Teófanos el Recluso, *El arte de la oración*.

enfermos y dándole la luz. La oración incesante de Jesús obtiene la curación. «La sola presencia de Cristo, cuando anunció que daría su vida en rescate de una multitud, ‘comunicó’ la oración de Jesús al ciego de Jericó»¹³.

Los ojos del corazón se abren a la luz divina. El corazón se ilumina y, por él, el ser entero (Mt 6, 22). «Cuando la inteligencia y el corazón están unidos en la oración, y los pensamientos del alma no están dispersos, el corazón se entibia con un calor espiritual y la luz de Cristo resplandece en él, llenando de paz y de alegría al hombre interior»¹⁴.

La iluminación aportada por la oración del corazón viene sólo de la gracia. «Sólo la gracia divina posee en sí misma la facultad de comunicar la deificación a los seres de una manera analógica; entonces la naturaleza resplandece con una luz sobrenatural y se encuentra transportada por encima de sus propios límites por una sobreabundancia de gloria»¹⁵. Pero la iluminación no se produce sin trabajo; a veces, sólo es dada al término de una prolongada espera, de una larga pena. Ello se debe a que el corazón es también el dominio del pecado, de lo oscuro, de las tinieblas. No olvidemos el sentido de las palabras de la oración: «Señor Jesús, ten piedad de mí, pecador». Es necesario forzar esa oscuridad por la contrición y el verdadero arrepentimiento, a menudo por las «lágrimas»; es la «gracia del enternecimiento» la que imprime en la mirada y el rostro de los espirituales de Oriente una dulzura semejante.

«En la atmósfera del corazón, una vez purificado de los soplos de los espíritus malos, es imposible, se ha dicho, que no brille la luz divina de Jesús. Siempre que no se hinche de orgullo, de vanidad y de presunción» (Hesiquio de Batos).

Esta iluminación del corazón procede de una acción del Espíritu Santo, que es luz. Pero es necesario no confundirla con las aspiraciones, las visiones, las «luces» espirituales o sensibles. De hecho, los Padres son unánimes en recomendar que no se busquen tales cosas. No es necesario dedicarse a ellas ni dejar-

13. Hesiquio de Batos, *La prière du coeur*, 21.

14. Serafin de Sarov, citado por E. Behr-Sigel, *La prière de Jésus*, 20.

15. Máximo el Confesor, citado por J. Meyendorff, *Grégoire Palamas*, 45.

se distraer por ellas, si se presentan. Pues se debe, siempre, guardar la «sobriedad». La verdadera oración del corazón es siempre «la oración pura».

La «deificación» del hombre

Mediante la oración del corazón, mediante la gracia de la iluminación, el ser recobra su armonía interior, su unidad. Vuelve la espalda a la dispersión, a la multiplicidad, a la división. Espíritu y corazón, alma y cuerpo, se reconcilian. El hombre recobra su unidad original. Se recubre con la imagen de Dios y la semejanza divina. Es «deificado». La «deificación» (*théosis*, en griego) es obra no del hombre, sino de la gracia.

«En primer lugar la gracia muestra al hombre su pecado, lo hace surgir ante él y, colocando constantemente ante sus ojos ese terrible pecado, lo conduce a juzgarse a sí mismo. Le revela nuestra caída, ese espantoso, profundo y sombrío abismo de perdición donde ha caído nuestra raza por la participación en el pecado de Adán. Luego, poco a poco, otorga una profunda atención y el enternecimiento del corazón en el momento de la oración. Habiendo preparado así el vaso, de una manera súbita, inesperada, inmaterial, toca las partes separadas y éstas se reúnen. ¿Quién es el que ha tocado? Yo no puedo explicarlo. No he visto nada, no he escuchado nada, pero me he visto cambiado; repentinamente me he sentido transformado por el efecto de un poder todopoderoso. El Creador ha actuado, para la restauración, del mismo modo que actuó para la creación. Cuando sus manos tocaron mi ser, la inteligencia, el corazón y el cuerpo se reunieron para construir una unidad total. Luego se sumergieron en Dios y permanecieron allí durante todo el tiempo en que fueron sostenidos por la mano invisible, inasible y todopoderosa»¹⁶.

La teología oriental conoció una discusión muy viva en el siglo XIV entre Gregorio Palamas y alguien denominado Barlaam. Este último, imbuido de una pretendida escolástica occidental, se dedicó directamente a cuestionar la práctica de la

16. Teófanos el Recluso, *El arte de la oración*.

oración del corazón y sus fundamentos teológicos, ridiculizando, en particular, sus métodos respiratorios y arriesgándose, con ello, a arrojar al descrédito toda la vida monástica. Gregorio Palamas, en sus *Triadas*, toma la defensa del hesicasmo y de la tradición y, apoyado en la autoridad de los santos Padres, formula la doctrina de las «energías» divinas.

¿Cómo puede Dios, que es trascendente e inaccesible en su esencia, comunicar al hombre su gracia y, en particular, hacerlo participar de la «deificación»? Puesto que se puede participar en Dios y puesto que la esencia sobreesencial de Dios es absolutamente imparticipable, debe haber alguna cosa, entre la esencia imparticipable y los participantes, que les permita participar en Dios...¹⁷ Esa cierta cosa son las «energías» divinas, comparables a los rayos del sol que traen luz y calor sin ser el sol en su esencia, y que llamamos, sin embargo, sol. Son las energías divinas que actúan en el corazón para recrearnos a la imagen de Dios y a su semejanza. Por ese medio Dios se da al hombre sin dejar de ser trascendente a él.

De hecho, este problema de las «energías» ha suscitado, y todavía suscita, interminables discusiones. ¿Son creadas o increadas? ¿Comunica Dios su esencia por su intermedio, o no? ¿De qué naturaleza es esta *théosis* o deificación?

Lo que hay de cierto es que el hesicasmo, la corriente espiritual y tradicional de la oración de Jesús, fue dotada por Gregorio Palamas de una sólida y profunda teología que en ese momento, cuando el Imperio de Oriente estaba a punto de desaparecer, ciertamente lo ayudó a sobrevivir y a expandirse en las diversas Iglesias ortodoxas, especialmente en Rusia.

Las señales de la resurrección

El corazón es el lugar donde el alma y el cuerpo se comunican en las profundidades del ser. De ese modo, los efectos de la oración del corazón se hacen sentir en el cuerpo tanto como en el alma. «El corazón es el órgano central de los sentidos interiores, el sentido de los sentidos, puesto que es la raíz. Si la

17. Gregorio Palamas, *Triadas*, citado por J. Meyendorf, *Grégoire Palamas*, 127.

raíz es santa, todas las ramas también lo serán» (Isaac de Nínive). «El corazón, en efecto, es el amo y el rey de todo el organismo corporal, y cuando la gracia se apodera de las posturas del corazón, reina sobre todos los miembros y sobre todos los pensamientos... He aquí por qué la gracia penetra en todos los miembros del cuerpo»¹⁸.

El cuerpo también recibe los efectos de la iluminación. «Si tu ojo –tu corazón– está sano, todo tu cuerpo será iluminado» (Mt 6, 22). Bajo el resplandor de las «energías divinas», las «energías del corazón» son vivificadas a su vez y, por su resplandor, transfiguran al ser entero, como bajo la acción de un sol interior. Sucede muy a menudo que el rostro de quien ora aparezca transfigurado por una luz interior. Así lo vemos en los rostros de los santos y de las santas, los ángeles y la Virgen de los iconos (Rubliov), o entre los primitivos (fray Angélico). Esta transfiguración del cuerpo puede convertirse en una gracia carismática visible en aquellos santos y santas. La experiencia más típica a ese respecto es la de san Serafín de Sarov relatada en sus *Conversaciones con Motovilov*:

–Los dos, tú y yo, estamos en la plenitud del Espíritu Santo. ¿Qué pasa? ¿Por qué no me miras?

–No puedo mirarte, padre. De tus ojos salen como relámpagos. Tu rostro se ha vuelto más luminoso que el sol. Me hace daño a los ojos. [...]

–No tengas miedo, amigo de Dios. Tú te has vuelto tan luminoso como yo. También tú estás presente en la plenitud del Espíritu Santo; de lo contrario, no habrías podido verme¹⁹.

Pero junto a esas gracias extraordinarias, cuántas otras más comunes, pero igualmente auténticas, en cientos, en miles de humildes y simples creyentes, a través de toda Rusia y del mundo entero. Así resplandecían esos rostros de ancianos, mujeres y niños que hemos visto en todas las iglesias, iluminados, durante la celebración de la divina liturgia.

18. Macario, *Hom. Spirit.* XV, 32, citado por J. Meyendorf, *Grégoire Palamas*, 28.

19. Serafín de Sarov, *Conversaciones sobre el Espíritu Santo*, Sígueme, Salamanca 2025, 42.

«Cuando salían de la divina liturgia, todos los hombres y todas las mujeres de nuestra aldea eran como teóforos, es decir, 'portadores de Dios'. Todos habían comulgado. Y en sus venas corría la sangre de Dios. Eran hijos de Dios y deificados. Ciertamente, tales gentes son campesinos rudos, miserables y pobres. Ellos saben lo que son... Y, saliendo de la iglesia, llevaban a Dios en ellos.

Y marchaban con precaución. Como se marcha cuando se transporta algo inestimable. Y ellos eran así teóforos, 'portadores de Dios'. Cuando se lleva una lámpara o un cirio, se tiene el rostro iluminado por la llama; cuando se lleva en sí a Dios, que es la luz de las luces, se está iluminado desde adentro, de tal manera que toda la carne y todo el cuerpo son transfigurados, embellecidos... No he visto jamás piel ni carne más bellas que las del rostro de los teóforos, de las gentes que llevaban en ellos la deslumbrante luz de Dios. Su carne era deificada, sin peso ni volumen, transfigurada por la luz del Espíritu divino»²⁰.

Esa luz pura, inmaterial, que ya transfigura el cuerpo, es una anticipación de la resurrección. Esas son las señales de la resurrección futura. El cuerpo terrestre está ya, como revestido con el cuerpo espiritual, con el traje blanco de los redimidos por Jesucristo. «La alegría espiritual que viene del espíritu al cuerpo no está totalmente corrompida por la comunión del cuerpo, sino que transforma al cuerpo y lo vuelve espiritual»²¹.

Por qué no decir, después de todo, que el corazón regenerado por la gracia, santificado y «deificado» es ya el ser de la resurrección futura. Es «yo» cuando yo sea resucitado. Es mi yo verdadero, es mi ser inmortal, mi vida eterna ya, ahora, tal como será en la resurrección. «El que cree en mí —dice Jesús—, aunque muera, vivirá. Y todo el que vive y cree en mí, no morirá para siempre» (Jn 11, 25).

«La gloria que los santos poseen desde hoy en sus almas cubrirá, revestirá y elevará a los cielos a los cuerpos desnudos el día de la resurrección... He aquí por qué, en la resurrección

20. V. Gheorghiu, *De la vingt-cinquième heure à l'heure éternelle*, Paris 1965, 35.

21. Gregorio Palamas, citado por J. Meyendorf, *Grégoire Palamas*, 117.

ción, su cuerpo mismo recibirá los bienes eternos del Espíritu y se unirá a la gloria de la que sus almas poseen desde ahora la experiencia»²².

«¿Qué es entonces la oración espiritual? —dice Isaac de Nínive—. Es el símbolo de nuestra condición futura».

La expansión de la gracia bautismal

La oración de Jesús es muy profunda, muy interior, muy personal, muy íntima. Pero ¿no comporta acaso el peligro de aislar al creyente del resto del mundo, de replegarlo, encerrarlo en sí mismo, separarlo de la comunidad? No hay nada de eso, se trata incluso de lo contrario. En primer lugar, la oración de Jesús sólo puede habitar en un corazón bautizado. Es el bautismo el que regenera el corazón en el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Desde el bautismo, el nombre de Jesús hace latir y vivir en nosotros un corazón nuevo. Ya no es más el corazón de piedra, se trata de un corazón de carne que, en adelante, sólo quiere a Jesús.

«Desde que somos bautizados, nuestra alma, purificada por el Espíritu, es más resplandeciente que el sol; y no solamente contemplamos la gloria de Dios, sino que incluso recibimos su resplandor, como la plata pura que, expuesta a los rayos, se vuelve resplandeciente, no sólo por su propia naturaleza, sino también a causa del brillo del sol... En resumen, he aquí los efectos del bautismo: borrar los pecados, reconciliar al hombre con Dios, incorporar a Dios en el hombre, abrir los ojos del alma ante el rayo divino, en fin, disponer todas las cosas en vista a la vida futura»²³.

El corazón bautizado ha recibido la gracia. El nombre de Jesús ha sido impreso, de algún modo, sobre él, en él. La oración de Jesús es la expansión de la gracia bautismal.

«La gracia que recibimos en el santo bautismo está oculta en las profundidades del espíritu», dice un autor anónimo. La gracia, está, en adelante, oculta en las profundidades del corazón. El corazón es como el pozo profundo de la mujer sama-

22. Macario, citado en *ibid.*, 27.

23. Nicolás Cabasilas, citado en *ibid.*, 40.

ritana (Jn 4), donde corre sin cesar un agua viva que sólo pide brotar hasta la vida eterna. «El trabajo del corazón y la fatiga corporal –dice Gregorio el Sinaíta– hacen la verdadera obra. Ellos manifiestan la operación que se te ha dado a ti y a cualquier fiel por el bautismo y que la negligencia con los mandamientos entierra bajo las pasiones».

El corazón bautizado sólo aspira al Señor Jesús. Sólo quiere vivir, latir y respirar en él. La oración de Jesús colma esas aspiraciones. Libera las «energías» del corazón que tienen su fuente en el interior por la gracia del bautismo. Ella permite al corazón abrirse en el nombre de Jesús, repetido sin cesar en un incansable amor.

La eucaristía, alimento del corazón

Los padres y los teólogos del siglo XIV, Gregorio el Sinaíta, Gregorio Palamas y Nicolás Cabasilas, insistieron en que la oración no es una técnica individualista, sino que tiene su fuente en los sacramentos de la Iglesia: el bautismo, la confirmación y la eucaristía. El bautismo da al corazón la vida, y la eucaristía constituye el verdadero alimento del corazón. «Mi carne es verdadera comida y mi sangre es verdadera bebida», dice Cristo (Jn 6, 55).

«El Señor nos ha dado el sacramento de su cuerpo y de su sangre para alimentar y desarrollar nuestra vida espiritual... Es la fuente sobrenatural que la conserva y fortifica. Desde los orígenes del cristianismo, las almas activas en la piedad consideraban, como beneficio primordial, la comunión frecuente... Es opinión común de todos los santos que no hay salvación sin comunión y que no hay progreso en la vida espiritual sin comunión frecuente»²⁴.

El fiel que recibe la eucaristía, recibe a Cristo. Es «portador de Dios», «teóforo». Es el nombre que se da también a los santos Padres y a los ascetas de Cristo en Oriente. La luz y el calor del corazón tienen su fuente en esta presencia eucarística.

24. Teófanos el Recluso, en *Ascètes russes*, traducción e introducción de S. Tyskiewicz y Th. Belpaire, Namur 1957, 139.

«En el cuerpo mismo de Cristo habita corporalmente toda la plenitud de la divinidad (Col 2, 9); ¿cómo se iluminaría, si no, a aquéllos que comulgan dignamente, con el rayo divino de su cuerpo que está en nosotros, aclarando nuestra alma, del mismo modo que iluminó los cuerpos mismos de los discípulos sobre el Tabor? Pues entonces ese cuerpo, fuente de la luz de la gracia, no estaba todavía unido a nuestros cuerpos: iluminaba desde afuera a aquellos que se acercaban dignamente y enviaba la iluminación al alma por intermedio de ojos sensibles; pero hoy, puesto que está confundido con nosotros y existe en nosotros, ilumina el alma justamente desde el interior»²⁵.

«El pan de vida nos otorga convertimos en miembros de Cristo mucho más perfectamente que cualquier otro rito sagrado. Pues así como los miembros viven por la cabeza y el corazón, así: ‘Aquel que me coma vivirá por mí’, dice el Salvador. Conforme a lo que es la función normal del corazón y de la cabeza, estamos unidos y vivimos como vive él mismo... Nos comunica la vida como el corazón y la cabeza a los miembros... Quien ha decidido vivir en Cristo debe necesariamente mantenerse en la dependencia de ese corazón y de esa cabeza, pues no es de otro lado que nos viene la vida... Nuestros miembros deben conservarse puros, puesto que son los miembros de Cristo; dependientes de ese corazón que es Cristo, debemos tener los mismos sentimientos y los mismos deseos que él»²⁶.

Pensemos en el apóstol san Juan, quien, durante la cena del jueves por la noche, se reclinó sobre el seno de Jesús. Juan es el teólogo, tal como lo llama la Iglesia de Oriente; es el teólogo del corazón. Esa imagen del seno aparece en su evangelio repetidas veces: «El Hijo único está en el seno del Padre» (Jn 1, 18). «Del seno de aquél que cree en mí –promete Jesús– correrán ríos de agua viva» (Jn 7, 38). El «discípulo que Jesús amaba» y a quien él confió su madre diciendo «He aquí tu hijo», se mantuvo cerca del corazón del Maestro y penetró en su intimidad.

25. Gregorio Palamas, *Triades*, citado por J. Meyendorff, *Grégoire Palamas*, 114.

26. Nicolás Cabasilas, citado en *ibid.*, 142.

El corazón es el tabernáculo, el santuario donde la presencia habita y la gloria reposa como la nube. Allí está el verdadero tesoro. «Donde está tu tesoro, allí estará tu corazón» (Mt 6, 21).

El corazón de la Iglesia

«Cuanto Jesús dijo sobre su corazón se aplica al corazón del Padre. El corazón del Padre es el modelo que reprodujo el corazón de Jesús. Tal vez la mejor imagen que podamos formarnos del Padre es la de un corazón, la primera emoción que se propaga por doquier, el primer Amor que mueve todas las cosas, los astros y las almas. Cada latido de ese corazón es un impulso por el cual el Padre se da. Esos latidos envían hacia nosotros la sangre del Hijo, vivificada por el sople del Espíritu.

El Padre es corazón. Vivir según la voluntad del Padre es vivir bajo la dependencia de ese corazón. Unir cada latido de nuestro corazón a los del corazón divino.

Jesús se hizo hombre, y he aquí que, por primera vez, un corazón de hombre late en perfecta unión con el corazón de Dios. Por primera vez un amor perfecto hacia el Padre hace latir un corazón humano. Por primera vez, un corazón de hombre late con un amor perfecto hacia los hombres»²⁷.

El corazón no es sólo una dimensión individual, sino celestial, cósmica. Dios es el «corazón del universo»²⁸. La oración de Jesús, aunque necesita silencio y soledad, no aísla al creyente. No lo separa de la comunidad, no lo sustrae de la Iglesia ni del mundo. Por el contrario, la oración del corazón toma su vida en la fuente de los sacramentos, en la oración de la Iglesia.

La transfiguración de los seres y de las cosas

El corazón que ora en la profundidad más íntima está, sin embargo, en contacto con los seres y las cosas. No es forzosamente el contacto de las palabras o las ideas; a menudo es la presencia del corazón hecha de silencio e impregnada de caridad.

27. Un monje de la Iglesia de Oriente, *Jésus, simples regards sur le Sauveur*, Chevetogne 1960, 144.

28. Clemente de Alejandría, citado por H. de B., *La prière du coeur*, 16.

Quien ama a Dios con todo su corazón ama también al prójimo como a sí mismo. Ese contacto alcanza incluso al pecador o al incrédulo. Pues todo ser humano tiene un «corazón», aun cuando lo ignore. ¿Quién sabe si la caridad del corazón, hecha de silencio, no despierta en el incrédulo o el pecador esa presencia del corazón, que él ignora, en la profundidad de su ser? ¿Quién sabe si esa presencia de amor no puede a veces arrojar los demonios, disipar los espíritus impuros, curar? ¿Cuántos santos conocidos o ignorados, y cuántos simples fieles no han estado, no están aún, revestidos de tales carismas?

El corazón que honra, ya lo hemos visto, participa en una especie de transfiguración. Hace participar de ella también a los demás, y no solamente a los seres humanos, sino a todos los seres y a todas las cosas. «A la vez que oraba, todo lo que me rodeaba se me aparecía bajo un aspecto maravilloso: los árboles, la hierba, los pájaros, la tierra, el aire, la luz, todo parecía decirme que existía para el hombre, que daba testimonio del amor de Dios por el hombre, todo oraba, todo cantaba la gloria de Dios. De esta manera comprendí lo que la *Filocalia* llama ‘el conocimiento del lenguaje de la creación’ y la posibilidad de conversar con las criaturas de Dios»²⁹.

«La oración del corazón me hacía tan feliz que pensaba que no podía serlo más en la tierra, y me preguntaba cómo podían ser mayores que éstas las delicias del reino de los cielos. Tal dicha no solamente iluminaba el interior de mi alma, sino que el mundo exterior se me aparecía bajo un aspecto maravilloso y todo me llevaba a amar a Dios y a alabarlo: los hombres, los árboles, las plantas, los animales, todo me era familiar y por todas partes encontraba la imagen del nombre de Jesucristo. A veces me sentía tan liviano que creía que no tenía cuerpo y me parecía flotar dulcemente en el aire. Otras veces entraba por completo en mí mismo; veía con claridad en mi interior y admiraba la obra maravillosa del cuerpo humano»³⁰.

Los santos son a menudo representados viviendo en familiaridad con los osos, los lobos y otras bestias del bosque; así su-

29. *Relatos de un peregrino ruso*, Sígueme, Salamanca 1968, 53.

30. *Ibid.*, 107-108.

cede con san Sergio y san Serafín. ¿Quién puede decir, después de todo, si los seres vivos, los animales y las plantas no tienen también, a su manera, una especie de «corazón»? Hay un misterio de vida en cada ser, por ínfimo que sea. ¿Por qué la vida no se comunicaría con la Vida? Los seres y las cosas celebran, ellos también a su manera, una especie de liturgia cósmica. Jesucristo es el jefe de la Iglesia y es también el primogénito de toda la creación.

«Dios mío, ¡qué feliz era entonces! —dice otro testimonio de la oración—. Me parecía que todas las hierbas, todas las flores, todas las espigas de centeno susurraban palabras misteriosas sobre una realidad divina cercana, muy cercana al hombre, a los animales, a las hierbas, a las flores, a los árboles, a la tierra, al sol, a las estrellas y a todo el universo»³¹.

«¡Qué hermoso es amar a Dios! Jamás olvidaré estos días dorados de mi existencia. Al alba, antes incluso de salir el sol, me ponía en camino. ¡Qué dulzura sentía en mi corazón! El trigo, la avena y el centeno ondean como olas del mar. Cantan las alondras, las golondrinas vuelan como fuegos artificiales a tu alrededor y tú caminas como un señor, paso a paso sobre esa estupenda alfombra de mil colores que se extiende ante ti, tejida con bellísimas hierbas suaves y perfumadas. ¡Qué admirables son las obras de Dios! Eran días y noches en que me moría de amor a Dios. Sí, así, literalmente. Toda mi alma y todo mi ser eran devorados por la llama del amor a mi Señor. La palabra ‘Cristo’ y la palabra ‘Dios’ bastaban para transfigurarme de inmediato»³².

El mundo que vendrá

La iluminación del corazón, la gracia de la deificación, la transfiguración de los seres y de las cosas, anuncian el mundo que vendrá. La luz de la transfiguración, prefigurada en el Sinaí sobre el rostro de Moisés, radiante con todo su esplendor sobre el monte Tabor en la persona de Jesús, anuncia la gloriosa resu-

31. Archimandrita Spiridón, *Recuerdos de un misionero en Siberia*, Sígueme, Salamanca 2003, 21-22.

32. *Ibid.*, 31-32.

rrección, el mundo nuevo. «La tradición patristica es, en efecto, unánime al interpretar el relato evangélico de la transfiguración como una anticipación de la segunda venida. Ahora bien, esta segunda venida constituye una realidad viviente para el cristiano en su vida sacramental y su experiencia espiritual: el Reino que vendrá está ya en nuestro interior, esperando su gloriosa manifestación el último día»³³.

La escatología tiene un importante lugar en la espiritualidad, la teología y la vida de la Iglesia de Oriente. Es el Oriente cristiano el que proporcionó al arte de Occidente sus temas dominantes y, en particular, el del juicio final, que ocupa el frontón de todas nuestras grandes catedrales e inspira los cuadros de los más grandes pintores. No hay, tal vez, muchos iconos del juicio final en las iglesias ortodoxas, pero se puede decir que la Iglesia entera es un icono del cielo. Sobre la cúpula central del crucero domina la figura de Cristo juez (Pantocrátor). La Virgen y los santos rodean el coro del altar. Cada cono con su luz es un reflejo del mundo celestial cuya presencia transfigura ya nuestro mundo. La liturgia es la vida del cielo sobre la tierra. El culto, con su altar, su trono, su lámpara, es una realización de la gran visión primera del Apocalipsis (Ap 4-5).

«Entrando a la iglesia durante el servicio divino, entráis en algo semejante a otro mundo; el templo parece desaparecer ante vosotros y la eternidad parece comenzar... Todo sobre la tierra es imagen y sombra de lo que se hace en el cielo. Así, la forma litúrgica del servicio divino sobre la tierra es una imagen del servicio divino en el cielo; la belleza de las iglesias es una imagen de la belleza del templo celestial; la luz, una imagen de la inaccesible gloria de Dios en el cielo; el olor agradable del incienso, una imagen del inefable perfume de la santidad; el canto de aquí abajo, un eco del inefable canto de las alabanzas angélicas allí arriba»³⁴.

Sí, cómo no sentirse transportado durante el canto de esos coros maravillosos y de esos espléndidos himnos de las iglesias

33. J. Meyendorf, *Grégoire Palamas*, 120.

34. J. de Cronstadt, en *Ascètes russes*; Id., *Mi vida en Cristo*, Sígueme, Salamanca 2006.

rusas. En esos momentos el mundo que vendrá parece muy cercano. Está allí. Sólo se necesitaría un «abrir y cerrar de ojos» para que apareciera.

Entrevemos de ese modo el fin de la oración mística: la transfiguración del hombre entero en la unidad de su espíritu y de su cuerpo por la luz divina. Luz de Cristo y del Espíritu Santo, resplandor glorioso de la Santa Trinidad.

Por el misterio insondable del don de la gracia, la naturaleza humana resulta cambiada. Las tinieblas de la materia se disipan y, vencidas, se hacen traslúcidas al Espíritu. El hombre se vuelve capaz de ver la gloria de Dios.

Pero eso es sólo el término terrestre de la oración, las primicias de las iluminaciones del siglo que vendrá. El fin de la oración mística anuncia en verdad el fin de los tiempos: «¡La liberación de la creación toda entera de la servidumbre de la corrupción para tener parte en la gloriosa libertad de los hijos de Dios! Es a la luz sin declinación del día eterno, cuya aurora se levanta desde ahora para aquellos que saben reconocer sus signos, hacia donde nos orienta, finalmente, el testimonio de los que oran en la oración de Jesús»³⁵.

La oración del corazón realiza la esperanza viva del retorno de Jesús. Con la creación entera, la Iglesia suspira: «El Espíritu y la Esposa dicen: ¡Ven! Los elegidos que oran sin cesar, día y noche, dicen: ¡Amén! ¡Ven, Señor Jesús! Aquel que atestigua tales cosas dice: ¡Sí, vendré muy pronto!» (Ap 22, 20).

2. BREVE NOTICIA ACERCA DE LA «FILOCALIA»

Esta obra, que apareció gracias a la liberalidad de un príncipe rumano, Juan Mavrocordato, cuya identidad no está confirmada, fue el fruto del trabajo en común de Macario, obispo de Corinto (1731-1805), y Nicodemo el Hagiorita (1749-1809), un monje del monte Athos. El primero se ocupó de compilar los textos y el segundo redactó el prefacio y las notas.

El libro, nos dice Nicodemo, no es ni más ni menos que el «tesoro de la sobriedad, la salvaguarda de la inteligencia, la mística

35. E. Behr-Sigel, *La prière de Jésus*, 124.

didascalía de la oración del espíritu, el modelo eminente de la vida activa, la guía infalible de la contemplación, el paraíso de los Padres y la cadena de las virtudes. Un libro que es el recuerdo familiar y asiduo de Jesús» (Prefacio, p. IV, col. 2).

Se trataba de un folio de 16-1207 páginas en dos columnas que comenzaba así: «*Floccalia* de los santos népticos³⁶ recogida entre los santos Padres teóforos, donde se ve cómo el espíritu se purifica, resulta iluminado y se perfecciona mediante la filosofía de la vida activa y de la contemplación»³⁷.

Este verdadero concilio de los «Padres népticos» convoca a toda la tradición, desde la época de los monjes del desierto con Antonio y Evagrio hasta Simeón de Tesalónica (1410-1429). Son más de treinta: Antonio el Grande, Isaías, Evagrio, Casiano, Marco, Hesiquio, Nil, Diádoco, Juan de Cárpatos, Teodoro de Edesa, Máximo el Confesor, Thalassius, Juan Damasceno, Filemón, Teógnosto, Filoteo el Sinaíta, Elias el Ecdicos, Teófano de la Escala, Pedro el Damasceno, Macario, Simón el Nuevo Teólogo, Nicetas Stéthatos, Teolepto, Nicéforo el Solitario, Gregorio el Sinaíta, Gregorio Palamas, Calixto II, Ignacio Xanthopoulos, Calixto Capafigiota, Simeón de Tesalónica, Marco de Éfeso...

¡Y cuántas repeticiones! Dado que cada Padre había leído a todos los que existieron antes que él, las mismas ideas vuelven como estribillos. ¿Por qué ofuscarse? Es fácil entender que esos monjes, para quienes el tiempo contaba muy poco, rumiaban –según su propia expresión– tranquilamente el plato único, el maná de una oración invariable, la oración del pobre.

Separada de su función –pues Macario y Nicodemo pretendían, con su compilación, recordar a los monjes y a los fieles ortodoxos la gran tradición de la oración y la contemplación–, la *Floccalia* es la más fastidiosa de las bibliotecas. Insertada en su

36. De *nepsis*, sobriedad. Este término volverá sin cesar en estas páginas. La sobriedad es el ayuno del alma, atenta a despojarse de sus pensamientos; el estado que resulta de ello, la vigilancia, es la condición del *despertar*.

37. Acción, contemplación: las dos válvulas complementarias de la vida espiritual. La acción es la purificación de las pasiones, pero también es la práctica de las virtudes, las austeridades, la plegaria vocal (la salmodia según su designación habitual), etc. La contemplación no la dispensa. Existe simultaneidad; por ello la acción se simplifica cada vez más.

contexto vivo, toma un extraño sabor. Se la puede abrir al azar y se encontrará siempre en ella la «palabra que salva». Por otra parte, más que un libro es un «vidrio ahumado» –según la expresión del peregrino– para soportar el resplandor del Sol.

Las *Narraciones de un peregrino ruso a su padre espiritual* han revelado al gran público la *Filocalia*. Las aventuras de este atrayente vagabundo de Jesús la han engalanado de un prestigio realzado, además, por el título hermético y la rareza del libro. Iluminada por los relatos del peregrino, la *Filocalia* aparece como el evangelio de una oración extraña y familiar, ingenuo y amigable a la vez.

La *Filocalia* conoció un éxito extraordinario en Rusia, gracias a un gran *staretz*, Paisij Velitchkovski (1722-1794), animador de un verdadero renacimiento espiritual tanto en el país moldavo como en Rusia. Este preparó una traducción eslava, la *Dobrotoljubié*, que apareció en San Petersburgo en 1793. Es un lastimoso ejemplar de esta edición el que el peregrino ruso compró por dos rublos –toda su fortuna– a un sacristán. Ella «fue durante la primera mitad del siglo XIX, junto con la Biblia y el Gran Menologio de Dimitri de Rostov, el alimento espiritual preferido por los monjes rusos».

La versión eslava respetaba fielmente el original, pero en el año 1877 Teófanos de Tambov y Vladimir emprendió la publicación de una monumental *Dobrotoljubié*, esta vez en ruso. Teófanos cercena y aumenta a la vez considerablemente. Pedro Damasceno acababa de ser editado en ruso, así que lo excluye junto con otros tratados que son considerados excesivamente sutiles (por ejemplo, los *Capítulos silogísticos* de Calixto Capafigiota «sobre la unión con Dios») o demasiado especulativos (como los *Capítulos prácticos* de Gregorio Palamas). Por el contrario, Teófanos ahonda ampliamente en las obras de Efrén, Barsanufio, Clímaco, Doroteo, Zósimo y absorbe íntegramente el cuarto volumen de las Catequesis de Teodoro Estudita.

Sin embargo, la edad de la *Filocalia* no estaría cerrada. En el siglo XX, un sacerdote ortodoxo rumano, M. Staniloae, emprendió la traducción de la *Filocalia* (Sibiu 1946) tratando de retomar un proyecto esbozado por los discípulos del *staretz* Velitchkovski.

Para el peregrino ruso y la multitud innumerable que se expresa por su boca, la *Filocalia* es el libro de la plegaria, entendiéndose por ello la oración de Jesús o del corazón. No en vano, sus compiladores soñaban con llevarla en triunfo, escoltada por la tradición. Por otra parte, si la *Filocalia* franqueó el terreno limitado de la erudición para convertirse en eco de una poderosa experiencia religiosa, lo debe también a esta oración.

3. AUTORES Y TEXTOS SELECCIONADOS EN ESTA ANTOLOGÍA

1. *Los Padres del desierto*. No es este el lugar para extendernos sobre ellos, así que nos limitaremos a decir que la *Filocalia* recibió, entre las *Exhortaciones* del pseudo-Antonio, un relato de un tal abad Filemón que vanamente se buscará en las crónicas del desierto. Dicho relato se situaría entre la época de los grandes sinaítas y el renacimiento hesicasta del siglo XIV. Por nuestra parte, de los Padres sólo hemos tomado apotegmas relacionados con la soledad, la sobriedad, la vigilancia, la atención, el «corazón de Jesús», etc., o sea, los que de algún modo se refieren a la que llegaría a ser conocida como la «oración de Jesús».

2. *Macario el Grande*, muerto hacia el año 390, organizador de la vida monástica en Escete y maestro de Evagrio, apadrina una obra voluminosa de la cual tan sólo dos o tres páginas podrían considerarse suyas. El compilador de la *Filocalia* le ha tomado 150 capítulos sobre la perfección en el Espíritu, parafraseados por Simeón el Metaphraste. Se trata de una antología bastante fiel, escogida entre las treinta *Homilias espirituales* que la crítica atribuye a un autor mesaliano o mesalianizante de comienzos del siglo V (que parece ser Simeón de Mesopotamia). Hemos agregado un ciclo copto de Macario que no hubiera dejado de incluir Macario de Corinto si lo hubiera conocido.

3. *Evagrio Póntico*, muerto en 399, es originario de Capadocia. Discípulo de san Gregorio Nacianceno, pasa los dieciséis últimos años de su vida en Egipto como anacoreta.

Herederero de Clemente y Orígenes, acuñó bajo la forma de centuria espiritual los principios de una mística resueltamente intelectualista. La ascensión espiritual consiste en reintegrar al

alma en la «contemplación primera» donde ella verá a Dios en sí misma, como en un espejo. Adelantando camino, el espíritu —el *nous*— deberá despojarse de sus pensamientos apasionados; luego, de los pensamientos simples, hasta la desnudez completa de imágenes, conceptos y formas. La contemplación primera será realizada entonces y, con ella, la plegaria pura.

Evagrio dirige una de las grandes corrientes de la espiritualidad bizantina. Juan Clímaco, Máximo el Confesor, Simeón el Nuevo Teólogo y los hesicastas se alimentan en él.

La *Filocalia* reprodujo cuatro textos de Evagrio: *Esquema de la vida monástica*; *El discernimiento de las pasiones y los pensamientos*; *Espiguelo entre los capítulos sobre la sobriedad* y, bajo el nombre de «Nilo», *El tratado de la oración*, al que nos limitaremos aquí.

Sin hablar de la plegaria del corazón, Evagrio señala con insistencia un cierto número de rasgos que se encuentran de uno a otro extremo en la tradición: guardia del corazón; despojamiento del espíritu; simplificación de la plegaria; apartamiento de las ilusiones, imágenes, formas, etc.

4. *Diádoco*, obispo de Fótice en Epiro (mitad del siglo V). Autor, entre otros, de los *Cien capítulos sobre la perfección espiritual*, bien acogidos en la tradición bizantina. Al igual que el pseudo-Macario, considera importante la simbolización del corazón y trata los aspectos de la vida mística a la luz de experiencias inmediatas cada vez más ricas. Vuelve sin cesar al «sentido del corazón», al «sentido del alma», a su experiencia de «plenitud» (*plerophoria*) y prolonga la doctrina del sentido espiritual acreditada por Orígenes. En este sentido, enriquece la herencia evagriana con una nota «sentimental», más cálida.

La oración constituye, unida a la soledad y a la despreocupación, el alimento y la expresión de la unión consciente con Dios. La oración lleva al corazón el recuerdo de lo que no debería olvidar jamás, el recuerdo constante de Dios, que ella traduce y mantiene a la vez por la invocación perpetua de Jesús.

Diádoco difundió la oración de Jesús. Su autoridad es una de las invocadas más a menudo, por ejemplo en la *Centuria* de Calixto e Ignacio.

5. *Marco el Ermitaño*, primeramente fue superior de monasterio y luego anacoreta. Murió en la primera mitad del siglo V. La *Filocalia* retuvo tres relatos suyos: *La ley espiritual*; *Sobre aquellos que pretenden santificarse por las obras* y la *Carta a Nicolás*. Más adelante se encontrará una cita de este último tratado en el discurso de Nicéforo el Solitario.

En algunos extractos tomados de los dos primeros opúsculos se notará que Marco sólo trata los temas ya consagrados: recuerdo de Dios, lucha contra los pensamientos y su génesis, invocación interior, oración pura y sin distracción, identificada prácticamente con el amor de Dios.

En cambio, nada explícita sobre la invocación de Jesús. Es curioso que Marco emplee por tres veces el término *monologistos*, dos veces en el sentido de «puro y simple» a propósito de la fuerza de la sugestión y una vez, con el sentido aproximado de «monodeico», a propósito de la esperanza, pero jamás en relación con la oración.

6. *Barsanufio* († hacia 540) y *Juan de Gaza*, recluso en el monasterio de Séridos, cerca de Gaza, dejaron una importante correspondencia de dirección espiritual bajo la forma de respuesta a problemas prácticos (edición rarísima debida a Nicodemo el Hagiorita, Venecia 1816). Desdeñados por los filócalos griegos y eslavos, encontraron lugar en la *Filocalia* rusa.

Recomiendan insistentemente rezar la oración a Jesús con perseverancia y discreción, convirtiéndola en parte de diferentes etapas de la vida espiritual.

7. *Isaac de Nínive o el Sirio*, antiguo obispo nestoriano de Nínive (siglo VII), entra en el mundo bizantino en el siglo IX por la traducción griega de dos monjes sabaitas, Abramios y Patricios, y se convierte en san Isaac el Sirio. Es posible hacerse una idea de su influencia en el siglo XIV por la *Centuria* de Calixto e Ignacio, que lo citan para todo. Siendo particularmente admirado por los teólogos rusos del siglo XIX, no es sorprendente que Teófanos le haya abierto su *Dobrotoljubié*.

Isaac no hace, en suma, más que trasponer las sentencias de Evagrius, al que llama «el príncipe de los gnósticos», en un lenguaje menos riguroso y menos áspero. Insiste, sobre todo, acer-

ca de la noción de corazón. Pero el pensamiento sigue siendo el mismo. Toda su mística está signada por una contemplación identificada con la oración y con el «más allá» de la oración.

8. *Juan Clímaco o de la Escala* (hacia 580-650). Fue monje en el monte Sinaí durante cincuenta años. Debe su sobrenombre a su *Escala (Klimax)*, verdadera suma de la vida espiritual, concebida sobre todo para los solitarios y contemplativos.

La *Escala* ha sido abundantemente leída y comentada en Oriente y más tarde en Occidente. Ausente de la *Filocalia* de Macario y de su traducción eslava, aparece bajo la forma de extractos en la *Dobrotoljubié* rusa. Justa reparación, pues la obra de Clímaco, además de resumir excelentemente el espíritu de la *Filocalia*, es el intérprete más original de la «espiritualidad sinaíta» y fue la inspiradora menos cuestionada de la renovación hesicasta de los siglos XIII-XIV.

Para Clímaco, como para Evagrio, la oración es la más alta expresión de la vida solitaria. Se desarrolla eliminando las imaginaciones y los pensamientos. De ahí la necesidad de la *monología*, invocación corta repetida incansablemente, que detiene la dispersión del espíritu y alimenta el recuerdo constante de Jesús, verdaderamente entronizado en el corazón. Ese recuerdo y su expresión deben ser uno solo con la respiración.

Clímaco recuerda principios evidentemente conocidos por sus lectores y avanza sobre ellos. Su posteridad, Hesiquio y Filoteo, se mostrarán más insistentes.

9. *Hesiquio de Batos* (siglos VII-VIII) fue higumeno (abad) del monasterio de Batos, en Sinaí, y autor de dos centurias *Sobre la sobriedad y la virtud*. Es posterior a Juan Clímaco y a san Máximo.

Hesiquio inculca una noción muy simple de la vida espiritual, que repite incansablemente a lo largo de doscientos capítulos. Todo pasa, según él, por la atención y la sobriedad y, además, por la *hesychia*, de la que las dos primeras son el objeto, el medio y el fin, todo a la vez.

Si se combaten los pensamientos, no existirá pecado, pues el pecado se esboza en la pendiente creada por una primera representación, que no es detenida por no haber sido discernida.

Es un problema de atención. Y de gracia: de allí surge el segundo principio, a saber, la invocación de Jesús, la oración monológica a Jesús. La resistencia al pensamiento se desarrolla en tres momentos: vigilancia perpetua para desenmascarar el pensamiento intruso (bueno o malo); resistencia y movilización de la sana cólera (la cólera según la naturaleza) contra el indeseable; finalmente, una invocación muy simple, ligada a la respiración, sana y purifica el aire del corazón.

La historia de esta atención, unida a la oración de Jesús, es la historia del progreso espiritual que comienza con la observancia de los mandamientos (las virtudes), sigue con la ciencia de los seres (contemplaciones inferiores) y culmina con la visión de la Jerusalén espiritual, con la visión de Cristo en nuestra alma (la *theología*).

Las dos centurias presentan ya esta simplificación que retomará Nicéforo el Solitario: la perfección espiritual es absorbida por la atención y la oración de Jesús. Sin su técnica respiratoria y el aporte palamita sobre la visión de la luz del Tabor, Nicéforo y el pseudo-Simeón no serían más que una reedición pura y simple de Hesiquio.

10. *Filoteo el Sinaíta*, monje del monasterio de Batos y heredero del pensamiento de Clímaco. Fecha desconocida.

Menos prolijo que Hesiquio, pero más atento en señalar la práctica de los mandamientos, exalta —al igual que él— la virtud de la atención, la lucha contra los pensamientos y la invocación de Jesús.

La *Filocalia* retuvo de él cuarenta capítulos *Sobre la sociedad*, que debían figurar en el último volumen de la *Patrologie grecque*, destruido, como se sabe, en un incendio.

11. *Máximo el Confesor* († 662). Aunque poco estudiado, san Máximo es uno de los autores bizantinos más conocidos. Influido por corrientes místicas muy variadas —alejandrinos, capadocios, Dionisio, etc.—, su fuente es sobre todo Evagrio. De él toma su pensamiento sobre la oración, sin aportar nada nuevo.

San Máximo ocupa mucho espacio en la *Filocalia* como para omitirlo aquí. Sin embargo, para evitar repeticiones, difíciles de erradicar en un conjunto como éste, se ha preferido retener

sólo algunos textos, de los que el primero pertenece al *Libro ascético* (ausente, por otra parte, en la *Filocalia*) y el resto a las *Centurias teológicas* comunes a la compilación de Macario y a la Patrología griega. Muchos de los últimos textos se vuelven a encontrar en la *Centuria* de Calixto e Ignacio. Estos limitados extractos servirán para mostrar, al menos, que el programa de la oración ininterrumpida y la purificación del corazón no sugerían a Máximo la oración de Jesús, como se lo sugirieron a muchos otros.

12. *Eliás el Ecdicos o el Canonista*. La vida de este canonista (ecdicos) parece ubicarse en los siglos XI-XII.

El autor, cuyas sentencias descubren su aplicación, es un buen alumno de Evagrio. Además su insistencia sobre la oración monológica lo acerca a los sinaitas. No precisa en ningún lugar que está tratando acerca de la oración de Jesús, pero resulta difícil no pensar en ella. Su estilo literario explica tal vez esta imprecisión, que por otra parte no lo era necesariamente para los lectores de aquella época.

De cualquier manera, esta insistencia sobre la simplificación de la oración y su poder de unificación respecto a las facultades del alma le aseguran un lugar natural en la tradición de la oración del corazón.

13. *Simeón el Nuevo Teólogo* (917-1022) fue uno de los discípulos de Simeón Estudita, llamado Eulabes († 986), y también higumeno de un monasterio de Constantinopla. Su vida fue escrita por Nicetas Stéthatos.

Su obra se compone de un número considerable de catequesis y de poesías místicas.

Todo el pensamiento de Simeón se sostiene en un principio que explica la extrema coherencia de su obra y la obstinación inflexible de su conducta: el bautizado sólo desarrolla de verdad los efectos de su bautismo si se hace consciente de la presencia del Espíritu Santo en él y ve la luz de la gloria de Dios.

La purificación del alma y la práctica de los mandamientos están directamente ordenados a ese carisma. Sin él, resulta temerario invocar el bautismo o pretender atar y desatar, aunque se sea sacerdote u obispo.

Esta posición levantó a la jerarquía contra Simeón y retardó la penetración de su pensamiento hasta la época de Gregorio el Sinaíta. A decir verdad, esa posición no era completamente nueva: la actualización del bautismo, la conciencia de lo sobrenatural, las visiones luminosas, el carácter carismático de la jurisdicción reconocida a los monjes no sacerdotes, etc., constituyen principios familiares a una parte de la tradición monástica. La originalidad de Simeón surge de la experiencia íntima y precoz que tuvo de la unidad y la interdependencia de tales aspectos. Con elementos conocidos construyó un sistema inédito y riguroso que lo coloca en primera fila entre los místicos bizantinos.

La *Filocalia* contiene tres escritos de Simeón. Uno son los *Capítulos prácticos y teológicos*, algunos de los cuales pueden ser atribuidos a su maestro y homónimo, el Eulabes. Impactan sobre todo por la importancia otorgada a la conciencia y a la obediencia al padre espiritual. Hemos extraído de ellos algunos capítulos relativos a la oración, un *Método de atención y de oración* que no es posible seguir atribuyendo a Simeón. Siendo auténtico, representaría el primero y más calificado de los testimonios a favor de la técnica respiratoria en la oración. Más adelante se encontrará el texto y, finalmente, un *Sermón sobre la fe*, ampliación de una catequesis de Simeón.

14. *Nicetas Stethatos* († hacia 1090). Monje de San Juan Bautista de Stoudion, en Constantinopla. Discípulo y biógrafo de Simeón el Nuevo Teólogo.

La *Filocalia* recibió sus tres *Centurias prácticas, gnósticas y teológicas*, consagradas a cada una de las etapas de la vida espiritual: vida activa, contemplación de las naturalezas, conocimiento de Dios o *theología*.

Hemos retenido aquí sólo algunos capítulos de la segunda centuria, que tienen la ventaja de situar el sentimiento de Nicetas sobre las dos formas de oración: la salmodia y la oración del espíritu. Nicetas, según nuestro conocimiento, no habla en ninguna parte de la oración del corazón en el sentido de oración de Jesús. Pero lo que se sabe de su maestro nos hace pensar que debió de practicarla también él.

15. *Nicéforo el Solitario* (segunda mitad del siglo XIII), llamado también Nicéforo el Hagiorita, constituye el primer testimonio, datado con certeza, de la oración de Jesús combinada con una técnica respiratoria.

De acuerdo con el testimonio de Gregorio Palamas, Nicéforo, «italiano» de origen, pasa a la ortodoxia y abraza la vida eremítica en el monte Athos. Adversario de la política religiosa de Miguel VIII Paleólogo (1261-1282), fue exilado.

Reunió, siempre conforme al testimonio de Palamas, una antología de textos patristicos sobre la sobriedad. Luego, ante la impotencia de muchos principiantes para fijar su espíritu, presentó un método para frenar las divagaciones de la imaginación. La primera parte —y la más extensa— es una exaltación de la vía hesicasta, es decir, del estado de sobriedad y atención. La segunda, que pudo ser en su origen una especie de tratado independiente, trata del método para respirar.

16. *Pseudo-Simeón el Nuevo Teólogo*. Es muy difícil reivindicar para este gran místico el *Método de la santa oración y atención*. Se oponen a ello la tradición manuscrita y la inspiración. El opúsculo podría muy bien ser contemporáneo de Nicéforo, si no del mismo Nicéforo, y describe sucesivamente las tres formas de atención y de oración: contemplación imaginativa preocupada de formar imágenes, cuando es necesario, precisamente, excluir las imágenes, formas y conceptos según la ortodoxia evagriana; lucha contra los «pensamientos», en vez de la eliminación de los pensamientos; y finalmente el verdadero cuidado del corazón con sus condiciones previas —obediencia, etc.— y el ejercicio de la técnica respiratoria. El autor justifica, en una segunda parte, la insuficiencia y el valor relativo de las primeras formas, al mismo tiempo que detalla las transiciones del crecimiento espiritual.

17. *Teopto de Filadelfia* (1250-1321/1326). Tras casarse, abandonó a su joven mujer para vivir en soledad. Ingresó en la escuela del monje Nicéforo, del que hemos hablado más arriba, y se convirtió en obispo de Filadelfia.

Su obra consiste en instrucciones dirigidas a los religiosos de un monasterio bizantino y, especialmente, a su superiora, Ire-

ne –Eulogia Choumnos, la Paleóloga–. Esta hija de Nicéforo Choumnos, casada a los doce años con el déspota Juan Paleólogo, quedó viuda a los dieciséis y se retiró al convento del Salvador Filántropo, que hizo restaurar.

La *Filocalia* reproduce de Teolepto una instrucción a Irene sobre la actividad secreta en Cristo y diversos pensamientos.

Teolepto analiza allí los componentes de la oración: atención del espíritu (*nous*: intelecto) hacia Dios por el recuerdo de Dios; atención de la razón discursiva (*dianoia*) hacia la invocación del nombre del Señor; finalmente, compunción del *pneuma*. Ese concurso de poderes opera la unificación del alma en Dios. En verdad, Teolepto no dice que se trate del nombre de Jesús, pero su pensamiento resulta claro. Ninguna alusión, en cambio, a la técnica respiratoria.

18. *Gregorio el Sinaíta* (1255-1346). Gregorio es originario de Asia menor. Su vida, durante mucho tiempo, no es más que una serie de peregrinaciones que lo llevan de Claxómenos a Laodicea, a Chipre, al Sinaí –de donde tomará su sobrenombre– y a Creta, donde el hesicasta Arsenio le descubrirá la oración del espíritu. Lleva la buena nueva al monte Athos, donde se sorprende de que Nicéforo no haga más escuela, y recluta algunos discípulos, entre los cuales se encuentra su futuro biógrafo Calixto (más tarde patriarca de Constantinopla, el primero de ese nombre).

La inestabilidad política y la inseguridad del país lo obligan a nuevos desplazamientos. Después de una primera estancia en Bulgaria, en la soledad de la Parorea, volverá más tarde allí para establecerse y morir.

La *Filocalia* contiene cinco escritos de Gregorio: un *Acróstico* sobre los mandamientos de forma más bien especulativa y a veces curiosamente alegórica –que *El peregrino ruso* desaconseja a los principiantes–, unos *Capítulos* desaparecidos y tres opúsculos sobre la vida hesicasta.

La vida espiritual consiste para Gregorio en recuperar, en redescubrir experimentalmente, la «energía» bautismal y percibir la luz. Se puede llegar a ello por diversos caminos. El más corto es el de la oración del espíritu, más la oración de Jesús

acompañada de la técnica respiratoria. Pero va cobrando mayor importancia la palabra. Gregorio, sin extenderse mucho sobre el ritmo de la respiración, precisa más que otros la utilización de la invocación, hace alusión a un cierto dolor físico, consecuencia del método, detalla algo más extensamente sus efectos psicológicos: calor, alegría, etc. Ocurre casi siempre que subraya con decisión el carácter estrictamente relativo de la técnica en sí misma.

Teniendo como maestros a Juan Climaco y a Simeón el Nuevo Teólogo, Gregorio encabeza la restauración hesicasta de los siglos XIII-XIV.

19. *Gregorio Palamas* (1296-1359) fue obispo de Tesalónica y el último gran teólogo bizantino. Las circunstancias lo llevaron a crear un sistema metafísico.

Reproducimos aquí dos de los textos palamitas de la *Filocalia*: tres de los *Capítulos sobre la oración* y la *Apología de los hesicastas*. Los primeros desarrollan una teoría general de la oración que une a Dionisio el Areopagita a la tradición hesicasta. La segunda defiende, contra Barlaam y sus seguidores (ninguno es nombrado), el método respiratorio con argumentos teológicos y, lo que es más interesante, con consideraciones psicológicas. En el fondo, existe un espíritu escolástico que Palamas compartía, con un poco menos de pedantería o de seguridad, con sus adversarios.

Finalmente, un corto apéndice evocará la posición del tomo hagiografía del año 1340 (condena de los antihesicastas) sobre la antropología de la «oración del corazón».

20. *Calixto e Ignacio Xantopoulos* (fin del siglo XIV) fueron monjes en el convento llamado de los Xantopoulos. El primero fue, durante un mes, patriarca de Constantinopla en 1397 con el nombre de Calixto II. Son los autores de una *Regla inspirada en los santos padres según la intención de los hesicastas* que reproduce la *Filocalia*.

Esta centuria no es, prácticamente, más que un conjunto de textos, relativamente ordenados, sobre la vida contemplativa. Los autores tienen la obsesión de la oración de Jesús y su método. Ella sirve para todo propósito. Otro opúsculo de la *Filocalia*

atribuido a Calixto Telicoudes o Angelicoudes presenta una versión simplificada, en la cual todas las citas han desaparecido y sólo quedan las transiciones explicativas, perfectamente coherentes, por otra parte, de la centuria.

Al leer ésta, se percibe claramente que la etapa creadora ha pasado. Ha llegado la hora de los epígonos y de los teólogos. Se comenta, se estudia, pero ya no hay creación. Se retranscribe, simplemente, a Nicéforo.

Se aplican, en cambio, a levantar un árbol genealógico de la oración de Jesús (que se cuidan de identificar con el método, pero sin separarla) a partir de los grandes apóstoles Pedro, Pablo y Juan. ¡El tema no se perderá y muchos teólogos lo retomarán a continuación!

Más personales son los detalles sobre el horario de la oración en el cuadro de las ocupaciones, y el régimen alimenticio del hesicasta.

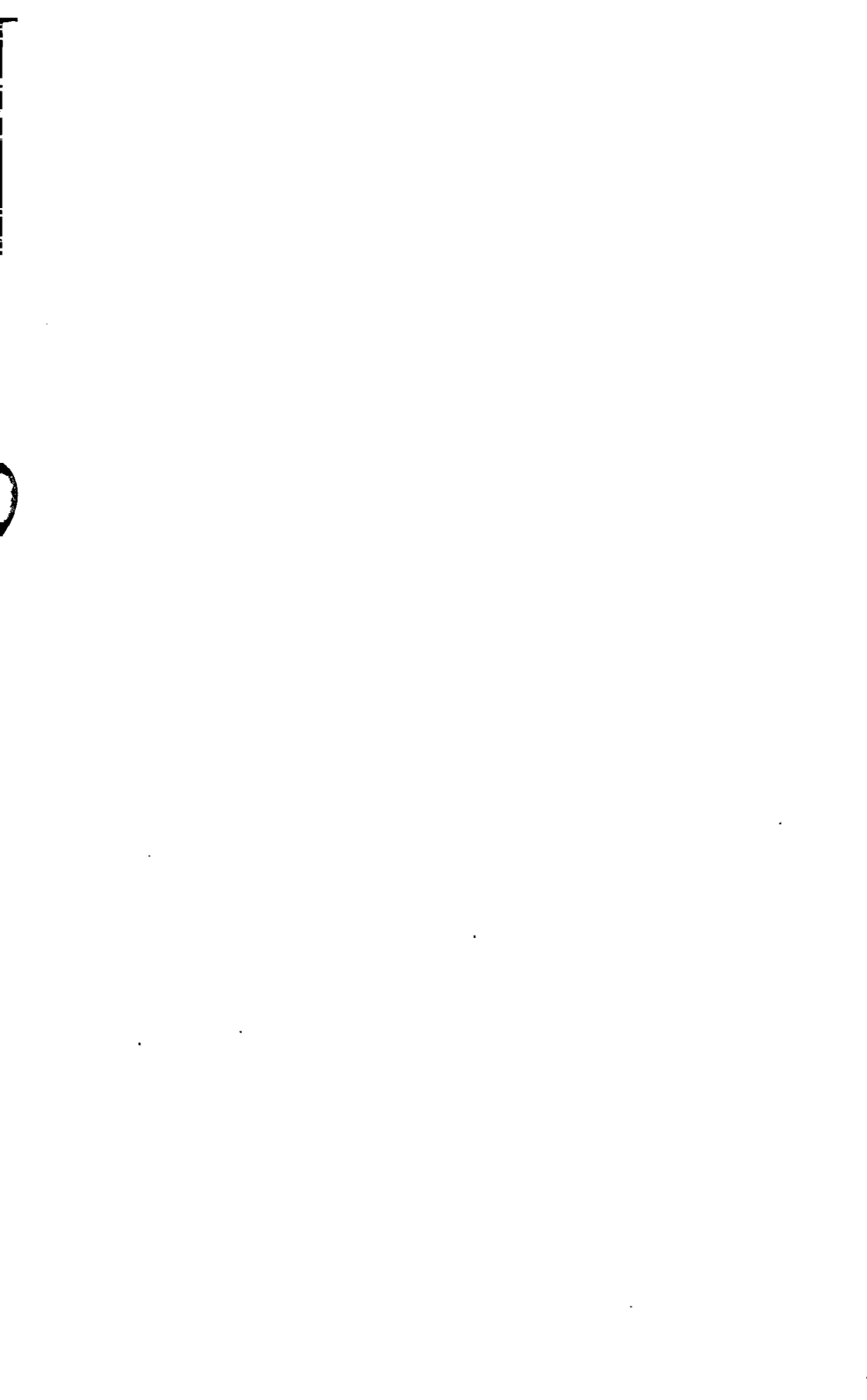
Por esas precisiones, al mismo tiempo que por su incontestable fervor y la belleza de sus citas, ese manual del hesicasta conjura el aburrimiento.

21. *Nicodemo el Hagiorita* (1749-1809). Teólogo, compilador, traductor, Nicodemo ha sido a fines del siglo XVIII, especialmente con Macario de Corinto, el campeón de un renacimiento espiritual en el seno de la ortodoxia. Fue, como se ha mencionado, quien se ocupó de redactar el prefacio y las notas de la *Filocalia*.

Nicodemo, en el capítulo diez de su *Enchiridion*, retomó a su vez el tema de la oración del corazón. Nosotros reproducimos aquí la mayor parte, con excepción de las notas.



LA FILOCALIA
DE LA ORACIÓN DE JESÚS
ANTOLOGÍA



1

APOTEGMAS DE LOS PADRES DEL DESIERTO

Apa Bessarion, poco antes de morir, dijo: «El monje debe, como los querubines y los serafines, no ser más que ojos».

Apa Doulas dijo: «Cuando el enemigo nos sugiera abandonar la soledad (*hesychia*), no lo escuchemos. Nada hay más poderoso que la alianza del ayuno y la soledad para luchar contra él. Ella proporciona agudeza a la visión de los ojos interiores».

Epifanio escuchó esta sentencia: «El verdadero monje debe tener siempre en su corazón la oración y la salmodia».

Evagrio dijo también: «Suprime la abundancia de relaciones, si no quieres que tu espíritu divague y turbe tu soledad».

Elías dijo: «Los hombres ponen su espíritu o bien en sus faltas, o bien en Jesús, o bien en los hombres».

Théonas dijo: «Como nuestro espíritu es negligente en el recuerdo de Dios, caemos cautivos de las pasiones de la carne».

Juan Colobos dijo: «La 'prisión' consiste en permanecer sentado en la celda y recordar a Dios sin cesar. A esto hace referencia aquello de 'estaba prisionero y tú me has visitado'»¹.

Cronios dijo: «Que el alma practique la sobriedad, se aparte de las distracciones y renuncie a sus voluntades; entonces el Espíritu de Dios se aproximará a ella».

Poimén dijo: «Tenemos necesidad de una sola y única cosa: un alma sobria».

Poimén dijo además: «El principio de todos los males es la distracción».

1. Este apotegma se basa en un juego de palabras: en griego, el término que se usa aquí significa «guarda» y «prisión». La cita evangélica es Mt 25, 36.

AL MARGEN DE LOS «OCHO PENSAMIENTOS» DE EVAGRIO

Cinco obras contribuyen para que alcancemos la benevolencia divina: la oración pura; el canto de los salmos; la lectura de los divinos oráculos del Espíritu; el recuerdo –unido a la pena del espíritu– de los pecados, de la muerte y del gran juicio; y el trabajo de las manos².

Si queréis, permaneciendo en un cuerpo, rendir a Dios el culto de una criatura incorporeal, mantened en el secreto de vuestro corazón una plegaria ininterrumpida, y vuestra alma llegará a ser, aun antes de la muerte, igual a los ángeles³.

Nuestro cuerpo, privado de su alma, está muerto y huele mal: así el alma indolente a la plegaria está muerta y es miserable y maloliente. Debemos considerar la privación de la plegaria como algo más cruel que la misma muerte; el profeta Daniel nos lo enseña admirablemente, puesto que prefiere morir antes que ser un solo instante privado de la plegaria⁴.

A cada una de vuestras respiraciones agregad la sobriedad del espíritu y el nombre de Jesús, la meditación sobre la muerte y la humildad. Estas dos prácticas son de extrema utilidad para el alma⁵.

Hablad de Dios con más frecuencia de la que usáis para tomar alimento; aplicaos a pensar en Dios más a menudo de lo que respiráis. Es más necesario recordar a Dios que respirar.

APOTEGMAS PSEUDOEPÍGRAFOS

(De Silvano). Un hermano preguntó a un anciano: «¿Qué clase de pensamientos debo tener en el corazón?». El anciano le respondió: «Todo lo que puede pensar el hombre, desde el cielo hasta la tierra, es vanidad. Sólo aquel que persevera en el recuerdo de Jesús está en la verdad». El hermano le dijo: «¿Y có-

2. Comparar con Clímaco, 20 (PG 88, 940), y sobre todo con Calixto e Ignacio, citados más adelante.

3. Atribuido a Juan Colobos en la colección de Poussines. Comparar con Evagrio, *De la plegaria*, 113.

4. Citado por Calixto e Ignacio, n. 29.

5. Esta idea se encuentra también en Clímaco y en Hesiquio.

mo llegar a Jesús?». Él respondió: «El trabajo de la humildad y de la plegaria incesante llegan a Jesús. Todos los santos, desde el comienzo hasta el fin, deben su salvación a tales medios».

(De Poimén). Un anciano ha dicho: «Lucha para que tu espíritu sea iluminado por Dios, tu alma santificada, tu cuerpo purificado, para que finalmente devengas simple, como la unidad toda simple de la Trinidad. El hombre carnal debe convertirse en espiritual transformándose ambos, por una resolución firme, en el tercero y primero, el Espíritu».



PSEUDO-MACARIO EL GRANDE

HOMILÍAS ESPIRITUALES

El alma se desprende de las divagaciones malvadas guardando el corazón y evitando que sus miembros, los pensamientos, vaguen por el mundo (*Hom. 4*, en PG 34, 473d).

La verdadera base de la oración reside en controlar los pensamientos en medio de una gran paz y tranquilidad, a fin de evitar los obstáculos exteriores. El hombre deberá, entonces, combatir, talar en el bosque los pensamientos malvados que lo rodean, impulsarse hacia Dios sin ceder ante la voluntad de sus pensamientos, sino, por el contrario, en medio de su dispersión, reunir los pensamientos malvados con los naturales. El alma, bajo el peso del pecado, avanza como a través de un río invadido por cañaverales, como a través de una espesura de arbustos y de zarzas. Aquel que quiere atravesarlo debe extender las manos y, penosamente, separar por la fuerza el obstáculo que lo aprisiona. Así, los pensamientos del poder enemigo envuelven al alma. Es necesario, pues, un gran celo y una extensa atención de espíritu para reconocer los pensamientos intrusos del poder enemigo (*Hom. 6*, en PG 34, 520b).

¿El espíritu es una cosa y el alma otra? El cuerpo tiene diferentes miembros y sin embargo se dice: un hombre. Igualmente, el alma tiene varios miembros: el espíritu, la conciencia, la voluntad y los pensamientos, que tanto acusan como excusan (*Hom. 2*, en PG 34, 15).

Todo esto está unido en un mismo pensamiento, y los miembros del alma constituyen el hombre interior. Como los ojos del cuerpo perciben desde lejos las espinas, así el espíritu prevé las trampas del poder enemigo y previene al alma, de la que es el ojo (*Hom. 7*, en PG 34, 528b).

Quienes se acercan al Señor deben orar en un estado de tranquilidad y de paz extrema, y aplicar su atención sobre el Señor con pena¹ en el corazón y sobriedad de pensamientos, sin confusión ni palabras inconvenientes (*Hom.* 6, en PG 34, 517).

El fuego celeste de la deidad, que los cristianos reciben en el interior de su corazón en esta vida —ese fuego que cumple su oficio en su corazón—, sirve para la disolución del cuerpo y reajustará los miembros descompuestos en el día de la resurrección... Los tres jóvenes arrojados en la hoguera a causa de su justicia llevaban el fuego divino de Dios en el interior de sus pensamientos, sirviendo y operando en medio de esos pensamientos. Y ese fuego se manifestó por fuera de ellos y contuvo al fuego sensible (Dn 3, 8-97). Igualmente, las almas fieles reciben secretamente, en esta vida, el fuego divino y celeste, y es ese fuego el que forma la imagen celestial en la humanidad (*Hom.* 11, en PG 34, 544).

Cuando el príncipe del mal y sus ángeles anidan en él, vuestro corazón es un sepulcro. Cuando los poderes de Satanás se enseñorean de vuestro espíritu y de vuestros pensamientos, ¿no estáis realmente muertos para Dios? El Señor libera al espíritu para que pueda avanzar sin penas, con alegría, en el aire divino (*Hom.* 11, en PG 34, 552).

El pecado y la impudicia tienen el poder de penetrar en el corazón, pero los pensamientos no vienen de afuera, sino del interior del corazón. El apóstol dijo: «Quiero que los hombres oren en todas partes elevando sus manos puras, ajenos a la ira y a los pensamientos malvados» (1 Tim 2, 8), y también: «Del corazón provienen los malos pensamientos» (Mt 15, 19). Acércate a la oración, inspecciona tu corazón y tu espíritu y toma la resolución de hacer llegar a Dios una oración pura. Vela, sobre todo, para que no haya obstáculos a la pureza de tu oración. Que tu espíritu se ocupe del Señor del mismo modo que el trabajador de sus tareas y el esposo de su mujer... Si doblas las rodillas para orar, que otros no vengan a robar tus pensamientos (*Hom.* 15, 1, en PG 34, 584c).

1. Expresión clásica en el ámbito monástico que indica arrepentimiento y trabajo de conversión.

La gracia graba en el corazón de los hijos de la luz las leyes del Espíritu. Ellos no deben poner su seguridad solamente en las Escrituras de tinta, pues la gracia de Dios inscribe las leyes del Espíritu y los misterios celestes también sobre las tablas del corazón, y el corazón es quien manda y rige todo el cuerpo. La gracia, una vez que se ha apoderado de los prados del corazón, reina sobre todos los miembros y todos los pensamientos, pues allí residen todos los pensamientos del alma, su espíritu y su esperanza y, a través de él, la gracia pasa a todos los miembros del cuerpo. Paralelamente, para los que son hijos de las tinieblas: el pecado reina en su corazón y pasa a todos sus miembros... Como el agua a través de un canal, así pasa el pecado a través del corazón y sus pensamientos. Quienes lo niegan sufrirán en el futuro el juicio y la burla del triunfo de su pecado, pues el mal se oculta en el espíritu del hombre para escapársele (*Hom. 15*, en PG 34, 589a).

Todo el tiro está en poder de aquel que sostiene las riendas. El corazón tiene numerosos pensamientos naturales unidos a él, pero el espíritu y la conciencia son quienes corrigen y dirigen al corazón despertando los pensamientos naturales que bullen dentro de él. El alma tiene, pues, numerosos miembros, aunque sea una sola (*Hom. 15*, en PG 34, 600a).

El mal realiza su obra en el corazón sugiriéndole pensamientos malvados, impidiendo al espíritu orar con pureza y encadenándolo al siglo. Él reviste a las almas y las penetra hasta la médula de los huesos. Como Satanás está en el aire sin que Dios deba sufrir por ello en forma alguna, así el pecado está en el alma y, sin embargo, la gracia de Dios está allí al mismo tiempo sin sufrir daño por este hecho (*Hom. 16*, en PG 34, 617a).

La perfección no reside simplemente en abstenerse del mal, sino también en alcanzar un espíritu humillado, en dominar a la serpiente que anida detrás del espíritu, más en lo profundo que el pensamiento, que los tesoros y los depósitos del alma. Pues el corazón es un abismo (*Hom. 18*, en PG 34, 633b).

Tal como los mercaderes se procuran ganancias materiales en todas las fuentes de recursos de la tierra, así los cristianos, por el conjunto de las virtudes y el poder del Espíritu Santo, reúnen los pensamientos de su corazón dispersos por toda la tierra.

Este es el más bello y verdadero de los negocios, pues el Espíritu divino tiene el poder de concentrar el corazón, disperso por toda la tierra, en el amor del Señor y así transportar el pensamiento al mundo de la eternidad (*Hom. 24*, en PG 34, 661d).

Nuestra oración no puede limitarse a un hábito o unos gestos: posturas corporales, silencio, genuflexión... Debemos velar con sobria atención en nuestro espíritu y aguardar el momento en que Dios se hará presente en nuestra alma, visitando todos sus senderos, todas sus puertas, todos sus sentidos. Cuando el espíritu está firmemente unido a Dios no es necesario callar, ni gritar, ni clamar.

El alma debe despojarse enteramente para la súplica y para el amor de Cristo, evitando distracciones y divagaciones en sus pensamientos (*Hom 33*, en PG 34, 741b)².

El mejor de nuestros actos, la más alta de nuestras obras, es la perseverancia en la oración. Por ella podemos adquirir cada día todas las virtudes pidiéndolas a Dios. Ella proporciona a aquellos que son considerados dignos la comunión con la bondad divina, con la operación del Espíritu, la amorosa e inexpressable unión espiritual con el Señor. Aquel que cada día se esfuerza, perseverando en la oración, es consumido por el deseo divino del amor espiritual; inflamado de la ardiente languidez por Dios, recibe la gracia espiritual de la perfección santificante (*Hom. 40*, en PG 34, 764b).

Cada uno de nosotros debe examinar su vaso de arcilla para ver si ha encontrado el tesoro, si se ha revestido de la púrpura del espíritu, si ha contemplado al rey, si reposa cerca de él o si está en las estancias exteriores.

Pues el alma tiene multitud de miembros y gran profundidad. El pecado, penetrando en ella, se apodera de todos sus miembros y de las praderas de su corazón. Cuando el hombre se pone a la búsqueda de la gracia, ésta llega hasta él y se adueña tal vez de dos miembros del alma. El sujeto poco experimentado obtiene ese consuelo de la gracia; piensa que ella se ha apoderado de todos los miembros del alma y que el pecado ha sido extirpado. Sin embargo, la mayor parte permanece ba-

2. Este pasaje se encuentra también en las *Vertus* de san Macario.

jo el imperio del pecado y sólo una parte pequeña bajo el de la gracia; pero, en su ignorancia, el hombre se deja sorprender (*Hom.* 50, en PG 34, 820c).

Él se expresaba con estas palabras: «Cuando el espíritu se aparta del recuerdo de Dios, cae o bien en la cólera, o bien en la ambición». Él llamaba a la primera «bestial», y a la otra, «diabólica». Cuando le expresé mi asombro ante el hecho de que el espíritu del hombre pudiera estar permanentemente con Dios, me dijo: «El alma está con Dios en todo pensamiento, en toda acción con la cual le rinde culto».

El monje debe su nombre, en primer lugar, al hecho de estar solo (*monos*), puesto que se abstiene de mujer y se aparta, tanto exterior como interiormente, del mundo. Exteriormente, renunciando a los bienes materiales y las cosas mundanas. Interiormente, renunciando incluso a las representaciones de estas cosas, sin admitir en absoluto los pensamientos ni las preocupaciones mundanas. En segundo lugar, se le llama monje porque ora a Dios con una oración ininterrumpida, con el fin de purificar su espíritu de los pensamientos múltiples y opuestos, y para que su espíritu se haga, en sí mismo, sólo monje ante el Dios verdadero, sin admitir los pensamientos del mal, permaneciendo puro e íntegro.

Es necesario librar al espíritu de toda divagación para impedir que éste sea perturbado por los pensamientos. Si falta esta libertad, será en vano la oración, y el espíritu divagará alrededor de los objetos; aparentará orar, mas su oración no se elevará hasta Dios. Si la oración no fuera pura y acompañada de la plena certidumbre de la fe, Dios no la recibirá.

La ley escrita relata muchos misterios de una manera oculta. El monje que dedica su vida a la oración y a una conversación ininterrumpida con Dios, los encuentra. Entonces la gracia le revela aquellos misterios más terribles que los de la Santa Escritura. No se puede lograr, por la mera lectura de la ley escrita, nada comparable a lo que permite alcanzar el culto de Dios, ya que allí todo está cumplido. Aquel que lo ha elegido no tiene necesidad de leer las Escrituras, pues sabe que todo se consuma en la oración.

EL CICLO COPTO DE MACARIO EL GRANDE

Apa Macario dijo: «No dejemos que la fuente derrame bullendo lo que brota de esta mezcla única, es decir, del receptáculo del corazón; hagamos, en cambio, que ella lance hacia lo alto sin cesar lo que es dulce en todo tiempo, es decir, nuestro Señor Jesucristo».

El hermano preguntó: «¿Cuál es la obra más agradable a Dios en el asceta y en el abstigente?». Él respondió diciendo: «Bienaventurado aquel que persevera, sin cesar y con contrición del corazón, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo. Pues ciertamente no existe en la vida práctica nada más agradable que este alimento bendito. Tú debes rumiarlo todo el tiempo, como la ternera que gusta la dulzura de rumiar hasta que la cosa rumiada penetra en el interior de su corazón y derrama allí una dulzura y una grasa (unción) buenas para su estómago y para todo su interior. ¿No has visto la belleza de sus mejillas inflamadas por el dulzor que ella ha rumiado con su boca?». Pidamos que nuestro Señor Jesucristo nos conceda la gracia a través de su dulce y graso (untoso) nombre.

Un hermano interrogó a Apa Macario, diciendo: «Enseñame el significado de estas palabras: 'La meditación de mi corazón es estar en tu presencia'». El anciano le dijo: «No existe otra meditación, a no ser el nombre saludable y bendito de nuestro Señor Jesucristo habitando sin cesar en ti, tal como está escrito: 'Como golondrina clamaré y como tórtola meditaré'. Eso es lo que hace el hombre piadoso que permanece constantemente en el nombre de nuestro Señor Jesucristo».

Macario el Grande dijo: «Debes poner atención en el nombre de nuestro Señor Jesucristo cuando tus labios estén en ebullición para atraerlo, y no trates de conducirlo en tu espíritu buscando parecidos³. Piensa tan sólo en tu invocación: 'Señor Jesucristo, ten piedad de mí' y, en el descanso, verás su divinidad reposar en ti, apartar las tinieblas de las pasiones y purificar al hombre interior retornándolo a la pureza de Adán cuan-

3. Otra posible traducción de estas últimas palabras es: «Que no sólo parezca que lo recibes en tu espíritu».

do estaba en el paraíso. Este es el nombre bendito que invocó Juan el Evangelista llamándolo 'luz del mundo', 'dulzura que no empalaga' y 'verdadero pan de vida'».

Apa Evagrio, atormentado por los pensamientos y las pasiones del cuerpo, fue a buscar al Apa Macario y le dijo: «Padre mío, dime una palabra y viviré». Macario respondió: «Amarra la cuerda del ancla a la piedra y, por la gracia de Dios, la barca atravesará las olas diabólicas de este mar de decepciones y el torbellino de tinieblas de este mundo vano». Evagrio preguntó: «¿Cuál es la barca, cuál es la cuerda, cuál es la piedra?». Apa Macario dijo entonces: «La barca es tu corazón, guárdalo. La cuerda es tu espíritu, átaló a nuestro Señor Jesucristo, que es la piedra que tiene poder sobre todas las olas diabólicas que combaten a los santos, ya que no es fácil decir a cada respiración: 'Señor Jesucristo, ten piedad de mí; yo te bendigo, mi Señor Jesús, socórreme'. El pez que lucha contra las olas será apresado sin saberlo, mientras que, permaneciendo firmes en el nombre salvador de nuestro Señor Jesucristo, él tomará al diablo por la nariz a causa de lo que nos ha hecho. Mas nosotros, los débiles, sabremos que el auxilio provino de nuestro Señor»⁴.

Apa Macario dijo: «Visité a un enfermo, en cama durante su enfermedad. Se trataba de un anciano que recitaba el nombre saludable y bendito de nuestro Señor Jesucristo. Como lo interrogara sobre su salud, me dijo con alegría: Como soy constante en (tomar) este dulce alimento de vida, el nombre de nuestro Señor Jesucristo, he sido colmado en la dulzura del sueño por una visión del Rey, el Cristo con la forma de un Nazareno, quien me ha dicho tres veces: 'Tú, tú estás en mí, y no en otro más que en mí'. Y enseguida me desperté experimentando una gran alegría, tan grande que olvidé el dolor».

Macario el Grande dijo: «El monje que permanece sentado en su celda necesita recoger su inteligencia en sí, lejos de toda preocupación mundana, sin permitir que ella vacile ante la vanidad del siglo, haciendo que se mantenga firme en su fin único. O sea que debe poner su pensamiento sólo en Dios en cada instante, constantemente en él a toda hora, sin otra solicitud,

4. Confusión irritante de las imágenes. Pero la intención permanece clara.

sin dejar penetrar en su corazón el tumulto de ninguna cosa terrenal, con su espíritu y todos sus sentidos como en presencia de Dios... y permanecer así».

Apa Macario el Grande dijo: «Si te acercas a la oración, debes fijar tu atención en ti, con firmeza, para no abandonar tus vasos en manos de los enemigos, pues ellos desean quitarte esos vasos que son los pensamientos del alma. Son esos vasos gloriosos con los cuales servirás a Dios; pues lo que Dios busca no es que le rindas homenaje con tus labios mientras tus pensamientos vacilantes están diseminados por el mundo, sino que tu alma y todos sus pensamientos se mantengan en la contemplación del Señor sin otra solicitud».

EVAGRIO PÓNTICO

2. La purificación del alma, por la plenitud de las virtudes, hace inquebrantable la actitud de la inteligencia¹ y la vuelve apta para recibir el estado que se busca.

3. La oración es una conversación de la inteligencia con Dios; ¿qué estado le será necesario alcanzar para avanzar sin retroceder, para ir hacia su Señor y conversar con él sin ningún intermediario?

4. Moisés, cuando quiso aproximarse a la zarza ardiente, se vio imposibilitado de hacerlo hasta no haberse quitado el calzado; ¿cómo pretender, entonces, ver a aquel que sobrepasa toda ideación y todo sentimiento sin despojarse antes de todo pensamiento apasionado?

5. Ruega, en primer lugar, obtener el don de las lágrimas que ablandarán, por la compunción, la dureza inherente a tu alma y, confesando en contra de ti mismo tu iniquidad al Señor, pídele su perdón.

9. Mantente firme y ruega con vigor; aparta las preocupaciones y las reflexiones que se te presentan, pues ellas te turban y te agitan para debilitar tu energía.

10. ¿Te ven los demonios lleno de ardor por la verdadera plegaria? Ellos te sugerirán, entonces, pensamientos acerca de objetos que se te representarán como necesarios; después excitarán los recuerdos que se relacionan con ellos haciendo que la inteligencia los busque, pero la inteligencia no los hallará, se

1. La inteligencia (*nous*), a la que se hace referencia muy a menudo en este tratado, es esencialmente el intelecto en su ejercicio intuitivo, ajeno al *discurso*.

entristecerá vivamente y se lamentará. Llegado el tiempo de la oración, ellos nuevamente llevarán a la memoria los objetos de esas búsquedas y sus recuerdos, a fin de que, debilitada por esas asociaciones, la oración fructífera no sea alcanzada.

11. Esfuérzate por mantener tu intelecto, durante la plegaria, sordo y mudo; así podrás orar.

14. La plegaria es un retoño de la dulzura y de la ausencia de cólera.

15. La plegaria es un fruto de la alegría y la gratitud.

16. La plegaria excluye la tristeza y el descorazonamiento.

17. «Ve, vende todo lo que poseas y entrégalo a los pobres, luego toma tu cruz y reniega de ti mismo», a fin de poder orar sin distracción.

18. Si quieres orar dignamente, renuncia a ti mismo a cada momento y, ante toda clase de pruebas, sé sabio y persevera con amor en la oración.

19. De toda pena aceptada con sabiduría encontrarás el fruto a la hora de la oración.

20. Si quieres orar como es debido, no entristezcas jamás a ningún alma; de lo contrario, será en vano tu carrera.

21. El rencor ciega las facultades del que ora y hace descender tinieblas sobre su oración.

27. Armado contra la cólera, no admitirás jamás la ambición, pues la ambición alimenta la cólera, la cual a su vez empaña la visión de la inteligencia y altera el estado de oración.

28. No debes contentarte con las actitudes exteriores de la oración; aplica en cambio tu inteligencia a sentir la oración espiritual con gran temor.

31. No ruegues para que se cumpla tu voluntad, pues ella no concuerda necesariamente con la voluntad de Dios. Ruega, sobre todo, según la enseñanza recibida, diciendo: «Señor, que tu voluntad se cumpla en mí». En todas las cosas, pídele que se

haga su voluntad, pues él quiere el bien y el adelanto de tu alma, mientras que tú no buscas necesariamente eso.

33. ¿Qué bien puede existir fuera de Dios? Neguemos todos nuestros intereses y encontraremos el bien. Aquel que es bueno es también el dispensador de los más excelentes dones.

34. No te aflijas cuando no recibas inmediatamente de Dios el objeto de tu súplica, pues él quiere hacerte un bien mayor todavía por tu perseverancia en permanecer junto a él en la oración. ¿Qué hay más sublime, en efecto, que conversar con Dios y recogerse en íntimo trato con él?

34a. La oración sin distracciones es la intelección más alta de la inteligencia.

35. La oración es una elevación de la inteligencia a Dios.

37. Ruega, en primer lugar, ser purificado de las pasiones; después, ser liberado de la ignorancia; y, en tercer lugar, ser liberado de tentaciones y desviaciones.

38. En tu oración busca únicamente la justicia y el reino de Dios, es decir, la virtud y la gnosis, y todo lo demás te será dado por añadidura (Mt 6, 33)².

40. Ya sea con los hermanos o en la soledad, esfuérzate por orar con sentimiento y no por rutina.

43. ¿Tu inteligencia divaga durante la oración? Es que ella no ora todavía como un monje³, pertenece todavía al mundo y está ocupada en la apariencia de lo exterior.

44. Mientras oras, debes vigilar tu memoria, para que, en lugar de distraerte con recuerdos, te lleve a orar más conscientemente, pues la inteligencia siempre corre el riesgo de dejarse trastornar por la memoria durante la oración.

50. ¿Qué buscan los demonios cuando excitan en nosotros la gula, la impureza, la ambición, la ira, el rencor y las otras pasio-

2. Se reconoce en los dos últimos capítulos la división clásica: vida activa, gnosis, contemplación superior.

3. En el abandono total de los pensamientos.

nes? Quieren que nuestra inteligencia, bajo su peso, no pueda orar como es debido, pues las pasiones de la parte irracional, tomando el dominio, le impiden actuar según la razón (según las *razones* de los seres en tanto objeto de contemplación) para tratar de alcanzar la Razón (el Logos, el Verbo) de Dios.

51. Nosotros vamos hacia las virtudes (primer escalón: vida activa) en busca de las *razones* de los seres creados (segundo escalón: contemplación inferior) y, hacia éstas, en busca del Señor que las ha establecido (tercer escalón: teología); en cuanto al Señor, él acostumbra a aparecer en el estado de oración.

52. La oración es un estado imperturbable, más allá de las cumbres del intelecto, alcanzado por la inteligencia enamorada de la sabiduría.

54. Aquel que ama a Dios conversa permanentemente con él como con un Padre, despojado de todo pensamiento apasionado.

55. No porque se haya alcanzado la *apatheia*⁴ se orará verdaderamente, pues se puede permanecer en los pensamientos simples (es decir, libres de ataduras sensibles) distraídos en la meditación y, por consiguiente, estar lejos de Dios.

56. Procuremos que la inteligencia no se detenga en los pensamientos simples, no sea que por ello no alcance el «lugar de la oración»⁵, pues puede perderse en la contemplación de los ob-

4. Impasible: a-pático. Evagrio define en otro lugar la *apatheia*: «Un estado apacible del alma razonable, que proviene de la humildad y de la templanza», antidotos, respectivamente, de las pasiones irascibles y concupiscentes. Del mismo Evagrio: «La oración es un estado del intelecto, destructor de todo pensamiento terrestre».

5. «Lugar de la oración», más abajo «lugar de Dios». Hesiquio y todo el hesicasmo hablaron del «lugar del corazón». Acercamiento que no se debe perder de vista, si se procura no desviarse en ciertas exégesis fisiológicas del «lugar del corazón». El «lugar de Dios», el «lugar de la oración» es, esencialmente, la condición de un intelecto perfectamente purificado de las pasiones y de los pensamientos y en estado de verse a sí mismo y a Dios al mismo tiempo o del mismo golpe. Cf. Evagrio: «Cuando el intelecto se haya despojado del hombre viejo y la gracia lo haya revestido del hombre nuevo, él verá su estado, en el momento de la oración, semejante a un zafiro y con el color del cielo. Es lo que los antiguos, a los que él se manifestó sobre la montaña, llamaron el 'lugar de Dios'»; cf. Ex 24, 10.

jetos y en razonar sobre ellos; ahora bien, ese razonar imprime, por su calidad de consideración de objetos, una forma en la inteligencia y la aparta de Dios.

57. Procuremos que la inteligencia se eleve más allá de la contemplación de la naturaleza corporal, que no está todavía a la vista perfecta del lugar de Dios, pues podría perderse en la maraña de lo ininteligible participando de su multiplicidad.

59. Quien ora en espíritu y en verdad no es de las criaturas de donde toma las alabanzas que ofrece al Creador, sino que alaba a Dios desde Dios mismo.

60. Si tú eres teólogo, orarás verdaderamente, y si oras verdaderamente, eres teólogo⁶.

61. Cuando tu inteligencia, en un ardiente amor por Dios, sale poco a poco, por así decirlo, de tu carne; cuando rechaza todos los pensamientos que vienen de los sentidos, de la memoria o del temperamento; cuando se llena al mismo tiempo de respeto y de alegría, entonces puedes considerarte cerca de los confines de la plegaria.

66. No imagines la divinidad en ti cuando oras ni dejes que tu inteligencia acepte la impresión de una forma cualquiera; mantente inmaterial y tú comprenderás.

67. Ten cuidado con las asechanzas de los adversarios; puede ocurrir, mientras tú oras puramente y sin turbación, que se presente una forma, desconocida y extraña, para llevarte a la presunción de localizar en ella a Dios y hacerte tomar por divinidad el objeto cuantitativo repentinamente aparecido ante tus ojos; ahora bien, la divinidad no tiene forma ni cantidad.

68. Cuando el demonio, celoso, busca quebrantar la memoria durante la oración, hace violencia sobre la compleción del cuerpo para despertar en la inteligencia algún fantasma desconocido que le proporciona una forma. La inteligencia acostumbrada a permanecer en los conceptos resulta fácilmente

6. *Teólogo*: aquel que, estando purificado y habiendo superado la «contemplación de los seres», contempla a Dios.

subyugada; aquella que tendía hacia la gnosis inmaterial y sin forma se deja engañar y toma el humo por luz.

69. Mantente en guardia durante la oración, resguardando tu inteligencia de todo concepto, para que permanezca fija en su propia quietud (la de su naturaleza original). Entonces, aquel que se compadeció de los ignorantes descenderá también sobre ti y recibirás un don de oración muy glorioso.

70. Tú no podrás poseer la oración pura si estás alterado por objetos materiales y agitado por continuas preocupaciones, pues la oración es abandonar los pensamientos.

71. Es imposible correr atado. Una inteligencia sometida a las pasiones no conseguirá ver el «lugar de la oración espiritual», pues, al estar arrastrada permanentemente hacia todas partes por pensamientos apasionados, no logra alcanzar la fijación.

80. Si oras verdaderamente conocerás una gran seguridad; los ángeles te escoltarán como a Daniel y te iluminarán sobre la *razón de los seres*.

83. La salmodia calma las pasiones y aplaca la intemperancia del cuerpo; la oración hace ejercitar a la inteligencia su actividad propia.

84. La oración es la actividad sobre la que se asienta la dignidad de la inteligencia. Ella es su uso más excelente y completo.

85. La salmodia revela la sabiduría multiforme; la oración es el prelude de la gnosis inmaterial y uniforme.

87. Si todavía no has recibido el carisma de la oración y la salmodia, obstínate; lo recibirás.

98. Cuando sufras tentaciones, recurre a una oración breve y vehemente.

101. El cuerpo tiene el pan por alimento; el alma, la virtud; la inteligencia, la oración espiritual.

105. No atiendas las exigencias de tu cuerpo durante el ejercicio de la oración; no dejes que una mordedura de piojo, pulga, mosquito o mosca te impida adelantar en la oración.

109. Con relación a otro hermano espiritual, hemos leído que en cierta ocasión una víbora le mordió en un pie mientras estaba orando. Pero él no bajó sus brazos antes de haber finalizado y, aun así, no sufrió ningún daño, porque había amado a Dios más que a sí mismo.

110. Debes mantener los ojos bajos durante tu oración; reniega de la carne y del alma, y vive según la inteligencia.

112. Otro santo, lleno de amor a Dios y de celo por la oración, estaba una vez caminando por el desierto y encontró a dos ángeles que lo acompañaron e hicieron el camino con él. Pero él no les prestó ninguna atención, para no perder lo mejor, pues se acordó de las palabras del apóstol Pablo: «Ni ángeles, ni principados, ni potencias podrán separarnos de la caridad de Cristo» (Rom 8, 38).

114. Tú aspiras a ver el rostro del Padre que está en el cielo; no trates, por nada del mundo, de percibir una forma o una figura durante la oración.

117. Feliz el espíritu despegado de toda forma en el momento de la oración.

119. Bienaventurada la inteligencia que, en el momento de la oración, se hace inmaterial y totalmente desnuda.

126. La oración es llevada a la perfección por aquel que hace fructificar para Dios toda su intelección primera (aquella del estado original).

149. La atención que busca la oración encontrará la oración, pues, si la oración sigue a alguna cosa, es a la atención. Apliquémonos a ello.

150. La vista es el mejor de todos los sentidos; la oración es la más divina de todas las virtudes.

151. La excelencia de la oración no depende simplemente de la cantidad, sino de la calidad. Esto lo atestiguan los dos hombres que subieron al templo (Lc 18, 10s) y aquella sentencia del Señor: «En vuestras oraciones, no multipliquéis las palabras» (Mt 6, 7).

152. Mientras mantengas la atención en aquello que viene del cuerpo, mientras tu inteligencia tome en cuenta los acontecimientos exteriores, todavía no has visto el «lugar de la oración»; incluso estás lejos del camino bendito que allí conduce.

153. Cuando hayas logrado, en tu oración, estar por encima de toda otra alegría, entonces por fin habrás alcanzado, verdaderamente, la oración.

DIÁDOCO DE FÓTICE

3. El mal no está en la naturaleza y nadie es malo por naturaleza, pues Dios no hizo nada malvado. Cuando alguien, por su ambición, lleva al estado de forma aquello que carece de sustancia, esto comienza a ser lo que su voluntad le hace ser. Es importante entonces, en una preocupación constante por el recuerdo de Dios, despreciar el hábito del mal, ya que la naturaleza del bien es mucho más fuerte que el hábito del mal, porque una es, mientras que la otra sólo tiene existencia en el acto.

5. El libre arbitrio consiste en la disposición de la voluntad razonable a moverse hacia su objetivo. Persuadámosla, entonces, a no tener disposición más que hacia el bien, a fin de destruir en todo momento, mediante los buenos pensamientos, el recuerdo del mal.

9. La ciencia es fruto de la oración y de una gran paz, unidas a una completa ausencia de inquietud; la sabiduría es fruto de la humilde meditación sobre la palabra de Dios y, más que nada, de la gracia del dispensador, Cristo.

11. Reconoceremos entonces, sin riesgo de equivocación, la calidad de la palabra divina cuando nos consagramos, durante las horas en que no debemos hablar, a un silencio libre de preocupaciones, acompañados por un ardiente recuerdo de Dios.

22. Escuchad el abismo de la fe y él alzará sus olas, consideradlo en una disposición de simplicidad, eso es la alabanza. El abismo de la fe, el *leteo* donde se olvidan los pecados, no tolera ser considerado por pensamientos indiscretos. Naveguemos en sus aguas con simplicidad de espíritu y así arribaremos al puerto de la voluntad divina.

23. Purificándonos por una oración ardiente llegaremos a poseer el objeto deseado; gracias a Dios, con una experiencia más plena.

26. El combatiente debe en todo tiempo conservar quieta su inteligencia a fin de que el espíritu pueda discernir los pensamientos que la sostienen, encerrar aquellos que son buenos y enviados por Dios en los tesoros de la memoria y rechazar fuera de los depósitos de la naturaleza los pensamientos funestos y demoníacos.

27. Muy raros son aquellos que conocen exactamente sus propias caídas y cuyo intelecto jamás deja de embelesarse con el recuerdo de Dios.

29. Si su divinidad (la del Espíritu Santo) no ilumina poderosamente los tesoros de nuestro corazón, es imposible que podamos gozarlos con un sentimiento indecible, es decir, con una total disposición.

30. El sentimiento es la captación segura, por el intelecto, del objeto discernido...

31. Cuando nuestro intelecto comienza a percibir el consuelo del Espíritu Santo, entonces, durante el reposo nocturno, en el momento en que tendemos hacia una especie de sueño muy ligero, Satanás consuela al alma con un sentimiento de falsa dulzura. Si el intelecto se encuentra vigorosamente fortalecido por un recuerdo ardiente del santo nombre del Señor Jesús, y si hace de ese santo y glorioso nombre un arma contra la ilusión, el artesano de la mentira se retira para emprender una guerra abierta contra el alma. El intelecto reconoce entonces el fraude del maligno, sin tomar en cuenta que progresa, también, en la experiencia del discernimiento.

32. El buen consuelo se produce, sea que el cuerpo vele, sea que se disponga a entrar en una especie de sueño, cuando alguien se adhiere, por así decir, al amor de Dios con un ardiente recuerdo. El consuelo engañoso se produce siempre, ya lo he dicho, cuando el combatiente es tomado por un ligero sueño sin tener más que un semi-recuerdo de Dios. El primero, siendo de Dios,

viene, evidentemente, para un alivio profundo, para invitar al amor al alma del combatiente de la devoción. El segundo, cuya naturaleza consiste en soplar sobre el alma una brisa engañosa, intenta despojarla, a favor del sueño del cuerpo, de la experiencia que vive quien conserva intacto el recuerdo de Dios.

Si el intelecto se encuentra, como he dicho, en un recuerdo atento del Señor Jesús, armado de la gracia y de la fiereza que le da su experiencia, disipa esta brisa de falsa dulzura del enemigo y, alegre, emprende el combate contra él.

33. Si el alma, con un movimiento seguro y sin imágenes, se inflama de amor por Dios llevando, por así decirlo, al cuerpo mismo hasta las profundidades de ese amor indecible —ya sea que el cuerpo del que está movido por la santa gracia vele o entre en el sueño— sin otro pensamiento que el término del movimiento que lo lleva, sabed que esto es obra del Espíritu Santo. Pues, colmado por esta inexpresable suavidad, le es imposible concebir nada y es arrebatado por una alegría inexpresable.

Si el intelecto concibe, en esta moción, la menor duda o algún pensamiento impuro, incluso si recurre al santo nombre para rechazar el mal y no únicamente por amor de Dios, es necesario concluir que este consuelo, bajo su apariencia de alegría, viene del mentiroso. Esta alegría indecisa y desordenada es la del que viene para llevar el alma al adulterio. Cuando él ve el intelecto fuerte hundirse en esa experiencia sensible, por ciertos consuelos engañosos conduce al alma, para que, relajada por esta vana y cómoda dulzura, no reconozca la mezcla de mentira. Nosotros debemos discernir el espíritu de verdad del espíritu de mentira. Pues es imposible gustar íntimamente la bondad divina y experimentar conscientemente la amargura del demonio si no se tiene la certidumbre absoluta de que la gracia estableció su morada en lo profundo del intelecto, mientras que los espíritus malvados circulan alrededor de los miembros del corazón¹. Esto es lo que los demonios ocultan a los hombres a cualquier precio, a fin de que el intelecto, debidamente informado, no pueda precaverse contra ellos con el recuerdo de Dios.

1. En oposición al pseudo-Macario, que los hace «anidar» en los rincones más profundos del corazón.

36. Que nadie espere, a través del sentimiento o el intelecto, una visión de la gloria de Dios. Decimos que el alma, una vez purificada, siente con una sensación inexpresable el consuelo divino; no decimos que se le aparecen objetos invisibles, pues «caminamos en la fe y no en la visión» (2 Cor 5, 7). Si alguno de los combatientes ve una forma ígnea o una luz, que rechace esa visión, ya que es un engaño del enemigo, del que muchos, por ignorancia, han sido víctimas, apartándose del camino recto.

40. Es imposible dudar que el intelecto, cuando comienza a ser frecuentemente tocado por la luz divina, deviene transparente por entero, hasta el punto de ver su propia luz en alto grado. Esto se produce cuando la potencia del alma se adueña de las pasiones. Pero todo lo que se muestra al intelecto bajo una forma cualquiera, luz o fuego, proviene de las maquinaciones del adversario. El divino Pablo nos lo enseña claramente cuando dice que «él se disfraza de ángel de luz» (2 Cor 11, 14). Que nadie abrace la vida ascética impulsado por una esperanza de tal naturaleza... Que su fin único sea llegar a amar a Dios en la intimidad y con todo el corazón.

56. La vista, el gusto y los otros sentidos debilitan la memoria del corazón cuando nos servimos de ellos sin discreción. Nuestra madre Eva nos lo enseña. En tanto ella no mira con complacencia al árbol prohibido, guarda cuidadosamente el recuerdo del mandato divino. Es que, todavía al abrigo de las alas del amor divino, ella ignoraba su desnudez. En cambio, cuando ella miró al árbol con complacencia, lo tocó con ambición y, finalmente, gustó su fruto con vivo placer, al instante fue presa del deseo de la unión carnal, entregándose con pasión al hecho de su desnudez. Ella se abandonó al deseo de gozar de las cosas presentes, mezclando a Adán en su propia caída por la dulce apariencia del fruto.

He aquí por qué el intelecto humano debe recordar a Dios y sus mandamientos. En cuanto a nosotros, no dejemos de fijar nuestros ojos sobre el abismo del corazón en un recuerdo incesante de Dios, recorriendo esta vida amiga del engaño como si fuéramos ciegos. Es propio de la sabiduría verdaderamente espiritual cortar sin cesar las alas de nuestro deseo de

ver. Job, el hombre que sufrió mil pruebas, nos lo enseña: «Mi corazón corrió tras de mis ojos» (Job 31, 7). Esta disposición es un indicio de perfecta temperancia.

57. Aquel que, en todo tiempo, habita en su corazón se aparta por entero de los encantos de esta vida. Marchando según el espíritu, no puede conocer la codicia de la carne. Hace sus idas y venidas en la fortaleza de las virtudes, y las virtudes son las guardianas de la fortaleza de su pureza. Por eso las maquinaciones de los demonios son impotentes contra él.

58. Escaparemos a las tibiezas y a la molicie si imponemos a nuestro pensamiento límites muy estrechos, fijándolo únicamente en Dios. Sólo apoyándose en su fervor el intelecto podrá liberarse de toda agitación irrazonable.

59. El intelecto, cuando hemos cerrado todas sus salidas por el recuerdo de Dios, exige una actividad en la que ocuparse con diligencia. Se le dará entonces el «Señor Jesús» por única ocupación y para que responda por entero a su fin. Está escrito: «Nadie puede decir 'Jesús es el Señor' si no es en el Espíritu» (1 Cor 12, 3). Que la mente no deje de considerar con rigor estas palabras en su morada interior, para no desviarse en imaginaciones. Pues quien, sin descanso, repita ese nombre santo y glorioso en lo profundo de su corazón llegará a ver algún día la luz de su intelecto. Reteniéndolo con cuidadosa severidad en su interior, él consumirá todas las manchas en la superficie de su alma con un sentimiento poderoso. «Tu Dios —dice la Escritura— es fuego abrasador» (Dt 4, 24). Por eso, el Señor invita a un poderoso amor a su gloria. Ese nombre glorioso y deseable, fijado en el corazón, ardiente por la memoria del intelecto, genera una disposición para amar en todo tiempo su bondad, sin hallar impedimentos. He aquí la perla preciosa que se compra vendiendo todos los bienes y cuyo descubrimiento procura una alegría inenarrable.

60. La alegría del principiante es distinta de la de quien llegó a la perfección. La primera no está exenta de imaginación, la segunda tiene el poder de la humildad². A mitad de camino se

2. Comparar con Juan Clímaco, *infra*, 89ss.

encuentra el apesadumbrado, amado de Dios, y las lágrimas sin dolores. Es porque el alma debe ser, en primer lugar, llamada al combate por la alegría inicial, después retomada y probada por la verdad del Espíritu Santo, por los pecados que ha cometido y las disipaciones de las que aún se siente culpable. Probada, por así decir, en el crisol de la reprimenda divina, el alma adquirirá, en un ferviente recuerdo de Dios, la operación de la alegría sin fantasmas.

61. Cuando el alma es turbada por la cólera, oscurecida por los vapores de la ebriedad o atormentada por una tristeza malsana, el intelecto es incapaz, aunque se lo violente, de dominar³ el recuerdo del Señor Jesús. Cegado totalmente por la violencia de las pasiones, se convierte en un extraño a sus propios ojos. Su deseo de Dios no encuentra dónde aplicar su sello para que el intelecto conserve así presente la imagen de su meditación, pues el alma se ha endurecido por la presión de las pasiones.

Sin embargo, aun cuando el objeto de su deseo le ha sido arrebatado al alma por el olvido, muy pronto el intelecto, con su diligencia acostumbrada, retorna a la búsqueda de ese objeto soberanamente deseado y salvador; entonces llega al alma la gracia que la impele a clamar: «Señor Jesús»; tal como ocurre con el niño a quien su madre enseña a repetir, mientras toma su alimento, la palabra «papá» hasta que la criatura adquiere el hábito de llamar a su padre aun cuando duerme y de preferencia a cualquier otro balbuceo. Como dice el apóstol: «Igualmente, el Espíritu viene en ayuda de nuestra flaqueza cuando nosotros no sabemos qué pedir para orar según conviene; porque es el mismo Espíritu quien intercede por nosotros con gemidos inefables» (Rom 8, 26). Nosotros también estamos en la infancia respecto a lo que es la virtud de la oración y necesitamos siempre su ayuda para que todos nuestros pensamientos sean contenidos y conducidos por su suavidad inexpressable, para que volquemos completamente nuestro corazón hacia el recuerdo y el amor de Dios, nuestro Padre. En él clamamos sin tregua: «¡Abba! ¡Padre!» (Rom 8, 15).

3. Tal vez sea mejor utilizar «tomar», como se toma a alguien por el faldón de su vestido. Orígenes habla de «tomar a Jesús».

68. Muy a menudo a nuestro intelecto le cuesta orar, a causa de la extrema limitación de la virtud de la oración; en cambio se entrega con gozo a la teología, dada la inmensidad de los espacios librados a la contemplación divina. Para impedirle que caiga en el deseo de hablar en exceso y no permitirle, en su alegría, volar más allá de sus posibilidades, apliquémonos más a menudo a la oración, a la salmodia, a la lectura de las santas Escrituras, sin desdeñar las investigaciones de los sabios cuyas palabras dan garantía de su fe. Haciendo esto, no mezclaremos nuestras propias palabras en el lenguaje de la gracia y no dejaremos por vanagloria que nuestro espíritu se comprometa en la agitación de una verbosidad excesiva. Por el contrario, en el momento de la contemplación, lo mantendremos al abrigo de toda imaginación y acompañaremos con lágrimas casi todos nuestros pensamientos. El intelecto entonces, a la hora del retiro, descansado y penetrado sobre todo por la dulzura de la oración, no solamente escapará a todas las desviaciones, sino que se renovará cada vez más para entregarse a los pensamientos divinos prontamente y sin pena, al mismo tiempo que progresará en la contemplación en una disposición de muy humilde discernimiento. Es necesario saber, sin embargo, que existe una oración más allá de toda libertad: es la de aquellos que han sido colmados por la santa gracia con un sentimiento de certidumbre absoluta.

73. Cuando el alma se encuentra en la abundancia de sus frutos naturales, prefiere la oración vocal e inflama su salmodia. Cuando está movida por el Espíritu Santo, salmodia con dulzura y total entrega únicamente en su corazón. La primera disposición está acompañada por una alegría mezclada con imaginación; la segunda, por lágrimas espirituales y una alegría profunda, ávida de silencio. Pues el recuerdo (de Dios), conservando su fervor gracias a la discreción de la voz, prepara el corazón para producir pensamientos mezclados con lágrimas y dulzura. Es entonces cuando se siembran con lágrimas en la tierra del corazón las semillas de la oración, en la esperanza de cosechas futuras. De todos modos, cuando estamos agobiados por una gran tristeza, es necesario elevar un poco el tono de nuestra salmodia haciendo vibrar el alma bajo

el arco feliz de la esperanza, hasta que esa pesada nube se disipe gracias a los acentos de la melodía.

81. La palabra de ciencia nos enseña que existen dos razas de espíritus malvados. Unos son sutiles; los otros, más materiales.

Los más sutiles atacan al alma, los otros cautivan la carne por medio de abundantes consuelos. Sin embargo, existe una hostilidad recíproca y constante entre los demonios que atacan al cuerpo y los que atacan al alma, aun cuando comparten el mismo designio de perjudicar a la humanidad. Cuando la gracia no habita en el hombre, ellos anidan en las profundidades del corazón, como serpientes, y no permiten que el alma dirija la mirada hacia su deseo del bien; cuando la gracia se esconde en el intelecto, ellos atraviesan las partes del corazón semejantes a nubes con el aspecto de pasiones pecaminosas y multiformes, a fin de arrancar al intelecto de su familiaridad con la gracia distrayendo la memoria. Cuando los demonios, para turbarnos, enciendan las pasiones del alma, en especial el orgullo, padre de todos los pecados, debemos humillar la exaltación de la vanagloria considerando la futura disolución de nuestro cuerpo. Del mismo modo debemos actuar cuando los demonios enemigos del cuerpo se dediquen a despertar en nuestro corazón la fermentación de los deseos malvados. Ese solo pensamiento, unido al recuerdo de Dios, basta para anular todos los tipos de malos espíritus.

83. En lo profundo del corazón se generan los buenos pensamientos y aquellos que no lo son. No es que él lleve en su naturaleza los pensamientos que no son buenos, pero ocurre que ha contraído, como continuación del primer extravío, el hábito del recuerdo del mal, recibiendo la mayor parte de los malos pensamientos de la malicia de los demonios... Pues en aquel que se complace en las ideas que le sugiere la malicia de Satanás y que graba, por así decir, su recuerdo en el corazón, se producirán luego, es evidente, esos malos pensamientos.

85. La gracia, al comienzo, esconde su presencia al bautizado aguardando la resolución del alma⁴. Una vez que el hombre está enteramente convertido al Señor, entonces, por un sen-

4. Esta misma idea la exponen Marco el Ermitaño y Gregorio el Sinaíta.

timiento inefable, manifiesta al corazón su presencia. Después, nuevamente, espera el movimiento del alma; aquella permite a los intentos del demonio penetrar hasta lo íntimo de sus sentidos para hacerle buscar a Dios con una resolución más ardiente y en una disposición más humilde.

Cuando el hombre comienza a progresar en la práctica de sus mandatos y a invocar incansablemente al Señor Jesús, entonces el fuego de la santa gracia gana los sentidos más externos del corazón consumiendo la cizaña de la tierra de los hombres con un sentimiento de certidumbre. En adelante, los ataques de los demonios no llegarán sino a distancia de estos parajes, casi sin herir, arañando apenas la parte apasionada del alma.

Una vez que el combatiente ha revestido todas las virtudes, sobre todo la perfecta pobreza, la gracia ilumina por doquier toda su naturaleza con un sentimiento aún más profundo, inflamándola de un gran amor de Dios. Los ataques del demonio se extinguen entonces antes de haber alcanzado los sentidos corporales y la brisa del Espíritu Santo conduce al corazón hacia los vientos pacíficos, deteniendo los dardos del demonio mientras todavía están en el aire.

88. Si vosotros os mantenéis una mañana de invierno en un lugar expuesto y miráis hacia el oriente, la parte delantera de vuestro cuerpo será calentada por el sol, mientras vuestra espalda no recibirá ningún calor, ya que el sol no cae a plomo. Igualmente, aquellos que están todavía al comienzo de la operación del Espíritu sólo tienen el corazón parcialmente calentado por la santa gracia.

Asimismo, mientras el intelecto comienza a producir el fruto de los pensamientos espirituales, las partes visibles del corazón continúan pensando según la carne, ya que los miembros del corazón no están todavía totalmente iluminados por la luz de la santa gracia, en lo íntimo y sensiblemente. He aquí por qué el alma concibe, a la vez, pensamientos buenos y pensamientos malos, tal como el individuo de mi comparación experimenta al mismo tiempo el golpe del frío y la caricia del calor.

Pues desde el día en que nuestro intelecto se orienta hacia una doble ciencia se encuentra, necesariamente, produciendo

al mismo tiempo pensamientos buenos y malos, sobre todo si ha llegado a la sutileza del discernimiento: como se esfuerza siempre en pensar bien, el malvado le lleva a su memoria el hecho de que, a partir de la desobediencia de Adán, la memoria se escindió en un doble pensamiento.

Por tanto, si nos dedicamos a ejercitar con fervor los mandamientos de Dios, la gracia iluminará nuestros sentidos con un sentimiento muy profundo, consumirá nuestros pensamientos y aliviará nuestro corazón por la paz de una inexpresable amistad, disponiéndonos a pensar cosas espirituales y no ya carnales. Es lo que no cesa de producirse en quienes se acercan a la perfección y guardan sin cesar en el corazón el recuerdo de Jesús.

96. El intelecto debe en todo tiempo dedicarse a la práctica de los mandatos divinos y al recuerdo del Señor de la gloria.

97. Cuando el corazón recibe con una especie de dolor acuñante los dardos de los demonios, hasta el punto de sentirlos clavados en sí, el alma debe aborrecer las pasiones, pues está en el comienzo de su purificación, y si ella no sufre vivamente la impudicia del pecado, no podrá conocer la alegría desbordante inspirada por la belleza de la justicia.

Por consiguiente, aquel que quiere purificar su corazón no cese de abrasarlo con el recuerdo de Jesús. Que sea ese su único ejercicio y su trabajo ininterrumpido. Cuando se quiere rechazar la propia miseria no puede haber un momento de oración y un momento de no oración; es necesario dedicarse a ella en todo instante, guardando el intelecto incluso cuando se encuentra fuera de la casa de oración. Si aquel que purifica el mineral de oro tan sólo apartara un tiempo su hoguera, el mineral que quiere purificar retomarí­a su dureza. Igualmente, aquel que a veces se acuerda de Dios y a veces no, pierde por la interrupción aquello que creyó obtener por la oración. El hombre que ama la virtud es aquel que no cesa de purificar, mediante el recuerdo de Dios, el elemento terrestre de su corazón, a fin de que, poco a poco, lo malo se consuma en el recuerdo del bien y el alma vuelva perfectamente a su esplendor natural y glorioso.

MARCO EL ERMITAÑO

LA LEY ESPIRITUAL

23. Al tiempo que recuerdas a Dios, multiplica tu oración (demanda) para que, en el día que olvides al Señor, él te haga recordarlo.

61. La Escritura dice: «El seol y el averno están delante del Señor» (Prov 15, 11). Estas palabras hacen referencia a la ignorancia y al olvido del corazón.

62. El seol es la ignorancia; el averno, el olvido. Están escondidos uno y otro porque han desaparecido del ser.

140. El «prejuicio»¹ es el recuerdo involuntario de las faltas pasadas. Quien aún lo combate impide que se convierta en pasión; quien lo ha vencido impide hasta su simple sugestión.

141. La sugestión es un estremecimiento del corazón despojado de toda representación al que los sujetos experimentados atrapan como en una ratonera.

142. Desde que las formas nacen a la luz en los pensamientos, existe consentimiento. El estremecimiento sin formas es sugestión inocente.

191. El Señor está oculto en sus mandamientos. Aquellos que lo buscan lo descubren en la medida en que lo buscan.

199. La buena conciencia se encuentra por la oración; y la oración pura, por la conciencia. Tienen una natural necesidad la una de la otra.

1. La *prolepsis* (literalmente, anticipación; herencia estoica) es ese conjunto de nociones y recuerdos que hace que nos acerquemos a todas las cosas con una posición tomada.

SOBRE LOS QUE PRETENDEN SANTIFICARSE POR LAS OBRAS

9. Las tribulaciones que llegan al hombre son la progenie de sus propias faltas. Soportémoslas en la oración y recuperaremos el gozo del bien.

29. Imposible pacificar el intelecto sin el cuerpo, ni hacer caer el tabique que los separa sin la paz (*hesychia*) y la oración.

32. No hay oración perfecta sin invocación interior. El Señor satisface al alma que ora sin distracción.

32. El intelecto que ora sin distracción aflige el corazón: «Un corazón contrito y humillado, oh Dios, tú no lo desprecias» (Sal 51, 19).

33. La oración lleva el nombre de virtud aun cuando es la madre de las virtudes, a las que engendra por su unión con Cristo.

56. Aquellos que fueron bautizados en Cristo recibieron la gracia mística. Sin embargo, ésta opera en ellos en la medida en que cumplen los mandamientos.

66. El corazón que se deja descentrar por un placer se vuelve difícil de detener a pesar de los esfuerzos, tal como sucede con un bloque pesado rodando por una pendiente.

67. El ternero sin experiencia, corriendo sobre la hierba, llega finalmente al borde de un precipicio; lo mismo sucede al alma cuando los pensamientos la han desplazado, poco a poco, de su lugar.

68. Cuando el intelecto que se ha hecho adulto en el Señor aparta al alma de su antiguo «prejuicio», el corazón queda expuesto a la tortura del verdugo: intelecto y pasión lo arrastran cada uno por su lado.

85. Cualquiera que haya sido bautizado en la fe ortodoxa ha recibido místicamente toda la gracia. Pero sólo obtiene la certidumbre cumpliendo los mandamientos.

89. El cumplimiento de los mandamientos está contenido íntegramente en la oración, pues no hay nada que sobrepase el amor de Dios.

90. La oración sin distracción hace evidente el amor de Dios en aquel que persevera en ella. La negligencia de la oración y la distracción son la prueba del amor a los placeres.

100. Todo lo que decimos o hacemos fuera de la oración se revela inmediatamente como peligroso o funesto, y condena a nuestra ignorancia por los hechos.

122. El recuerdo de Dios es un trabajo del corazón sobre-llevado por la fe. Quien olvida a Dios se hace, insensiblemente, amigo de la pasión.

125. Si queréis recordar a Dios sin cesar, no rechacéis las pruebas considerándolas inmerecidas; soportadlas en cambio como justas. El soportarlas despierta y reanima el recuerdo a cada momento. Por el contrario, su rechazo disminuye el trabajo del corazón y, al mismo tiempo, produce el olvido.

131. Las faltas pasadas, recordadas en detalle, perjudican al hombre decidido: si se le presentan acompañadas de tristeza, lo alejan de la esperanza; si aparecen sin tristeza, graban nuevamente en él la mancha pasada.

154. Lo correcto es practicar el mandamiento más general sin inquietarnos por nada en particular; así, pediremos sólo el reino de Dios. Pues si nos preocupamos por cada una de nuestras necesidades estaremos obligados a orar por cada una. En efecto, quien se detiene sobre algo o se preocupa por algo sin añadir la oración, no está en el buen camino que lleva al fin de la obra.

162. Si tienes la fortaleza de la oración pura, no admitas al mismo tiempo la ciencia de las cosas que el enemigo te presenta, a fin de no perder lo más precioso. Es mejor acribillararlo con flechas manteniéndonos encerrados en nuestra ciudadela que sostener una conversación con quien nos procura regalos con la intención de arrancarnos de la oración dirigida contra él.

175. La ciencia de las cosas² es útil en período de tentación y asedio, pero durante la oración es perjudicial.

2. Texto inseguro. Entendemos que la oración debe suspender toda forma de contemplación natural y multiforme. Idea muy evagriana, como en el 162.

BARSANUFIO Y JUAN DE GAZA

PREGUNTA: Padre mío, ¿querrías decirme cómo se adquiere la humildad para la oración perfecta, cómo efectuarla sin distracciones y si es útil la lectura?

RESPUESTA: La oración perfecta consiste en hablar a Dios sin distracción, recogiendo todos los pensamientos y todos los sentidos. Se llega a ello muriendo para los hombres, para el mundo y lo que él encierra. En la oración sólo has de decir a Dios: «¡Sálvame del malvado! ¡Que tu voluntad se cumpla en mí!», y mantener tu espíritu en su presencia, hablándole. La oración se reconoce porque el hombre está libre de toda distracción, con su espíritu colmado de alegría bajo la iluminación del Señor. La señal de que el espíritu ha llegado a ese estado es la imperturbabilidad, incluso si el mundo entero viniera a atacarnos. Ora perfectamente quien está muerto para el mundo y sus placeres. Hacer cuidadosamente su obra para Dios no constituye una distracción, sino celo según Dios. Es ventajoso leer las vidas de los Padres, pues es un medio de iluminar el espíritu en el Señor.

PREGUNTA: ¿Es necesario emplear contra los pensamientos la contradicción, las palabras imprecatorias, la cólera?

RESPUESTA: Las pasiones son sufrimientos. Dios no ha querido alejarlas, pero ha dicho: «Invócame en el día de la tribulación». No hay otro medio para vencer toda pasión que invocar el nombre de Dios. La contradicción sólo es buena para los perfectos, los fuertes según Dios. Nosotros, los imperfectos, tenemos sólo un recurso: refugiarnos en la oración del nombre de Jesús. Pues las pasiones son demonios que huyen ante su nombre.

PREGUNTA: ¿Qué es mejor: dedicarme al «Señor Jesucristo, ten piedad de mí», o recitar pasajes de las Santas Escrituras y salmodiar?

RESPUESTA: Ambas cosas son necesarias, un poco de una, un poco de otra, pues está escrito: «Es necesario hacer una cosa sin descuidar la otra» (Mt 23, 24).

PREGUNTA: Cuando, entorpecido por los pensamientos, tanto en la salmodia como fuera de ella, pido ayuda al nombre de Dios, el adversario me sugiere que es sobrebria creer que se hace bien invocando a Dios sin interrupción. ¿Qué debo pensar?

RESPUESTA: Todos sabemos que los enfermos necesitan al médico. Aprendamos que es necesario en la prueba invocar sin cesar al Dios de misericordia. Pero, al invocarlo, no nos dejemos llevar por pensamientos orgullosos. De no tenerlo en su cabeza, el culpable no concebirá el orgullo. Tenemos necesidad de Dios: invoquemos su nombre en nuestra ayuda contra nuestros enemigos. Estamos en necesidad: pidamos ayuda; estamos en una prueba: corramos a ponernos al abrigo. Aprendamos entonces que nombrar a Dios sin interrupción es un remedio que destruye toda pasión, e incluso el acto en sí mismo. Mirad al médico: él coloca su remedio o su cataplasma sobre la herida del paciente y esto produce su efecto sin que el enfermo sepa cómo; igualmente, el nombre de Dios, cuando es pronunciado, destruye nuestras pasiones sin que nos demos cuenta por el momento.

PREGUNTA: Cuando mi razón parece estar en reposo y libre de toda inquietud, ¿es bueno, incluso en ese momento, dedicarme a invocar el nombre de Cristo, nuestro Señor? Mi razón me sugiere que, dado que estoy en paz, no es necesario.

RESPUESTA: No podemos conocer una paz semejante, pues nos reconocemos pecadores. El Señor dijo: «No hay paz para los pecadores». ¿Qué es, entonces, esa paz que creemos experimentar? Temamos, pues está escrito: «Andarán diciendo: 'Paz y seguridad', y entonces, de improviso, les sorprenderá la perdición, como los dolores del parto a la mujer encinta, y no podrán escapar» (1 Tes 5, 3). Sucede que nuestros enemigos, mediante engaños, infunden en nuestro corazón una efímera tranquilidad para impedirle invocar el nombre de Dios. Saben bien que esta invocación los paraliza. Estamos advertidos: llamemos sin tregua al Señor en nuestra ayuda. He aquí la oración. Está escrito: «Orad sin cesar» (1 Tes 5, 17).

ISAAC DE NÍNIVE

LAS FASES DE LA PURIFICACIÓN

La disciplina del cuerpo unida a la quietud purifica al cuerpo de los elementos materiales que encierra. La disciplina del alma la hace humilde y la purifica de los movimientos materiales que la llevan hacia las cosas perecederas, cambiando su naturaleza apasionada en movimientos de contemplación. Esta contemplación lleva al alma a la desnudez del intelecto, llamada inmaterial: se trata de la disciplina espiritual. Ella eleva al intelecto por encima de las cosas terrestres y lo acerca a la contemplación espiritual primordial; lo inclina hacia Dios por la visión de su gloria inefable haciéndole disfrutar espiritualmente de la esperanza de las cosas futuras con el pensamiento detallado de lo que ellas serán.

Los trabajos físicos llevan el nombre de «disciplina corporal en Dios», pues sirven para purificar el alma para un servicio perfecto, que se expresa en obras personales destinadas a purificar al hombre de la sanies de la carne.

La disciplina del alma es el trabajo (o el esfuerzo) del corazón. Es el pensamiento incesante acerca del juicio, acompañado de una constante oración del corazón, acerca de la providencia de Dios y del cuidado que él toma por este mundo, en detalle y en conjunto. Se trata de una atención sobre las pasiones del alma para impedirles introducirse en el lugar secreto y espiritual. Tal es el trabajo del corazón o disciplina del alma...

La pureza del corazón consiste en estar limpio de toda mancha; la pureza del alma, en estar libre de toda pasión escondida en el espíritu; la pureza del intelecto en ser purificado por la liberación de toda emoción frente a los objetos que caen bajo el dominio de los sentidos.

Entre la pureza del intelecto y la pureza del corazón existe la misma diferencia que entre un miembro particular del cuerpo y el cuerpo en su conjunto. El corazón es el órgano central de los sentidos interiores, el sentido de los sentidos, porque él constituye la raíz. «Si la raíz es santa, también las ramas» (Rom 11, 16). Pero la raíz no será santa si sólo es una rama del ser.

Ahora bien, con un uso modesto de la Escritura unido a una cierta práctica del ayuno y de la soledad (*hesychía*), el intelecto olvida su antigua ocupación y se purifica resistiendo a sus costumbres extrañas. Pero también se necesita poco para mancharlo. El corazón se purifica a base de grandes esfuerzos, mediante la privación de todo contacto con el mundo y por una mortificación universal. Pero, una vez puro, su pureza ya no se mancha por el contacto de las cosas insignificantes¹; entended que tampoco teme los compromisos severos.

EL RECUERDO DE DIOS

Recordad a Dios para que, sin cesar, él os recuerde, pues recordándoos os salvará y recibiréis todos sus bienes. No lo olvidéis en vanas distracciones si no queréis que él os olvide en el momento de vuestras tentaciones.

En la prosperidad, permaneced cerca de él en obediencia; tendréis así seguridad de palabra ante él cuando os encontréis apenados, por el hecho de que vuestra oración os impulsa sin cesar hacia él en vuestro corazón. Manteneos sin cesar ante su faz, pensando en él, conservando su recuerdo en vuestro corazón; de lo contrario os arriesgáis, viéndolo sólo de tanto en tanto, a carecer de seguridad con él por culpa de vuestra timidez. La frecuentación continua, entre los hombres, se ejerce por la presencia corporal; la frecuentación continua de Dios es una meditación del alma y una ofrenda en la oración.

Cuando la virtud del vino penetra en las venas, el intelecto olvida el detalle y la diferenciación de las cosas; cuando el recuerdo de Dios se apodera del alma, el recuerdo de las cosas visibles se desvanece del corazón.

1. ¿Los simples pensamientos, tal vez?

Cuando alguien inspecciona su alma a cada instante, su corazón disfruta de revelaciones. Aquel que conduce su contemplación hacia su interior contempla el resplandor del Espíritu; aquel que despreció la disipación contempla a su Señor en el interior de su corazón. Aquel que quiere ver al Señor se aplica a purificar su corazón por un recuerdo ininterrumpido de Dios. De ese modo, verá al Señor en todo momento en el resplandor de su intelecto. Como el pez fuera del agua, él se aparta del intelecto que abandona el recuerdo de Dios dejándose dominar por el recuerdo del mundo.

LA MEJOR PARTE

Felices aquellos que comprenden esto y perseveran en la paz sin imponerse toda clase de trabajos, cambiando su servicio corporal por la obra de la oración cuando son capaces de ello. Aquel que es incapaz de soportar la soledad sin recurrir al servicio, deberá, con justicia, recurrir a él. Pero que realice ese servicio como si fuera una ayuda, como si no se tratara de un mandato esencial, sin excesiva preocupación. Esto para los débiles. Evagrio ha dicho que el trabajo manual es un obstáculo para el recuerdo de Dios.

Cuando Dios abra tu intelecto desde adentro y tú te dediques a genuflexiones repetidas, no dejes que ningún pensamiento se apodere de ti, por temor a que los demonios te convenzan secretamente de ponerlo en práctica; luego considera y admira lo que nace de ti de tales cosas.

Guárdate de hacer comparaciones entre las prácticas morales de la vida activa y tus postraciones de día y de noche con la cara contra la tierra delante de la cruz y las manos en la espalda. Si deseas que tu fervor no se debilite jamás, que tus lágrimas no se agoten, practica esto... y serás semejante a un paraíso florecido y a una fuente inagotable.

Considera ahora las numerosas pruebas de la gracia que la Providencia nos otorga. A veces un hombre está arrodillado en oración, las manos extendidas, alzadas hacia el cielo, el rostro vuelto hacia la cruz, el sentimiento y el intelecto enteramente volcados hacia Dios y la súplica. Mientras está absorto en esas

súplicas y esos esfuerzos, bruscamente una fuente de delicias se abre en su corazón, sus miembros se relajan, sus ojos se enturbian, su rostro se inclina hacia la tierra, sus mismas rodillas no son capaces de asentarse sobre el suelo a causa de la alegría y la exaltación que la gracia extiende en su cuerpo.

LA ORACIÓN

¿Qué es la oración? Un intelecto libre de todo lo que es terrenal y un corazón cuya mirada está totalmente volcada sobre el objeto de su esperanza. Apartarse de esto es imitar al hombre que reparte en el surco semillas mezcladas o que trabaja con un tiro formado por un buey y un asno.

La oración sin distracción es aquella que produce en el alma el pensamiento constante de Dios; su nueva encarnación: Dios habita en nosotros por nuestro recogimiento constante en él, acompañado por una aplicación laboriosa del corazón a la búsqueda de su voluntad. Los malos pensamientos involuntarios tienen su origen en un relajamiento previo.

¿En qué consiste la oración espiritual? Existe oración espiritual cuando los movimientos del alma experimentan la acción del Espíritu Santo a continuación de su verdadera purificación. Sólo uno entre diez mil puede ser favorecido de ese modo. Ella constituye el símbolo de nuestra futura condición, puesto que la naturaleza es llevada más allá de todos los movimientos impuros inspirados por el recuerdo de las cosas de este mundo... Es la visión interior que tiene su punto de partida en la oración.

¿En qué consiste el apogeo de los trabajos del asceta? ¿Cómo reconocer que se alcanzó el término de la carrera? Se ha alcanzado cuando ha sido considerado digno de la oración constante. Aquel que ha llegado a eso ha alcanzado el fin de todas las virtudes y, al mismo tiempo, ha logrado una morada espiritual. Aquel que no recibió en verdad el don del Paráclito es incapaz de cumplir la oración ininterrumpida en el reposo. Cuando el Espíritu establece su morada en un hombre, éste no puede ya dejar de orar, pues el Espíritu no cesa de orar en él. Ya sea

que duerma o que vele, la oración no se separa de su alma. Mientras come, bebe, está acostado, se dedica al trabajo, se sumerge en el sueño, el perfume de la oración es exhalado espontáneamente desde su alma. En adelante, no predominará la oración durante períodos de tiempo determinados, sino en todo momento. Aunque tome su descanso visible, la oración está asegurada secretamente en él, pues «el silencio del impassible es una oración», ha dicho un hombre revestido de Cristo. Los pensamientos son mociones divinas, los movimientos del intelecto purificado son voces mudas que cantan en secreto esta salmodia al Invisible.

Si llegáis a unir la meditación de vuestras noches con el servicio de vuestros días, sin desdoblar el fervor de las operaciones de vuestro corazón, no tardaréis en estrechar el pecho de Jesús²... He aquí mi consejo: Si podéis, manteneos en paz y despiertos, sin recitar salmos ni hacer postraciones y, si sois capaces, orad únicamente en vuestro corazón. ¡Pero no durmáis!

GRADOS DE LA ORACIÓN

La gracia actúa de diferentes formas con los hombres según su medida. Uno multiplica el número de sus oraciones bajo el efecto de un ardiente fervor; aquel otro obtiene tal reposo de su alma que reduce a la unidad la multiplicidad de sus oraciones anteriores.

Es necesario no confundir satisfacción en la oración y visión en la oración. La segunda es superior a la primera, tanto como un hombre adulto lo es comparado con un muchachito. Sucede que las palabras adquieren una suavidad singular en la boca y que se repite interminablemente la misma palabra de la oración sin que un sentimiento de saciedad os haga ir más lejos y pasar a la siguiente.

A veces la oración engendra una cierta contemplación que hace desvanecer la oración sobre los labios. El que es favorecido con tal contemplación entra en éxtasis y se hace semejante a un cuerpo cuya alma le ha sido quitada. Lo que llamamos vi-

2. Como Juan, el *efisteta*, aquel que reposa «sobre el pecho».

sión en la oración no es ni una imagen ni forma fabricada por la imaginación, como afirman los tontos.

Esta contemplación en la oración tiene en sí misma grados y dones diferentes. Pero, hasta ese punto, sigue siendo una oración, pues el pensamiento no ha pasado todavía al estado en que ya no existe la oración, sino a un estado superior de la oración. Los movimientos de la lengua y del corazón en el curso de la oración son las llaves. Luego se penetra en la cámara. Allí, la boca, los labios, se callan; el corazón, el chambelán de los pensamientos, la razón que reina sobre los sentidos, el espíritu, ese pájaro rápido, con todos sus medios y facultades y sus súplicas, tan sólo pueden mantenerse mudos, pues el Dueño de la casa ha entrado.

La autoridad de las leyes y los mandamientos dictados por Dios a la humanidad tienen como fin la pureza del corazón, según la palabra de los santos Padres. Igualmente, todas las formas y las actitudes de oración con las cuales el hombre se dirige a Dios tienen su término en la oración pura. Desde que el espíritu ha franqueado la frontera de la oración pura y se ha comprometido más allá, no existen ya oración, ni emociones, ni lágrimas, ni autoridad, ni libertad, ni súplicas, ni deseo, ni impaciente esperanza por este mundo o por el otro. No hay entonces oración más allá de la oración pura... Franqueando este límite se entra en el éxtasis; no se está ya en las oraciones. Esta es la visión; el espíritu no ora más.

Entre diez mil hombres se encontrará difícilmente uno que haya cumplido los mandamientos y las leyes en una medida apreciable y que haya sido juzgado digno de la tranquilidad del alma. No menos raro es encontrar en una multitud a un hombre al que su vigilancia perseverante le haya hecho merecedor de la oración pura... Pero, en cuanto al misterio que está más allá, difícilmente se hallará en toda una generación a un hombre que se haya acercado a ese conocimiento de la gloria de Dios... Allí el objeto de la oración es olvidado, los movimientos son sumergidos en una profunda embriaguez que no pertenece a este mundo. Se trata de la bien conocida ignorancia, de la que Evagrius ha dicho: «Bienaventurado aquel que llegó, en la oración, al desconocimiento que es imposible de sobrepasar».

Ha llegado el momento de explicar lo que hemos dicho más arriba en referencia al gozo espiritual. Al comienzo se trata de una energía vaga que el amor despierta en el corazón sin causas aparentes, pues pone en movimiento el temperamento sin visión personal, sin pensamiento práctico, se lo encuentra desprovisto de causa, el intelecto aún es vago.

Esta es la impresión que se produce en el sujeto que está poco ejercitado. Sin embargo, cuando sea perfecto, la causa se revelará al examen. Entonces la impresión será más poderosa, ya que el gozo se producirá en el corazón. El sujeto guardará una parte en su cuerpo y enviará otra hacia las facultades del alma. Pues el corazón ocupa el centro entre los sentidos del alma y los del cuerpo. Se halla en una relación de órgano con el alma, en una relación de naturaleza con el cuerpo. El sujeto dirige su acción desde dos lados. El mundo está obligado a separarse de él al mismo tiempo que él se separa de las cosas de este mundo.

Debemos necesariamente examinar la causa de este fenómeno. El amor es algo naturalmente cálido. Cuando se abate violentamente sobre alguien parece enloquecer al alma. El corazón que lo siente, no puede contenerlo ni soportarlo sin que alteraciones insólitas y excesivas aparezcan en él. Estos son los signos que lo anuncian sensiblemente: repentinamente el rostro se empurpura e irradia, el cuerpo se calienta, el temor y la timidez son rechazados, el poder de concentración huye, es el reinado del entusiasmo y de la conmoción.

EL PERIPLO DE LA ORACIÓN

El navegante, en tanto que navega con los ojos en las estrellas, regula por ellas la marcha de su barco y espera que ellas le muestren el camino hacia el puerto. El monje tiene los ojos en la oración, ella dirige su marcha hacia el puerto impuesto a su carrera. El monje no cesa de dirigir sus miradas sobre la oración para que ella le muestre la isla donde podrá arrojar el ancla sin riesgos, para cargar provisiones antes de poner la proa hacia otra isla. Así es la carrera en tanto está en este mundo. Abandona una isla por otra, y los diversos conocimientos que

encuentra son tantos como islas, hasta que finalmente dirige sus pasos hacia la Ciudad de la verdad, donde sus habitantes no trafican, donde cada uno se encuentra colmado con lo que tiene. Bienaventurados aquellos cuyo viaje se desarrolla sin turbación a través del vasto océano.

JUAN CLÍMACO O DE LA ESCALA

LA ORACIÓN DE JESÚS Y EL PENSAMIENTO DE LA MUERTE

Al tendernos en nuestro lecho llega el momento de velar, de estar sobrios; es entonces cuando el espíritu combate a solas y sin el cuerpo contra los demonios, pues el cuerpo se halla en una disposición propicia a la sensualidad y tenderá a la traición. Que siempre se acueste con vosotros el pensamiento de la muerte y que con vosotros se despierte junto a la oración monológica de Jesús. No podríais encontrar en vuestro sueño auxilios comparables a éstos (Escalón 15)¹.

Orad a menudo en las tumbas y registrad su imagen, indeleble, en vuestro corazón (Escalón 18).

Si bien todo temeroso es un vanidoso, esto no significa que todos los intrépidos sean humildes, pues los bandoleros, los destructores de sepulturas no son, por lo general, temerosos. Ciertos lugares os inspiran temor: no dudéis en acudir a ellos en plena noche. Si transigís, aunque sea un poco, con ese sentimiento, él envejecerá con vosotros. Mientras avanzáis, armaos con la oración; al entrar en ellos, extended los brazos y flagelad a los enemigos con el nombre de Jesús, pues no existe en el cielo ni en la tierra un arma más eficaz (Escalón 21).

1. Comenta Casiano a este respecto: «Que el sueño os cierre los ojos con estas palabras ('Dios mío, ven en mi auxilio; Señor, date prisa en socorrerme': Sal 69, 2), de modo que a fuerza de repetirlas toméis el hábito de decirlas incluso durmiendo. Que ellas sean, al despertar, la primera cosa que se presente a vuestro espíritu, antes que cualquier otro pensamiento».

LA ORACIÓN DEL HESICASTA

El verdadero monje es una mirada inmóvil del alma y un sentido corporal inquebrantable... El monje es una luz que no se extingue a los ojos del corazón (Escalón 23).

La soledad del cuerpo es la ciencia y la paz de la conducta y de los sentidos; la soledad del alma, la ciencia de los pensamientos y un espíritu inviolable. El amigo de la soledad es un espíritu animoso e inflexible, centinela sin sueño ante la puerta del corazón para derribar y matar a los que se aproximan. Aquel que practica esta soledad en lo profundo de su corazón comprende lo que yo digo; aquel que aún está en la primera infancia no la ha gustado y no la comprende. El que sabe no tiene necesidad de palabras; está iluminado por la ciencia de las obras.

El hesicasta es aquel que aspira a circunscribir lo incorporeal en una morada de carne. Como el gato espía al ratón, así el espíritu del hesicasta acecha al ratón invisible. No desdeñéis mi comparación, pues así mostraréis que aún no conocéis la soledad. El caso del cenobita no es el del monje solitario. El monje necesita una gran vigilancia y un espíritu libre de agitación. El cenobita tiene a menudo el apoyo de un hermano; el monje, el de un ángel. Las potencias espirituales permanecen con los verdaderos solitarios y se asocian al culto que ellos rinden a Dios.

El hesicasta es aquel que dice: «A punto está mi corazón» (Sal 57, 8). El hesicasta es aquel que dice: «Yo duermo pero mi corazón vela» (Cant 5, 2). Cerrad la puerta de vuestra celda a vuestro cuerpo, la puerta de vuestros labios a vuestras palabras, vuestra puerta interior a los espíritus.

Aquellos en quienes el espíritu aprendió a orar en verdad, hablan al Señor frente a frente, son como los que hablan al oído del emperador. Aquellos que oran con su boca nos recuerdan a los que se prosternan ante el emperador en presencia de toda la corte. Aquellos que viven en el mundo son como los que dirigen su súplica al emperador desde la confusión de la multitud. Si habéis aprendido debidamente el arte de la oración, no habrá en esto nada nuevo para vosotros.

Sentados en una altura, observad y veréis entonces a los merodeadores que se adelantan para robar vuestros racimos; sus

tácticas, su hora, su origen, su nombre y su naturaleza. El centinela, al sentirse fatigado, se levantará para orar, luego se sentará para retornar animosamente a su anterior ocupación.

La obra de la soledad (*hesychia*) es un desapego total de todas las cosas razonables o no. Pues aquel que se abre a las primeras encontrará seguramente las siguientes. Su segunda obra es la oración asidua; la tercera, la actividad inviolable del corazón. Es imposible, sin conocer las letras, leer los libros: imposible es también, sin haber antes adquirido las dos primeras obras, abordar la tercera como es debido...

Un cabello basta para empañar la mirada; una simple preocupación es suficiente para destruir la soledad (*hesychia*), ya que la soledad es despojamiento de todos y cada uno de los pensamientos y renuncia a todas las preocupaciones, sean o no razonables. Aquel que posee verdaderamente la paz no se preocupa ya de su propio cuerpo... Aquel que quiere ofrendar a Dios un espíritu purificado y se deja turbar por las preocupaciones se parece al que, teniendo las piernas estrechamente ligadas, pretende correr...

Más vale un pobre obediente que un hesicasta distraído. Aquel que cree dedicarse a la soledad sin considerar sus ventajas a todas horas, o no es un verdadero hesicasta o se dejará sorprender por la presunción. La soledad es un culto y un servicio ininterrumpido de Dios. Cuando el recuerdo de Jesús sea uno solo con vuestra respiración entonces comprenderéis la utilidad de la soledad.

La obediencia se pierde por propia voluntad; la soledad, por el espaciamiento de la oración... Por la noche, dedicad la mejor parte de vuestro tiempo a la oración y la más corta a la salmodia. Cuando llegue el día, preparaos para volver valientemente a vuestro oficio...

La lectura es poco útil para iluminar y recoger el espíritu... Sois un obrero; tened, pues, lecturas activas. Vuestra ocupación vuelve inútil cualquier otra lectura. Hallaréis vuestras luces sobre la ciencia de la santidad en los trabajos antes que en los libros (Escalón 27).

Aquel que se sienta ante Dios en lo profundo de su corazón durante la oración es como una columna incommovible... El que

es en verdad obediente, a menudo, durante la oración se vuelve repentinamente luminoso y es transportado de alegría. El combatiente está, de ahora en adelante, preparado e inflamado para un servicio irreprochable, pero, aun cuando pueda orar con la multitud, para la mayoría es mejor hacerlo con un compañero del mismo espíritu, pues la oración perfectamente solitaria es un rarísimo privilegio. Es imposible además, cuando se salmodia con la multitud, orar inmaterialmente... (Escalón 19).

El monje que vela en su vigilia nocturna es un pescador de pensamientos que sabe distinguir sin esfuerzo los pensamientos en la quietud de la noche y atraparlos... Demasiado sueño conduce al olvido, pero la vigilia purifica la memoria. La riqueza de los agricultores se recoge en la era y el lagar; la riqueza y la ciencia (gnosis) de los monjes se reúne en los estados y ocupaciones vespertinas y nocturnas del espíritu...

En la vigilia de la tarde algunos extienden sus manos para la oración, inmaterialmente y despojados de toda preocupación; otros se entregan a la salmodia; otros se aplican a la lectura; algunos otros, en su debilidad, luchan bravamente contra el sueño trabajando con las manos; otros más se dedican al pensamiento de la muerte con el objeto de obtener la compunción. Entre ese número, los primeros y los últimos perseveran en una vigilia agradable a Dios; los segundos, en una vigilia monástica; los terceros siguen el camino inferior. Pero Dios agradece y juzga la ofrenda según la intención y los medios.

Que vuestra oración ignore toda multiplicidad: una sola palabra bastó tanto al publicano como al hijo pródigo para obtener el perdón de Dios...

No busquéis las palabras de vuestra oración: ¡cuántas veces los balbuceos simples y monótonos de los niños conmueven a su padre! No os lancéis a largos discursos para no disipar vuestro espíritu buscando palabras. Una sola palabra del publicano conmovió la misericordia de Dios; una sola palabra llena de fe salvó al ladrón. La prolijidad en la oración a menudo llena el espíritu de imágenes y lo disipa, mientras que una sola palabra (monología) tiene el efecto de recogerlo. Si os sentís consolados y enternecidos por una palabra de la oración, deteneos ahí, pues vuestro ángel guardián ora entonces con vosotros.

No os consideréis demasiado seguros, incluso aunque hayáis obtenido la pureza. Sentid, más bien, una gran humildad; entonces alcanzaréis una confianza mayor. Habiendo ascendido la escala de las virtudes, orad para pedir el perdón de vuestros pecados, dóciles al grito de san Pablo: «El primero de los pecadores soy yo» (1 Tim 1, 15). El aceite y la sal dan sabor a los alimentos; la castidad y las lágrimas dan alas a la oración. Cuando hayáis revestido la dulzura y la ausencia de cólera, no os costará mucho más liberar vuestro espíritu de su cautiverio.

En tanto no hayamos obtenido la verdadera oración, nos pareceremos a los niños pequeños que dan sus primeros pasos. Trabajad, por tanto, para elevar vuestro pensamiento, o mejor incluso, para recluirlo en las palabras de vuestra oración; si la debilidad de la infancia la hace caer, levantadla nuevamente. Pues el espíritu es inestable por naturaleza, pero aquel que puede sostenerlo todo puede también fijar el espíritu. Si no cesáis de combatir, aquel que fija los límites a la mar del espíritu vendrá a vosotros y dirá: «No pasarás de aquí» (Job 38, 11). Es imposible encadenar al espíritu, pero allí donde se encuentra el Creador del espíritu todo le está sometido. Quien algún día ha visto el sol podrá hablar de él, mientras que quien nunca lo ha visto ¿cómo podría hacerlo sin mentir?

El primer grado de la oración consiste en arrojar, mediante un pensamiento o una palabra simple y fija (monológicamente) las sugerencias justo cuando aparecen. El segundo es vigilar nuestro pensamiento tan sólo en aquello que decimos y pensamos. El tercero, el raptó del alma en el Señor. Una es la exultación que encuentran en la oración aquellos que viven en comunidad; otra, diferente, la que experimentan los solitarios. La primera puede estar todavía ligeramente manchada de imaginación², la segunda está totalmente colmada de humildad...

El gran héroe de la sublime y pura oración dijo: «Prefiero decir cinco palabras con sentido» (1 Cor 14, 19). Los niños pequeños ignoran esto: imperfectos como somos, necesitamos unir a la calidad la cantidad. La segunda nos procura la primera.

2. Y también una cierta satisfacción, una cierta consciencia de sí misma, como lo insinúa el doble sentido de la palabra griega, confirmado por el segundo miembro de la comparación. Cf. Diádoco, n. 60.

Si no estamos solos a la hora de la oración, impongámonos interiormente la actitud de la súplica; no habiendo testigos susceptibles de alabarnos, impongámonos además la actitud exterior de la reverencia, pues en los imperfectos a menudo el espíritu se conforma según el cuerpo.

Resucitados del amor del mundo y de los placeres, rechazad las preocupaciones, despojaos de vuestros pensamientos, renegad de vuestro cuerpo, ya que la oración no es otra cosa que un exilio del mundo visible e invisible.

Existe una diferencia entre examinar asiduamente el corazón y visitarlo mediante el espíritu, rey y pontífice que ofrece a Cristo víctimas razonables. Sobre los unos —nos dice un autor que mereció el título de teólogo— el fuego santo y supraceleste desciende para consumir aquello que resta todavía para su purificación; él ilumina a los segundos en la medida de su perfección. Pues el mismo fuego que consume es también la luz que ilumina. Por eso ocurre que algunos salen de la oración como de una hoguera, experimentando una especie de disminución de manchas y materia, mientras que otros salen iluminados y revestidos del doble manto de la humildad y la exultación. Aquellos que salen de la oración sin uno de estos dos efectos han hecho una oración corporal, por no decir judía, y no una oración espiritual. Si el cuerpo que toca a otro sufre un efecto de alteración, ¿cómo no sufrirá también una alteración aquel que toca el cuerpo del Señor con manos inocentes?

No se aprende a ver, es un efecto de la naturaleza. La belleza de la oración no se aprende por la enseñanza de otro. Ella tiene su maestro en sí misma. Dios, «el que el saber al hombre enseña» (Sal 94, 10), da la oración a aquel que ora y bendice los años de los justos (Escalón 28).

HESIQUEIO DE BATOS

PRIMERA CENTURIA

1. La sobriedad es un método espiritual que nos libera enteramente, con la ayuda de Dios y mediante una práctica sostenida y decidida, de las palabras y los pensamientos apasionados, así como de las malas acciones. Ella procura un conocimiento seguro del Dios incomprensible y resuelve de manera secreta los misterios divinos ocultos. Cumple todos los mandamientos del Antiguo y del Nuevo Testamento y procura todos los bienes de la vida futura. Ella es, ante todo, esa pureza de corazón que por su excelencia y belleza, o mejor, por nuestra negligencia y desatención, se ha hecho tan rara entre los monjes de este tiempo y que Cristo ha bendecido: «Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios» (Mt 5, 8). A este respecto, ella posee un gran valor. La sobriedad guía al hombre que la practica con perseverancia en una vida justa y agradable a Dios. Ella es, además, una escala que conduce a la contemplación, nos enseña a dirigir convenientemente los movimientos de tres partes del alma (racional, irascible y concupiscible) y a guardar nuestros sentidos, aumentando día a día las cuatro grandes virtudes.

2. «Ten cuidado de que no se eleve en tu corazón un pensamiento secreto» (Dt 1, 9). Moisés (o, mejor dicho, el Espíritu Santo) entiende por dicho pensamiento la simple aparición de un objeto malo por odio a Dios, lo que los Padres llaman con el nombre de «sugestión». Ofrecida al corazón por el diablo, ella es seguida, tan pronto como se presenta a la inteligencia, por nuestros pensamientos, que entablan con ella una conversación apasionada.

3. La *sobriedad* es el camino de todas las virtudes y de todos los mandatos de Dios. Consiste en la tranquilidad del corazón y en un espíritu perfectamente preservado de toda imaginación.

5. La *atención* es un corazón en reposo (*hesychia*) permanente de todo pensamiento, que sólo respira e invoca sin interrupción a Cristo Jesús Hijo de Dios, que combate valientemente a sus flancos y se confiesa a aquel que tiene el poder de perdonar los pecados. Que el alma, por una invocación sostenida, abraza a Cristo que escruta secretamente los corazones. Entonces el Maligno no encontrará resquicio por donde introducir su malicia en el corazón y destruir, entre todas las obras, la perfecta.

6. La *sobriedad* es un centinela del espíritu que permanece inmóvil y perseverante ante el portal del corazón. Tiene la capacidad de distinguir con sutileza a los que se presentan y descubrir sus propósitos; no sólo vigila las maniobras de esos enemigos mortales, sino que reconoce la intención demoníaca que intenta, mediante la imaginación, confundir a nuestro espíritu. Esta obra, valientemente conducida, nos dará, si queremos, una experiencia muy lúcida del combate interior.

7. El temor, los abandonos y las pruebas pedagógicas que Dios utiliza con nosotros tienen por efecto natural suscitar una atención continua en el espíritu de quien se esfuerza por cegar la fuente de los malos pensamientos y acciones. Esa es la razón de los abandonos y de las tentaciones enviadas por Dios para enderezar nuestra conducta, sobre todo si, tras haber gustado la dulce paz de la atención, hemos caído en la negligencia. El esfuerzo sostenido engendra el hábito; éste, a su vez, genera una cierta continuidad de la sobriedad, la cual nos proporciona, poco a poco, una visión directa del combate; seguidamente, la perseverante oración de Jesús nos trae el suave reposo del espíritu, libre de imaginaciones y en el estado establecido por Jesús.

11. «No todo el que me dice: ‘¡Señor! ¡Señor!’ entrará en el reino de los cielos, sino el que hace la voluntad de mi Padre» (Mt 7, 21). Ahora bien, la voluntad de Dios es «detestar el mal» (Sal 97, 10). ¡Detestemos, pues, los malos pensamientos por la oración de Jesús y habremos cumplido la voluntad de Dios!

13. Os voy a indicar de cuántas maneras, en mi opinión, la sobriedad purifica al espíritu de los pensamientos apasionados.

14. Una primera forma de sobriedad consiste en vigilar estrechamente la imaginación y la sugestión, ya que Satanás es incapaz, sin la imaginación, de formar los pensamientos para presentarlos al espíritu y abusar de él a través del engaño.

15. Una segunda forma consiste en orar conservando siempre el corazón en un silencio profundo, en una carencia absoluta de objetivos.

16. Una tercera consiste en llamar sin cesar y con humildad a Jesús en nuestra ayuda.

17. Otro medio es conservar sin interrupción en el alma el recuerdo de la muerte.

18. Todas estas prácticas detienen los malos pensamientos a la manera de jenízaros. Sobre el importante método que consiste en mirar sólo al cielo considerando a la tierra como nada, me extenderé en otro lugar, si ello place a Dios.

20. El combatiente espiritual debe esforzarse a cada instante por poseer estas cuatro cosas: humildad, una atención extrema, la contradicción y la oración. La humildad nos opone a los demonios, enemigos de la humildad; de esa manera tendremos en el corazón, como aliado, al Señor, que odia a los orgullosos. La atención impide al corazón encerrar cualquier pensamiento, independientemente de su buena apariencia. La contradicción hace que, viendo perfectamente al recién llegado, podamos responderle con cólera. La oración, muy cerca de la contradicción, es un grito que se eleva desde el fondo del corazón hacia Cristo, con un inexpressable gemido. Entonces el combatiente verá dispersarse al enemigo ante el nombre santo y adorable de Jesús como polvo al viento y verá disiparse como si fueran humo sus imágenes.

21. Aquel que no alcanzó la oración pura, libre de pensamientos, está desarmado para el combate; me refiero a la oración ejercitada incansablemente en el santuario profundo del alma, para castigar al enemigo invisible con el látigo y consumirlo por la invocación de Jesucristo.

22. Tened siempre el ojo del espíritu vivo y atento para reconocer a los recién llegados. Cuando los hayáis reconocido, aplastad la cabeza de la serpiente con la contradicción al tiempo que llamáis a Cristo con gemidos. Así tomaréis conciencia de la ayuda invisible y percibiréis claramente la rectitud de vuestro corazón.

23. Aquel que tiene un espejo en las manos, si se encuentra entre otras personas mientras mira en el espejo, ve su propio rostro y el de los que allí se reflejan. Igualmente, aquel que mira a su corazón con gran atención ve allí su propio estado y también los rostros negros de los etíopes¹ invisibles.

24. El espíritu es incapaz, librado a sus medios, de vencer la imaginación demoníaca. ¡Que no se arriesgue! Tenemos enemigos tan astutos que aprovechan la derrota para hacernos tropezar en la vanidad, pero, ante la invocación de Jesús, no se sostendrán ni podrán utilizar ardidés un minuto más.

27. He aquí un modelo y una regla para el silencio (*hesychia*) del corazón. Si queréis luchar, tomad ejemplo de la bestiecilla, la araña. Si no os conducís como ella, no poseeréis el silencio de espíritu necesario. Este insecto atrapa a las pequeñas moscas. Si no imitáis su quietud (*hesychia*) recogiendo en vuestra alma, no terminaréis de exterminar a los hijos de Babilonia.

29. Si pasáis todo vuestro tiempo en vuestro corazón en humildad de pensamiento, en el recuerdo de la muerte, en la contradicción, en la invocación de Jesucristo; si cada día perseveráis en la sobriedad, esta ruta interior, estrecha pero generadora de alegría, os conducirá a las santas contemplaciones de las santas realidades y «el Cristo, en el que se encuentran ocultos todos los tesoros de la sabiduría y de la ciencia» (Col 2, 3), aclarará para vosotros los misterios profundos... Entonces percibiréis en Jesús que el Espíritu Santo se ha fundido sobre vuestro corazón, pues aquel que ilumina el espíritu del hombre le hace ver, «con la cara descubierta, reflejada como en un espejo, la gloria del Señor» (2 Cor 3, 18).

1. Designación clásica de los demonios en la tradición del desierto.

30. Aquellos que desean instruirse deben saber que a menudo los demonios nos acosan por envidia disminuyendo el ardor de nuestro combate interior, porque ven con despecho la preciosa ayuda que se otorga a nuestro ascenso hacia Dios y el conocimiento que ella nos procura. De tal modo, al amparo de nuestra negligencia, se apoderan de nuestro espíritu de manera imprevista y hacen que algunos permanezcan desatentos respecto a su corazón. Toda su ambición y todos sus esfuerzos conducen a impedir que nuestro corazón esté atento. Ellos conocen el enriquecimiento que trae a nuestra alma la práctica cotidiana de la atención. Apliquémonos, pues, a las contemplaciones espirituales con el recuerdo de nuestro Señor Jesucristo y el ardor del combate se encenderá nuevamente en nuestro espíritu...

39. «Vuestro enemigo, el diablo, como león rugiente da vueltas y busca a quién devorar» (1 Pe 5, 8). Que jamás suspendáis la atención del corazón, la sobriedad, la contradicción y la oración a Jesús, nuestro Dios. En toda nuestra vida no podríamos encontrar ayuda más excelente que Jesús.

41. Cuanto más abundante cae la lluvia, más ablanda la tierra. Cuanto más asiduamente invocamos el nombre de Cristo fuera de todo pensamiento, en mayor medida enternecerá la tierra de nuestro corazón y la penetrará de gozo y alegría.

42. Es útil, además, que los poco experimentados sepan que cuando estamos agobiados, empujados hacia la tierra por nuestro cuerpo y nuestra razón, es porque tenemos enemigos invisibles e inmateriales, astutos y hábiles para arruinarnos. Sólo tenemos un medio para vencerlos: la constante sobriedad del espíritu y la invocación de Cristo, nuestro Dios y Creador. Que los inexperimentados encuentren en la oración de Jesús un excitante para probar y conocer el bien. En cuanto a aquellos que han adquirido la experiencia, la mejor enseñanza y la mejor práctica del bien consiste en ejercitarlo y descansar en él.

43. El niño sin malicia se deja seducir por el charlatán y, en su simplicidad, lo sigue. Así nuestra alma, simple y buena —como la creó su buen Maestro—, encuentra placer en las sugestiones del demonio, se deja seducir y corre hacia el malvado como

si fuera bueno, igual que la paloma que vuela hacia el cazador de pájaros que tiende trampas a sus pequeños. El alma confunde así sus propios pensamientos con la imaginación propuesta por el demonio, y si se trata del rostro de una mujer hermosa o cualquier otra cosa prohibida por los mandamientos de Cristo, ella busca el medio de traducir en acto el objeto que ha visto... Se identifica entonces con su pensamiento y ejecuta con su cuerpo, para su condenación, lo prohibido que ha visto mentalmente.

44. Así procede el maligno con sus flechas que envenenan a todas sus víctimas. Por ello es más prudente, en tanto el espíritu no sea poseedor de una vasta experiencia en la guerra, no dejar entrar los pensamientos en el corazón, en particular en los comienzos, cuando nuestra alma aún tiene inclinación hacia las sugerencias de los demonios y encuentra placer en seguirlos ávidamente. Es indispensable, tan pronto como uno toma conciencia de los pensamientos, expulsarlos del campo en el mismo instante en que ellos nos alcanzan o nosotros los identificamos. Cuando el espíritu haya adquirido una gran experiencia en ese ejercicio admirable y sepa todo lo que es necesario saber, se hará tan diestro en esta guerra como para discernir exactamente entre los pensamientos hasta el punto de ser capaz, según las palabras del profeta, de «apoderarse de los pequeños zorros»; entonces él tendrá la astucia de dejarlos avanzar, emprendiendo inmediatamente el combate para, con el auxilio de Cristo, desenmascararlos y arrojarlos afuera.

46. Esto comienza con la sugestión; luego viene la ligazón, donde nuestros pensamientos se mezclan con los del espíritu malvado; después, la unión; seguidamente, los dos tipos de pensamientos mantienen un consejo y ponen a punto el plan del pecado que cometer; finalmente, llega el acto visible, el pecado. Si el espíritu se encuentra en un estado de atención y de sobriedad y, mediante la contradicción y la invocación de Jesucristo, impide que se desarrolle la sugestión imaginativa, ella no tendrá consecuencias. Pues el maligno, siendo un espíritu puro, sólo puede perder a las almas mediante la imaginación y los pensamientos.

49. Velad sin cesar para que no haya en vuestro corazón ningún pensamiento irrazonable (prohibido) ni razonable (permitido); pronto podréis reconocer a los extraños, es decir, los primogénitos de los egipcios.

51. La sobriedad recuerda a la escala de Jacob, sobre la cual se sostiene Dios y por la cual trepan los ángeles. Ella destruye todo el mal en nosotros, suprime la charlatanería, las injurias, las distracciones y toda su secuela de pasiones sensibles. Pues ella no soporta privarse en beneficio de ellas, ni siquiera un instante, de su propia suavidad.

53. Además de los otros bienes que encontrará en el ejercicio asiduo de la vigilancia del corazón, el espíritu que no desdeñe su ejercitación secreta vaciará a los cinco sentidos del cuerpo de los pecados exteriores. Enteramente aplicado a la propia virtud, deseoso de reunirse sin cesar con los buenos pensamientos, no se dejará conmover por sus sentidos, que son el camino de acceso de los pensamientos vanos y materiales, y los dominará desde el interior por medio de un vigoroso esfuerzo de voluntad.

54. Permaneced en vuestra inteligencia y así no tendréis por qué temer a las tentaciones. Mas si os alejáis, soportad las consecuencias.

62. Quien quiere purificar su corazón hallará un beneficio excelente en invocar sin cesar el santo nombre de Jesús contra los enemigos invisibles. Nosotros hemos hecho la experiencia y las lecciones de la experiencia coinciden con el testimonio de la Escritura: «Disponte a comparecer ante tu Dios, oh Israel» (Am 4, 12); y del apóstol: «Orad sin cesar» (1 Tes 5, 17). La oración es un bien excelente que contiene todos los demás: ella purifica el corazón, que es donde Dios se manifiesta al creyente.

68. Aquel que consagra toda su ocupación a su interior es casto. Pero además contempla, ve a Dios, anuncia a Dios, ora...

70. Quien renuncia a las cosas del mundo, tales como mujeres y riquezas, convierte en monje al hombre exterior, mas no al hombre interior. En cambio, quien renuncia al pensamiento apasionado de esas cosas hace también monje al hombre interior, es decir, al espíritu. Este es el verdadero monje. Es fácil hacer mon-

je al hombre exterior: tan sólo hay que desearlo. Pero hacer monje al hombre interior requiere un arduo combate².

71. No sé si existe un solo hombre en toda nuestra generación que esté totalmente liberado de los pensamientos apasionados, que haya sido gratificado con la oración inmaterial y pura, índice y señal del monje interior.

73. No reservéis toda vuestra atención a vuestro cuerpo, fíjadle un trabajo proporcionado a sus fuerzas y dirigid vuestro espíritu enteramente hacia el mundo interior, pues está dicho: «La gimnasia corporal es de poca utilidad, pero la piedad es útil para todo» (1 Tim 4, 8).

86. Las sugerencias producen toda clase de pensamientos, el acto sensible malo en sí mismo. Aquel que con Jesús sofoca a las primeras escapa al mismo tiempo de su secuela. Se enriquece con el divino conocimiento por el cual verá a Dios presente en todas partes. Habiendo orientado hacia Dios el espejo de su alma, éste será iluminado por él como un cristal puro que refleja la luz del sol cuando haya alcanzado el más alto deseo y la liberación de toda otra contemplación.

87. Todos los pensamientos penetran en el corazón por la imaginación de objetos sensibles. La bendita luz de la deidad ilumina el espíritu cuanto éste se ha despojado totalmente de todas las cosas y de sus formas. Este esplendor se manifiesta al espíritu purificado por la privación de todo pensamiento.

88. Cuanto más profunda sea la atención sobre vuestro pensamiento, con más fervor rogaréis a Jesús. Cuanto más negligentes seáis en examinar vuestro pensamiento, tanto más os alejaréis de Jesús. Mientras que la primera conducta ilumina la atmósfera del pensamiento, la renuncia a la sobriedad y a la suave invocación de Jesús sume al espíritu en tinieblas. Este es el orden de la naturaleza. Os daréis cuenta por la experiencia y lo comprobaréis en la acción. Pues la virtud –la deliciosa actividad generadora de luz– sólo se aprende por la experiencia.

2. Esta distinción entre el monje exterior-corporal y el monje interior-espiritual es tradicional desde Evagrio.

89. La invocación constante de Jesús, acompañada por un ardiente deseo pleno de suave alegría, tiene por efecto inundar de paz y dulzura la atmósfera del corazón al amparo de la rigurosa atención. Pero la purificación del corazón no tiene otro autor que Jesucristo, Hijo de Dios y Dios él mismo.

90. El alma colmada y dulcemente consolada por Jesús reconoce a su benefactor con alegría y amor; agradece e invoca gozosamente a aquel que la purifica, y lo ve en el interior de sí misma cuando disipa las imágenes de los espíritus del mal.

92. Cuando no queda ninguna imaginación en el corazón, el espíritu se encuentra en un estado natural, todo dispuesto a la contemplación espiritual agradable a Dios.

93. De este modo, sobriedad y oración de Jesús se complementan y se sostienen la una a la otra. La atención perfecta refuerza la oración continua y, a su vez, la oración refuerza la sobriedad y la atención perfectas.

96. El recuerdo y la invocación ininterrumpidos de nuestro Señor producen en nuestro espíritu un estado divino, a condición de no abandonar la invocación interior a Cristo, la sobriedad y la vigilancia. En todo tiempo dediquémonos a invocar al Señor Jesús, llamándolo con un corazón ardiente para entrar en comunión con su santo nombre. Pues, en materia de virtud como de vicio, la continuidad engendra el hábito, y el hábito constituye una segunda naturaleza.

97. Cada vez que los malos pensamientos comiencen a bullir en nosotros, arrojemos en medio de ellos la invocación de nuestro Señor Jesucristo y los veremos disiparse como humo en el aire. El espíritu ha de permanecer solo. Retomemos pues la atención y la invocación constantes, y siempre que nos suceda lo mismo actuemos de igual forma.

98. Es imposible vivir sin respirar... Igualmente, sin la humildad y la incesante súplica a Jesús es imposible aprender la ciencia del combate espiritual secreto, por el cual expulsaremos, metódicamente, a nuestros enemigos.

SEGUNDA CENTURIA

1. El olvido de Dios extingue la vigilancia del espíritu como el agua extingue el fuego. La oración continua de Jesús, unida a una activa sobriedad, aleja el olvido del corazón. Pues la oración necesita la sobriedad del mismo modo que la lámpara una mecha.

Cada persona pone toda su atención en preservar lo que posee de precioso. Ahora bien, nosotros tenemos un bien verdaderamente precioso y es aquel que nos guarda, en la medida de lo posible, de todo mal espiritual. Se trata de la obra de la vigilancia del espíritu, unida a la invocación de Jesús; dicho de otro modo, de una mirada fija siempre en las profundidades del corazón y de una paz (*hesychia*) perpetua del espíritu. Debemos esforzarnos, entonces, por vaciarnos de los pensamientos, incluso de los que parecen venir de la derecha y, de una manera general, de todos los pensamientos, pues los ladrones podrían ocultarse en ellos. El ejercicio que consiste en no abandonar al corazón es sin duda arduo, pero el descanso está cercano.

3. Un corazón constantemente vigilado, al que no pueden acceder las formas, imágenes y representaciones de los espíritus tenebrosos y malvados, produce naturalmente pensamientos luminosos. El carbón nos da la llama; con mayor razón, Dios —que habita en nuestro corazón desde el santo bautismo—, cuando encuentra el aire de nuestro pensamiento purificado de los soplos del mal y guardado por el espíritu, alumbró nuestro poder de intelección para la contemplación, como la llama que enciende el cirio.

4. No cesemos de hacer que el nombre de nuestro Señor Jesucristo recorra los espacios de nuestro corazón, como el relámpago que transita el firmamento cuando anuncia la lluvia. Esto lo saben quienes tienen la experiencia del intelecto y de su combate interior. Llevemos el combate con orden, como se organiza una batalla: en primer lugar la atención; luego, cuando el enemigo proyecte contra nosotros un mal pensamiento, expulsémoslo con cólera por las palabras de maldición de nuestro corazón; en tercer lugar, maldigámoslo recogiendo nuestro co-

razón en la invocación de Jesucristo, para que la mentira del demonio se desvanezca y el espíritu no corra tras la imaginación como el niño enganchado por el charlatán.

5. Empeñémonos en clamar: «Señor Jesucristo», y que nuestros ojos nunca cesen de dirigirse hacia el cielo en la espera de nuestro Señor (Sal 69, 4).

6. Quien mira fijamente el sol tendrá por fuerza los ojos encandilados; de igual modo, quien no cese de hundir su mirada en la atmósfera del corazón no dejará de ser iluminado.

11. Practicada como conviene, la pureza del corazón —entendida por esto la vigilancia y la guardia del espíritu de la que el Nuevo Testamento es el símbolo— arroja de allí toda pasión y todo mal. Extirpa el mal para reemplazarlo por la alegría, la buena esperanza, la contradicción, la compunción, las lágrimas, el conocimiento de nosotros mismos y de nuestras faltas, el recuerdo de la muerte, la verdadera humildad, el amor sin medida hacia Dios y hacia los hombres, y la ternura divina del corazón.

30. La práctica eficaz de la tranquilidad del corazón descubrirá la visión de un abismo vertiginoso; el corazón en reposo (*hesychia*) escuchará de Dios cosas extraordinarias.

35. La oración de Jesús, unida a la sobriedad de los pensamientos profundos del corazón, borra aquellos pensamientos que han sido fijados en el corazón contra nuestra voluntad.

46. Suspender todo pensamiento parece rudo y penoso. Ciertamente es un ejercicio laborioso. Cerrar y circunscribir lo incorporal en lo corporal no es penoso para aquellos que han adquirido la experiencia de la lucha íntima e inmaterial. Aquel que está penetrado de Cristo Jesús por la oración constante no penará por seguirlo... A causa de la bondad y la dulzura de Jesús, él confundirá a sus enemigos, los demonios impíos que rondan a su alrededor, y cuando les hable a las puertas del corazón, por Jesús les hará abandonar el campo (Sal 127, 5).

50. Comencemos por la atención del espíritu, unamos a ella humildad y sobriedad, oración y contradicción, y nos encami-

naremos felizmente por la senda del espíritu; iluminados por la lámpara del nombre adorado de Jesucristo nos purificaremos y adornaremos la casa de nuestro corazón. Si contamos exclusivamente con la sobriedad y la atención, no seremos trastornados ni perderemos la confianza a causa de nuestros enemigos. Si esos pérfidos nos dominaran y nos atrapasen en la red de los malos pensamientos, muy pronto nos colocarían ante la muerte. Esto, porque nos habrá faltado el arma poderosa, el nombre de Jesús. Solamente esta santa arma, blandida sin cesar en un corazón simplificado, puede derrotarlos.

51. La obra incesante de la sobriedad y, a la vez, el gran beneficio del alma es ver las imaginaciones de los pensamientos justo en el momento en que se forman en el espíritu. La de la contradicción es desvelar y refutar el pensamiento que pretende introducirse en la atmósfera de nuestro espíritu a través de la imaginación de un objeto sensible. Pero lo que extingue y disipa sobre el campo todo pensamiento del adversario, todo razonamiento, toda imaginación, apariencia o imagen es la invocación del Señor.

53. Si es posible, acordémonos sin cesar de la muerte. Este recuerdo facilita la exclusión de toda preocupación vana, la vigilancia del espíritu, la oración constante, el desprendimiento del cuerpo y el odio al pecado. De hecho, toda virtud activa nace de él. Practiquémoslo, si es posible, del mismo modo que respiramos.

54. El corazón que está desprendido de las imaginaciones termina por producir en sí mismo pensamientos santos y misteriosos, como en un mar tranquilo se ve bullir los peces y saltar los delfines.

61. Una larga experiencia y observación nos ha enseñado que a los pensamientos simples y exentos de pasión les siguen otros apasionados. Los primeros abren la puerta a los segundos.

64. Cuando, fortificados en Cristo Jesús, comenzamos a marchar con seguridad en la sobriedad, una luz se muestra ante nosotros. En primer lugar, es como una lámpara que tenemos en nuestro espíritu y que nos guía por los senderos del alma; luego,

es como una luna resplandeciente que desarrolla su revolución en el firmamento del corazón; finalmente, Jesús se nos aparece como un sol que irradia justicia, es decir, que se revela como otro sol a la luz enteramente pura de su contemplación.

68. No es menos imposible para el sol brillar sin luz que para el corazón purificarse de la mancha de los pensamientos de perdición sin la oración del nombre de Jesús. Si esto es así, tal como mi experiencia lo garantiza, pronunciamos ese nombre tan a menudo como respiramos. Pues él es la luz y ellos son las tinieblas.

69. La vigilancia del espíritu sobrepasa las virtudes corporales más elevadas, las más magníficas... El poder de Cristo transforma a aquellos que lo aman de pecadores, de hombres malvados, ignorantes, impuros, injustos, en hombres justos y buenos, santos y sabios. Más aún, ellos son admitidos a contemplar los misterios, se sumergen en la luz perfectamente pura e infinita experimentando su indecible caricia, y habitan y viven en ella.

72. La oración monológica mata y pulveriza las tentaciones. Jesús, Dios e Hijo de Dios, invocado por nosotros con asiduidad ininterrumpida, no tolera siquiera que el esbozo de una sugestión se muestre al espíritu en el espejo interior y dirija la palabra al corazón.

73. La oración continua purifica la atmósfera del alma de las nubes sombrías. A la atmósfera del corazón, una vez purificada de los soplos de los espíritus malvados, le es imposible no brillar con la divina luz de Jesús, siempre que no se infle con el orgullo, la vanidad y la presunción.

80. ¿Queréis sinceramente cubrir de vergüenza vuestros pensamientos, vivir en una quietud sin esfuerzo, ejercitar fácilmente la sobriedad del corazón? Que la oración de Jesús se adhiera a vuestra respiración y lograréis lo que deseáis antes de que pase mucho tiempo.

87. Unid al soplo de vuestras narices la sobriedad, el nombre de Jesús, la meditación sobre la muerte y la humildad; una y otra son de gran utilidad.

94. Será seguramente bienaventurada la inteligencia a la que la oración de Jesús se adhiera de tal forma que el corazón no cese de repetir el nombre de Jesús del mismo modo que el aire se adhiere al cuerpo y la llama al cirio. El sol recorre la tierra y hace el día; el santo nombre de Jesús, brillando permanentemente en la inteligencia, produce innumerables y resplandecientes pensamientos.

FILOTEO EL SINAÍTA

1. En nosotros se libra un combate más arduo que la guerra visible. El obrero de la santidad debe animosamente correr en espíritu hacia la meta (Flp 3, 14) para conservar perfectamente en su corazón el recuerdo de Dios, tal como se hace con una perla fina o una piedra preciosa. Debemos abandonarlo todo, despreciar nuestro cuerpo y la vida presente para tener en nuestro corazón solamente a Dios.

2. Quienes entablan el combate interior del espíritu deben elegir en las santas Escrituras las ocupaciones espirituales que aplicarán con celo a su espíritu, como compresas de santidad. Desde muy temprano se ha dicho que es necesario permanecer como un centinela, con una resolución firme, ante la puerta del corazón, con el recuerdo atento de Dios y la oración constante a Jesucristo en el alma; por la vigilancia del espíritu, perseguir a muerte a todos los pecados de la tierra; por la intensidad del recuerdo de Dios, decapitar para el Señor los poderes, es decir, cortar los pensamientos enemigos tan pronto como aparezcan.

3. Muy pocos conocen el reposo del espíritu. Es el privilegio de aquellos que se esfuerzan en atraer la gracia divina y su consuelo espiritual. Si queremos ejercitar la obra del espíritu —la filosofía en Cristo— por la vigilancia del espíritu y la sobriedad, comencemos por privarnos del exceso de alimentos, disminuyendo tanto como sea posible la bebida y la comida. La sobriedad merece su nombre de «camino», pues conduce al reino, al reino interno, al mundo por venir; merece también el nombre de «oficio» del espíritu, pues ella trabaja y pule los rasgos de nuestro espíritu y lo hace pasar de la condición apasionada a la impassibilidad (*apatheia*). La sobriedad es la pequeña ventana por la cual Dios penetra para mostrarse al espíritu.

4. Allí donde se reúnen la humildad, el recuerdo sobrio y atento de Dios, y la oración inflexible contra los enemigos, allí está el «lugar de Dios», el cielo del corazón, el sitio al que las tropas del demonio temen acercarse, pues es la morada de Dios.

6. La primera puerta que se abre sobre la Jerusalén interior —la atención del espíritu— es el silencio cuidadoso de los labios hasta que el espíritu haya alcanzado su silencio. La segunda es una abstinencia exactamente calculada de comida y bebida. La tercera, un recuerdo y una meditación incesantes de la muerte, que purifican a la vez el alma y el cuerpo... El recuerdo de la muerte, esta hija de Adán: ¡cuánto he deseado conservarla siempre como compañera, descansar cerca de ella, conversar con ella, interrogarla sobre la suerte que me espera cuando haya abandonado este cuerpo! Pero el olvido maldito, ese vástago tenebroso del demonio, a menudo me ha impedido hacerlo.

7. Se trata de una guerra secreta en la cual los espíritus malos combaten contra el alma a golpes de pensamiento. Como el alma es incorpóral, las potencias del mal la atacan inmaterialmente conforme a su naturaleza. Se preparan armas y frentes de batalla, se producen emboscadas y conflictos terribles, se dan combates cuerpo a cuerpo..., victorias y derrotas se comparten. Un solo punto de semejanza falta en la guerra espiritual: la declaración de hostilidades. Esta guerra estalla de repente y sin previo aviso con una incursión en las profundidades del corazón, sorprendiendo al alma en una emboscada mortal. ¿Por qué tales asaltos? Para impedirnos cumplir la voluntad de Dios conforme a la oración «Hágase tu voluntad» (Mt 6, 10), es decir, los mandamientos. Quien cuida su espíritu del error por la sobriedad, y observa con perspicacia los asaltos y las refriegas en torno a las imaginaciones, ha recogido el fruto de una larga experiencia.

8. Cuando hayamos adquirido un cierto hábito de templanza y de renuncia a los pecados visibles producidos por los cinco sentidos, estaremos en condiciones de cuidar nuestro corazón en Jesús, de recibir su iluminación, de saborear en nuestro espíritu con ferviente ternura las delicias de su bondad. La ley que nos prescribe purificar nuestro corazón no tiene más razón de ser que arrojar las imágenes de los malos pensamien-

tos de la atmósfera de nuestro corazón; disiparlos por una atención constante para que podamos ver claramente, como en un día sereno, a Jesús, el sol de verdad, iluminando en nuestro espíritu los aspectos (*las razones*) de su majestad.

9. El alma es asediada, sitiada por los malos espíritus y encadenada a las tinieblas. Ese círculo de tinieblas le impide orar como ella querría; se encuentra invisiblemente rodeada de cadenas y sus ojos interiores no son capaces de ver. Sin embargo, cuando ella se dedica a la oración y orando se esfuerza en la sobriedad, entonces empezará, gracias a la misma oración, a disipar poco a poco sus tinieblas. Aprenderá que existe en el corazón otra guerra invisible, un combate de pensamientos impuros que los inspiran los espíritus de malicia. He aquí el testimonio de las Escrituras: «Si la ira del rey se levanta contra ti, no dejes tu puesto» (Ecl 10, 4). El espíritu ocupa su lugar manteniéndose firme en la virtud y la sobriedad.

20. Retengamos con todas nuestras fuerzas a Cristo —a quien el enemigo se esfuerza sin cesar por arrojar de nuestra alma— por temor a que Jesús, ante la multitud de pensamientos que llenan ese lugar, se retire de ella. No se obtiene esto sin un gran trabajo... El hombre que durante todo el día repasa el recuerdo de la muerte tiene más agudeza para descubrir el descenso de los demonios y puede expulsarlos inmediatamente.

22. El recuerdo suave de Dios, es decir, de Jesús, acompañado por una cólera sentida y una benéfica amargura, puede en todo momento llegar a destruir la fascinación de los pensamientos, la diversidad de las sugerencias, palabras, sueños e imaginaciones tenebrosas; en suma, todas las armas y todas las tácticas que el artesano de muerte pone en práctica impunemente para devorar nuestra alma. La invocación de Jesús consume todo esto cómodamente, pues sólo hay salvación en Jesús.

23. A toda hora y a cada instante guardemos celosamente nuestro corazón de los pensamientos que oscurecen el espejo del alma, que por su naturaleza está destinado a recibir los rasgos y la impresión luminosa de Jesucristo... Busquemos el reino de los cielos en el interior del corazón y sin duda hallaremos la perla, ya que hemos purificado el ojo de nuestro espíritu.

24. La sobriedad purifica la conciencia y la hace brillar. Así purificada, la conciencia expulsa las tinieblas de su seno; la luz resplandece de repente cuando se retira el velo opaco que la ocultaba. Cuando se persevera en esta sobriedad atenta y constante, la conciencia muestra de nuevo lo que había olvidado, lo que se le escapaba, y al mismo tiempo, al amparo de la sobriedad, enseña el arte de la guerra del espíritu contra el enemigo y los combates de pensamientos. Nos revela cómo arrojar los venablos en ese combate singular, cómo atajar de pleno a los pensamientos con certera mirada, cómo hurtar el espíritu a los atentados refugiándose de las tinieblas funestas en la luz deseada de Cristo. Quien ha gustado esta luz me entiende. Esta luz, tras ser saboreada, tortura cada vez más al alma con una verdadera hambre, pues el alma come sin jamás saciarse; cuanto más come, más hambre tiene. Esta luz atrae al espíritu como el sol atrae al ojo; esta luz, inexplicable en sí misma y que, sin embargo, se hace explicable no en palabras, sino en la experiencia de aquel que la goza, o mejor, que es herido por ella; esta luz me impone el silencio, aunque mi espíritu hallaría placer en extenderse más.

25. Escucha cómo debe combatirse en esta guerra que se desarrolla en nosotros día tras día y sigue mi consejo: a la sobriedad une la oración, y la sobriedad purificará la oración y la oración a la sobriedad. Pues la sobriedad es un ojo perpetuamente abierto que reconoce a los intrusos, les bloquea la entrada y se apresura a llamar en su ayuda a nuestro Señor Jesucristo para arrojar a esos adversarios peligrosos. La atención bloquea la ruta con su resistencia, y Jesús, prontamente invocado, expulsa a los demonios y a su cortejo de imaginaciones.

26. Cuidad vuestro espíritu con atención. En cuanto percibáis un pensamiento resistidle enseguida y apresuraos a invocar a Cristo nuestro Señor, para que ejercite su venganza. No habréis terminado de invocarlo y ya el dulce Jesús os dirá: «Heme aquí, cerca de ti para socorrerte». Cuando vuestra oración haya subyugado a vuestros enemigos, prestad atención de nuevo a vuestro espíritu. Las olas llegarán y se cernirán sobre vosotros, unas más poderosas que otras, y vuestra alma vacilante estará amenazada por el naufragio. Pero Jesús es Dios y ante la llamada de

sus discípulos dominará los vientos. En cuanto a vosotros, cuando el enemigo os deje un momento en reposo, glorificad a aquel que os ha salvado y vivid con el pensamiento de la muerte.

27. Caminemos con una completa atención del corazón ejercida desde el fondo del alma. La atención, aliada cotidiana de la oración, produce un nuevo carro de fuego que conduce al hombre hacia el cielo. ¿Qué digo? El corazón bendito del hombre, sólidamente fijado en la sobriedad, se convierte en un cielo interior, con su sol, su luna, sus astros, y aborda al Dios inaccesible por una ascensión y una visión misteriosas. Que aquel que ama la divina virtud se esfuerce a cada instante por pronunciar el nombre del Señor y convertir en acción sus palabras con todo el impulso de que sea capaz. El hombre que usa cierta violencia contra sus cinco sentidos para anularlos e impedirles arruinar su alma, hace mucho más fácil para el espíritu el combate interior del corazón; rechaza el mundo exterior usando ciertos recursos; lucha contra los pensamientos mediante astucias espirituales; abruma a los placeres carnales por la fatiga de las vigiliass; se priva de comer y beber, y reduce el cuerpo lo suficiente para facilitar de antemano la guerra del corazón. Todo el beneficio será para vosotros. Torturad vuestra alma por el pensamiento de la muerte, reunid vuestro espíritu disperso por medio del recuerdo de Jesucristo, fundamentalmente por la noche, pues el espíritu suele ser más puro en ese momento, más lleno de luz, más dispuesto a contemplar a Dios y las cosas divinas con lucidez.

28. No eludamos con malas razones las sugerencias incessantes y salvadoras de la conciencia en lo que se relaciona a nuestra conducta y a nuestros deberes, pues si una sobriedad eficaz, ejercitada en la acción minuciosa del espíritu, la ha purificado, esta pureza tiene como efecto natural producir juicios objetivos y exentos de duda...

29. El fuego de la madera desprende un humo que irrita los ojos, pero, desde que aparece la luz, el placer toma el lugar de la irritación. Igualmente, la atención, por la compulsión que impone, produce agotamiento. Pero Jesús, invocado, llega y trae la luz al corazón. El recuerdo de Jesús unido a la iluminación nos conduce al bien supremo.

33. El hombre que se abandona a los malos pensamientos no podrá purificar de pecado al hombre exterior. Quienes no arrancan de su corazón los malos pensamientos no dejarán de traducirlos en sus correspondientes malas acciones...

34. Esto comienza por la sugestión y continúa por la relación, luego por el asentimiento, después la cautividad y, finalmente, la pasión, caracterizada por la continuidad del hábito. He aquí como es lograda la victoria del mentiroso. Este es el modo como definen los Padres a esa sucesión.

35. La sugestión, nos dicen, es el pensamiento puro o imagen de un objeto nacido en el corazón y presente al espíritu. La relación consiste en conversar apasionadamente con el objeto manifestado. El asentimiento es la tendencia de un alma complaciente hacia el objeto visto. La cautividad es la abducción involuntaria del corazón, el trato durable –funesto para nuestro estado excelente– con el objeto en cuestión. Los Padres nos dicen que la pasión es una disposición inveterada en el alma.

36. Quien desde un principio resiste a la sugestión o contiene todo movimiento apasionado, arroja del cuerpo el mal.

37. La mayoría de los monjes no miden el daño que sufre el espíritu a causa de los demonios. Luchan por la rectitud de sus acciones, no se preocupan por cuidar su espíritu y pasan su vida en una simplicidad sin desconfianza. En mi opinión, son totalmente inconscientes de las tinieblas de las pasiones interiores porque no tienen la «pureza del corazón». Roguemos por los hermanos a quienes su simplicidad coloca en tal estado y enseñémosles, en la medida de lo posible, a abstenerse, no sólo de las acciones malas que pueden verse, sino también de aquellas que el diablo opera en el corazón. A los que están colmados del divino deseo de purificar los ojos de su alma los espera otra operación en Cristo, otro misterio¹.

1. J. Lemaire, *Dictionnaire de Spiritualité* II, col. 1854, traduce con más audacia: «El espejo psíquico en el cual Jesucristo deja su impresión (*photeinographéistai*)». Y agrega: «Filoteo inventó la *fotografía*, o al menos es el primero en hablar de ella. Se trata de la 'fotografía mística'».

MÁXIMO EL CONFESOR

SOBRE LA ORACIÓN ININTERRUMPIDA

El hermano dijo: Padre mío, enséñame, os lo ruego, de qué manera la oración extirpa los conceptos en el espíritu.

El anciano respondió: Los conceptos son conceptos de objetos. Entre tales objetos algunos se dirigen a los sentidos, otros al espíritu. El espíritu que se demora entre ellos queda enredado en esos conceptos, pero la gracia de la oración une al espíritu a Dios y, mediante esa unión, lo separa de todos los conceptos. El espíritu, así desnudo, se hace familiar y semejante a Dios. Como tal, le pide lo que necesita y tal demanda jamás es frustrada. Por ello el apóstol prescribe «orar sin interrupción», para que uniendo asiduamente nuestro espíritu a Dios, lo liberemos poco a poco de las ataduras con los objetos materiales.

El hermano le dijo: ¿Cómo puede el espíritu «orar sin interrupción», puesto que, salmodiando, leyendo, conversando, consagrándonos a nuestros oficios, lo desviamos hacia numerosos pensamientos y consideraciones?

El anciano respondió: La divina Escritura no ordena nada imposible. El apóstol también salmodiaba, leía, servía y, sin embargo, oraba sin interrupción. La oración ininterrumpida consiste en mantener el espíritu sometido a Dios con gran reverencia y amor, sostenerlo en la esperanza de Dios, realizar en Dios todas nuestras acciones y vivir en él cuanto nos sucede. El apóstol, como se encontraba en tal disposición, oraba sin tregua.

SOBRE LA PURIFICACIÓN DEL CORAZÓN

Cuando hayáis triunfado animosamente sobre las pasiones del cuerpo, cuando hayáis guerreado lo suficiente contra los espíritus impuros y arrojado sus pensamientos fuera del dominio

del alma, rogado entonces para que os sea dado un corazón puro y para que el espíritu de rectitud sea restaurado en vuestras entrañas (Sal 51, 12), es decir que, vaciados de los pensamientos corruptos, la gracia os llene de pensamientos divinos. Y que sea el mundo espiritual de Dios, inmenso y resplandeciente, compuesto de contemplaciones morales (vida activa), naturales (primeras contemplaciones) y teológicas (contemplación de Dios).

Aquel que haya vuelto puro su corazón conocerá no solamente las razones de los seres inferiores a Dios, sino que atraerá también, en una cierta medida, al mismo Dios y, cuando haya franqueado la sucesión de todos los seres, alcanzará la cumbre suprema de la felicidad. Dios, manifestándose en ese corazón, se dignará grabar allí sus propias leyes por medio del Espíritu, como sobre nuevas tablas mosaicas. Esto en la medida en que el corazón haya progresado en la acción y la contemplación, según la intención mística del precepto: «Creced» (Gn 35, 11).

Se puede llamar corazón puro a aquel que no tiene ningún movimiento natural hacia ninguna cosa, de cualquier tipo que sea. Sobre esta tabla perfectamente alisada por una absoluta simplicidad, Dios se manifiesta e inscribe sus propias leyes.

Es un corazón puro el que presenta a Dios una memoria sin especies ni formas, dispuesta únicamente a recibir los caracteres por los que Dios acostumbra a manifestarse.

El espíritu de Cristo que reciben los santos, según las palabras «Nosotros poseemos el pensamiento de Cristo» (1 Cor 2, 16), no viene a nosotros mediante la privación de nuestro poder intelectual, ni como un complemento de nuestro intelecto, ni bajo la forma de un agregado sustancial a nuestro intelecto. No. Él hace brillar el poder de nuestro intelecto en su propia cualidad y lo conduce a su propio acto. Yo llamo «tener el espíritu de Cristo» a pensar según Cristo y pensar a Cristo en todas las cosas¹.

1. Se distingue aquí entre la noción ortodoxa de una gracia intrínseca a la naturaleza humana deificada y el concepto occidental de una gracia-ascesis y «casi accidente». Esta clave ayuda a entender muchos textos de esta antología.

ELÍAS EL ECDICOS

3. La obra del cuerpo es el ayuno y la vigilia; la obra de la boca, la salmodia. Por encima de la salmodia está la oración. La obra del alma es la temperancia y la simplicidad. La del intelecto¹, la oración de contemplación y la contemplación de Dios en la oración.

20. El cuerpo no se purifica sin el ayuno y la vigilia, ni el alma sin la misericordia y la verdad, ni el intelecto sin la contemplación y la conversación con Dios.

33. Cuantas más dificultades soportéis, mejor debéis escuchar al que os prueba, pues contribuye a vuestra purificación, sin la cual el intelecto no alcanzaría la región pura de la oración.

70. El elemento malo del cuerpo es la pasión; el del alma, la complacencia apasionada; el del intelecto, la inclinación apasionada. La primera es atributo del acto; la segunda, de los otros sentidos; la tercera, de la disposición contraria.

73. La disposición apasionada del alma se destruye por el ayuno y la oración; la complacencia apasionada, por la vigilia y el silencio; la inclinación apasionada, por la tranquilidad y la atención. La *apatheia* consiste en el «recuerdo de Dios».

78. La facultad racional se sitúa en el límite de la luz sensible y la luz intelectual. La primera tiene como función ver y efectuar las operaciones del cuerpo, y la segunda las del espíritu (*pneuma*). Pero dado que éste se encuentra debilitado en ella y aquél ha sido herido a consecuencia de la herencia original, ella no puede fijar del todo su consideración sobre las cosas divinas más que uniéndose plenamente con el intelecto en la oración.

1. Intelecto: espíritu; la facultad intelectual en su acto más simple.

79. Que la oración no se aparte del intelecto más que el sol de su rayo. Sin ella, las preocupaciones sensibles envuelven al intelecto como nubes sin agua y le arrebatan su propio esplendor.

83. La oración arroja del alma todos los pensamientos hostiles gracias al refuerzo de las lágrimas, pero toda distracción del intelecto les hace entrar nuevamente.

85. La obra espiritual (pneumática) no necesita en absoluto de la obra del cuerpo para subsistir. Bienaventurados aquellos que han dado preferencia a la obra inmaterial sobre la material. De este modo, han llenado la ausencia de la segunda, viviendo la vida secreta de la primera; secreta, pero conocida por Dios.

88. La separación original del intelecto de su morada propia le ha hecho olvidar su esplendor. Le es necesario, entonces, olvidar los objetos de aquí abajo y elevarse hacia su esplendor mediante la oración.

91. El amor de la oración monológica sea el testimonio del intelecto agradable a Dios; la palabra oportuna, el de la razón sensata; el gusto uniforme, el del sentido liberado. Se dice que estas tres cosas componen la santidad del alma.

94. No todos persiguen el mismo objeto en la oración. Uno ora para que su corazón, si es posible, esté en todo tiempo con la oración y lo trascendente. Otro para no ser interceptado por sus pensamientos durante la oración. Todos oran para permanecer en el bien y no ser desviados hacia el mal.

102. Aquél se mantiene de este lado del primer velo apartado durante su oración. Aquél penetra en el interior, es el que realiza la oración monológica. Tan sólo penetra en el Santo de los santos aquel que, en la paz de todos los pensamientos naturales, escruta los atributos de la sustancia que sobrepasa toda inteligencia, siendo gratificado aquí abajo con una cierta «fotofanía».

105. La ley de la oración acucia a los principiantes a la manera de un maestro. Para los que han progresado, es el heraldo que llama a los pobres y hambrientos al lugar del banquete.

106. A los que se dedican como conviene a la vida activa, la oración los cubre como una nube con su sombra y los protege

del ardor de los pensamientos, o bien destila sobre ellos gotas de lágrimas y los abre a la contemplación espiritual.

113. El intelecto que pretende abrirse distintos caminos se revela insaciable. Quien se recoge en el camino único de la oración sufre en la medida en que no ha llegado a la perfección y suplica que se le libere para poder volver al lugar de donde procede.

114. El intelecto, exiliado de lo alto, no volverá a subir antes de haber demostrado un absoluto menosprecio por las cosas de aquí abajo mediante su aplicación a las cosas divinas.

115. Si no consigues ocupar tu alma únicamente con los pensamientos que le conciernen, al menos obliga a tu cuerpo a vivir como un monje, teniendo sin cesar en el espíritu su miseria. De tal modo, con el tiempo y la misericordia de Dios, podrás volver a la dignidad de tu nobleza primera.

117. Cuando hayas liberado tu intelecto de la ligazón con la carne, el alimento y las riquezas, todo lo que hagas será aceptado por Dios como un don puro. Él te lo restituirá abriendo los ojos de tu corazón, haciéndote meditar a libro abierto en sus leyes allí escondidas. Esas leyes, por la suavidad que expanden, parecerán más dulces a tu paladar espiritual que un panal de miel.

131. Los pensamientos no pertenecen a la parte irracional del alma: los seres sin razón no tienen pensamientos. Menos aún a la parte intelectual: los ángeles no tienen pensamientos. Ellos son los vástagos (brotes) de nuestra parte racional. Toman la escala de la imaginación para llevar al intelecto los mensajes de los sentidos y vuelven a descender hacia los sentidos para comunicarles las intenciones del intelecto.

136. La calidad del grano aparece en la espiga; la pureza de nuestra contemplación, en la oración. La espiga recibió, para alejar a los pájaros ladrones, una defensa de lancetas, sus barbas. La oración recibió de la inteligencia las pruebas para destruir a los pensamientos.

138. Fue prescrito a los antiguos ofrecer en el templo las primicias de la era y el lagar. Nosotros debemos presentar a Dios las primicias de la vida activa, que son temperancia y verdad, y las de la vida contemplativa, que son el amor y la oración.

Mediante estas últimas rechazamos los impulsos irracionales de lo concupiscible y lo irascible; por las primeras, los pensamientos vanos y sus asechanzas.

143. El fin de la vida activa es la mortificación de las pasiones; el de la vida gnóstica, la contemplación de las virtudes.

146. El activo sorbe la bebida de la compunción en la oración. El contemplativo se embriaga con el cáliz excelente. Uno, reflexionando sobre el orden de la naturaleza; el otro, ignorándose a sí mismo en la oración.

155. El activo, en la oración, lleva sobre su corazón un velo, la ciencia de las cosas sensibles que sus ataduras le impiden levantar. Sólo el contemplativo, que no tiene ataduras, puede, en cierta medida, ver a rostro descubierto la gloria de Dios.

156. La oración que acompaña a la contemplación «pneumática» es la «tierra prometida donde manan la leche y la miel»: la ciencia de las razones divinas sobre la providencia y el juicio.

La oración que va acompañada por cierta contemplación natural es el Egipto, donde el que ora encuentra el recuerdo de los deseos groseros. La oración simple es el maná del desierto, cuya uniformidad sustrae a los impacientes los bienes de la promesa, pero procura a quienes soportan con paciencia este alimento monótono (restringido) el gusto excelente y perdurable².

158. El pórtico del alma razonable es el sentido; su templo, la razón; su pontífice, el intelecto. Se mantiene en el pórtico el intelecto asolado por los pensamientos intempestivos; en el templo, el intelecto sacudido por los pensamientos oportunos; aquel que escapa a los unos y a los otros es considerado digno de entrar en el divino santuario.

160. El activo desea la disolución del cuerpo y la unión con Cristo a causa de las penas de esta vida. El contemplativo estima mejor permanecer en la carne a causa de la alegría que recibe de la oración y para beneficio de su prójimo.

161. Llegada la primavera, el potrillo no soporta el establo ni el pesebre. Igualmente, el intelecto novicio no puede mante-

2. Esta oración simple es seguramente la oración *monológica*.

nerse largo tiempo en la estrechez de la oración: encuentra más agradable ganar los espacios de la contemplación natural, aquella que se encuentra en la salmodia y la lectura.

162. La contemplación de los inteligibles es un paraíso. A través de la oración, el gnóstico entra allí como en una casa interior. El activo, en cambio, es semejante a un transeúnte al que, a pesar de su deseo, le resulta imposible entrar, por causa de su edad espiritual.

166. La vida activa tiene los riñones —las potencias vitales— ceñidos por el ayuno y la pureza. La vida contemplativa lleva las antorchas ardientes de las virtudes gnósticas: el silencio y la oración. La primera tiene como pedagogo a la razón; la segunda, al verbo interior como paraninfo.

167. El intelecto imperfecto no tiene autorización para penetrar en la viña cargada de frutos de la oración, sólo tiene acceso, como el pobre admitido a la rebusca de granos, a los ecos simples de los salmos.

168. Entre aquellos que son introducidos ante el emperador, no todos cenan con él. No todos los que vienen a la cita con la oración participan en la contemplación que la acompaña.

169. El irascible tiene por freno adecuado el silencio; el deseo irrazonable, el alimento mesurado; la razón reacia, la oración monológica.

171. El intelecto que en la oración entra en el alma conversará en la cámara nupcial como el esposo y la esposa. Aquel que no tiene permiso para entrar se mantiene afuera, gritando y lamentándose: «¿Quién me conducirá hasta una ciudad fuerte?» (Sal 60, 11). ¿Quién me guiará para que no vea en mi oración sus furores engañosos?

175. Los demonios tienen una extrema aversión a la oración pura. Lo que los aterroriza no es la multitud de los bienes, como los efectivos del enemigo pueden aterrorizar a un ejército. No, es el recuerdo y la armonía de los tres: intelecto y razón, razón y sentidos.

176. La oración simple es el pan que fortifica a los principiantes. La oración acompañada por cierta contemplación, el

aceite que suaviza. La oración sin forma ni imagen, el vino perfumado que saca fuera de sí a los que con él se embriagan.

180. Los que oran, teniendo el alma todavía ligada a las pasiones, por el hecho de ser aún materiales, están rodeados de renacuajos: los pensamientos que los arrastran. Aquellos que han introducido medida en sus pasiones son distraídos por contemplaciones que se asemejan a ruiseñores saltando de rama en rama, ellos pasan de una contemplación a otra. Los impasibles (*apatheia*) conocen en la oración un gran silencio y una extrema libertad de representación y de conceptos.

195. Cuando el sol se eleva, las estrellas se ponen; los pensamientos se retiran cuando el intelecto recupera su reino natural.

207. Dios ve a todos los hombres. Ven a Dios aquellos que no miran nada en su oración. Aquellos que ven a Dios quedan satisfechos, aquellos que no han quedado satisfechos es que no han visto a Dios.

220. Aquel en quien trabaja una pasión de ambición o de grandeza no puede orar puramente, pues las ataduras y los pensamientos vanos que ello comporta son como lazos que retienen al que quiere alzar vuelo en el momento de la oración. Se asemeja a un pájaro prisionero.

SIMEÓN EL NUEVO TEÓLOGO

SOBRE LA ORACIÓN CONSTANTE Y SUS EFECTOS

118. Al igual que los mandamientos generales comprenden los mandamientos particulares, las virtudes generales incluyen las virtudes particulares. Quien vende sus bienes, distribuye el producto entre los pobres y se convierte en pobre súbitamente, cumple todos los mandamientos particulares al mismo tiempo. No tiene nada para dar a quien le pida, ni para rehusar a quien quiera tomarle prestado. Del mismo modo, aquel que ora sin cesar lo involucra todo en su oración. No está ya en la obligación de alabar al Señor siete veces al día y a la tarde, a la mañana y al mediodía, pues ya cumplió con las oraciones y la salmodia que los cánones nos imponen en tiempo y horas fijas. Igualmente, aquel que posee en sí conscientemente «el saber que al hombre enseña» (Sal 94, 10) ya recogió todo el fruto que procura la lectura y no necesita hacer lectura de libros. Así también el hombre que entró en la familiaridad de Aquel que inspiró los libros santos es iniciado por él en los secretos inefables de los misterios ocultos, convirtiéndose para los demás en un libro inspirado que lleva en sí inscritos por el dedo mismo de Dios los misterios antiguos y nuevos, pues ha cumplido con todo y reposa en Dios —la perfección primera— de todos sus trabajos y sus obras.

136. Aplicaos con todas vuestras fuerzas a vuestro oficio permaneciendo en vuestra celda. Perseverad en la oración con compunción, atención, lágrimas continuas, sin pensar que habéis sobrepasado la medida del cansancio y que podéis cercenar un poco la oración a causa de vuestra fatiga física. Os lo digo, es posible extenuarse tanto como se quiera en el oficio, pero el que se priva de la oración sufre un grave detrimento.

150. Si durante vuestra oración se produce un pavor, un estruendo, un relámpago de luz o cualquier otro fenómeno, no os turbéis y perseverad en ella con tanta mayor tenacidad. Esa turbación, ese espanto, ese estupor, vienen de los demonios, que quieren debilitaros y haceros renunciar a la oración para apoderarse de vosotros cuando ese debilitamiento se convierta en hábito. En cambio, si mientras vosotros cumplís vuestra oración brilla una luz imposible de expresar, el alma se llena de alegría, del deseo de lo mejor, se libera un raudal de lágrimas de compunción, entonces sabréis que se trata de una visita y de un consuelo (un auxilio) de Dios...

SOBRE LA ORACIÓN DE JESÚS Y LOS ÉXTASIS DE SIMEÓN¹

1. Si buscas curación, cultiva tu conciencia; haz todo lo que ella te diga y obtendrás provecho.

2. Aquel que busca las operaciones del Espíritu antes de haber practicado los mandamientos, recuerda al esclavo que, en el momento mismo de ser comprado, reclama el precio de la compra y sus cartas de emancipación.

3. Aquel que ora con el cuerpo y no posee todavía la ciencia espiritual es como el ciego que grita: «¡Hijo de David, ten compasión de mí!» (Lc 18, 38). El ciego, cuando recuperó sus ojos y vio al Señor, lo adoró llamándolo no ya hijo de David, sino Hijo de Dios.

Nuestro joven admiró esos tres capítulos y creyó que encontraría extrema ventaja cultivando su conciencia; que conocería las operaciones del santo Espíritu; que aprendería a guardar los mandamientos de Dios; que, por la gracia de éste, sus ojos interiores se abrirían y que vería a Dios espiritualmente.

Herido de amor y de deseo por el Señor, persiguió en su esperanza la primera e invisible belleza. Él se limitó a esto —habría

1. Un joven llamado Jorge (el futuro Teólogo) confiesa su vocación monástica a un monje muy santo (Simeón Eulabes el Estudita). Su director le fija una sencilla regla y le entrega la ley espiritual de Marco el Ermitaño. Jorge devora el opúsculo y retiene ante todo tres capítulos que corresponden a las fases de la ascensión espiritual.

de confersármelo más tarde bajo juramento—: cada tarde, él se aplicaba a la pequeña consigna que el santo anciano le había dado y luego se acostaba. Cuando su conciencia le decía: «Haz esto, agrega otras letanías y otros salmos, y di también el ‘Señor Jesucristo, ten piedad de mí’, tú puedes», obedecía con entusiasmo y sin dudar, como si Dios mismo se lo hubiera mandado.

Aplicó todo esto y, desde ese día, no sucedió que se acostara y que su conciencia debiera decirle o recordarle: «¿Por qué no haces esto?». Como la seguía sin concesión y ella se enriquecía cada día, en poco tiempo su oración de la tarde tomó proporciones considerables. Durante el día dirigía la casa de un patricio importante, se encaminaba cotidianamente al palacio y se ocupaba de los asuntos materiales de modo que nadie se daba cuenta de lo que sucedía. Sus ojos derramaban lágrimas, se entregaba a genuflexiones y prosternaciones repetidas con el rostro contra la tierra, durante su ejercicio se mantenía con los pies juntos e inmóviles y elevaba, además, con lágrimas y suspiros oraciones a la Madre de Dios. Se prosternaba ante los pies inmaculados del Señor como si se encontrara ante él en su carne, para enternecerlo, a ejemplo del ciego del evangelio, y obtener la luz para los ojos de su alma.

Día a día su oración de la tarde iba creciendo: la prolongaba hasta medianoche sin descansar ni debilitarse, sin mover un miembro, incluso sin mover o levantar la mirada. Se mantenía inmóvil como una columna o como un ser incorporeal.

Una tarde que oraba y decía en su espíritu: «Dios mío, ten piedad de mí, que soy un pecador», de un solo golpe una poderosa luz divina brilló en lo alto sobre él. Toda la habitación fue inundada por esa luminosidad. El joven no sabía si estaba en la casa o sobre un techo; sólo veía luz por todos los lados, ignoraba incluso si estaba sobre la tierra. Ningún temor de caer, ninguna preocupación por este mundo. Sólo formaba una unidad con esa luz divina, parecía haberse convertido él mismo en luz y, enteramente ausente del mundo, desbordaba de lágrimas y de una inexpresable alegría. Luego su espíritu se elevó hasta los cielos y allí vio otra luz más resplandeciente todavía y, cerca de esa luz, percibió de pie al santo anciano que le había dado el libro de Marco y la consigna...

Más tarde, una vez pasada la contemplación, el joven volvió en sí lleno de alegría y admiración, vertió de todo corazón lágrimas acompañadas de suavidad. Terminó por caer sobre su lecho. El gallo cantó entonces, advirtiéndole que era medianoche. Escuchó muy pronto a las iglesias anunciar maitines. El joven se levantó para dirigirse allí, según su costumbre.

Esa noche, el pensamiento del sueño ni siquiera lo rozó.

«LA VIDA DE SIMEÓN EL NUEVO TEÓLOGO»²

Cuando una noche estaba en oración, con su espíritu purificado unido al primer Espíritu, vio una luz de lo alto que arrojaba repentinamente desde los cielos su claridad sobre él. Era luz auténtica e inmensa, aclarándolo todo y volviéndolo todo puro como el día. Iluminado él también por ella, creyó que la casa entera, con la celda donde se encontraba, se había desvanecido y había pasado a la nada en un pestañeo, que él mismo se encontraba arrebatado en el aire olvidado enteramente de su cuerpo. En ese estado, tal como lo comentó y escribió a sus confidentes, fue colmado de una gran alegría e inundado de cálidas lágrimas, y lo más extraño de ese maravilloso acontecimiento es que, no habiendo sido iniciado todavía en semejantes revelaciones, en su sorpresa gritaba en alta voz incesantemente: «Señor, ten piedad de mí», cosa que advirtió una vez vuelto en sí, pues en el momento mismo ignoraba por completo que su voz hablaba y que su palabra era escuchada fuera... Más tarde, finalmente, habiéndose retirado poco a poco esa luz, volvió a su cuerpo y al interior de su celda, y encontró su corazón colmado de una alegría inefable y su boca gritando en voz alta, como se le había enseñado: «Señor, ten piedad...».

2. Escrita por Nicetas Stethatos, usa otros recuerdos del protagonista y ofrece un pasaje que completa el testimonio precedente sobre el lugar de la oración de Jesús en sus experiencias. Lo citamos según I. Hausherr.

NICETAS STETHATOS

68. La continencia, el ayuno y los combates espirituales detienen las sollicitaciones y los impulsos de la carne; la lectura de las Santas Escrituras refresca el enardecimiento del alma y los tumores del corazón; la oración inextinguible los humilla, y la compunción, como un aceite, los alegra.

69. Nada vuelve al hombre tan familiar a Dios como la plegaria pura e inmaterial que une con él al que ora en el Espíritu sin distracción y cuya alma ha sido lavada por las lágrimas, endulzada por la alegría de la compunción e iluminada por la luz del Espíritu.

70. La cantidad es excelente en la salmodia cuando es acompañada por la perseverancia y la atención. Pero es la calidad la que vivifica el alma y conduce al fruto. La calidad de la salmodia y de la oración consisten en orar con el Espíritu en el intelecto. Ora en su intelecto aquel que, orando y salmodiando, considera el sentido encerrado en la santa Escritura. Tales pensamientos divinos constituyen en su corazón otros tantos escalones espirituales: el alma es transportada en el aire luminoso, totalmente iluminada, purificada incluso, y se eleva hasta el cielo y ve la belleza de los bienes preparados a los santos. Consumida por el deseo, derrama por los ojos el fruto de la luz, desparramando un raudal de lágrimas bajo la moción (energía) iluminadora del Espíritu. La degustación de esos bienes es tan dulce que mientras dura se llega a olvidar el alimento del cuerpo. Tal es el fruto de la oración, aquel que procede de la calidad de la salmodia en el alma que ora.

71. Allí donde vosotros veis el fruto del Espíritu se encuentra también la calidad de la oración. Y allí donde hay calidad,

la cantidad de la salmodia también resulta excelente. Si no veis el fruto, es porque la calidad es árida y, como es árida, la cantidad no sirve para nada. Resulta absolutamente sin provecho para la gran mayoría.

72. Tened cuidado del engaño cuando oráis o cantáis salmos al Señor. Los demonios sorprenden los sentidos del alma y, traicioneramente, nos hacen decir una cosa por otra, cambiando por blasfemias los versículos de los salmos y haciéndonos proferir impiedades. O bien, cuando entonamos el salmo, nos hacen llegar rápidamente al final, borrando de nuestro espíritu la parte del medio, o nos hacen dar vueltas en torno al mismo versículo, sin dejarnos encontrar la continuación del salmo. O, cuando hemos llegado al justo medio, bruscamente nos retiran el recuerdo de todos los versículos que siguen, de modo que olvidamos el versículo que teníamos sobre los labios y no podemos reencontrarlo ni volverlo a atrapar. Actúan de ese modo para debilitarnos y disgustarnos y también para arruinar los frutos de la oración, volviéndonos sensibles a su extensión. Pero resistid valientemente y ligaos cada vez más a vuestro salmo para, en la contemplación, recoger en los versículos los frutos de la oración y enriqueceros con la iluminación del Espíritu Santo, reservada a las almas que oran.

73. ¿Os sucede alguna cosa semejante mientras salmodiáis con inteligencia? No permitáis que la negligencia os debilite. No prefiráis la comida del cuerpo a los esfuerzos del alma, dejándoos pensar en la duración de la hora (canónica). Más bien, deteneos en el lugar mismo en que vuestro espíritu se ha dejado cautivar y, si estáis al final del salmo, retomad valientemente el comienzo. Retomad la ruta del salmo desde el comienzo, vuestro espíritu deberá apoyarse en la distracción muchas veces en el curso de la misma hora. Si os comportáis así, los demonios no soportarán la paciencia de vuestra perseverancia ni el vigor de vuestra resolución, y se retirarán cubiertos de vergüenza.

74. La oración inextinguible es —tenedlo por seguro— aquella que jamás cesa en el alma, ni de noche ni de día. Ni los brazos extendidos, ni la postura del cuerpo, ni los sonidos de la lengua la muestran a la mirada de los demás. Sin embargo,

aquellos que comprenden saben que la obra del intelecto reside en el ejercicio mental del «recuerdo de Dios» en una disposición de perseverante compunción.

75. Debemos dedicarnos sin cesar a la oración, manteniendo nuestros pensamientos reunidos bajo la conducción del intelecto, en una gran paz y modestia, ocupados en investigar las profundidades de Dios y en buscar la gustación de la onda, suave entre todas, de la contemplación. Aquel en el que todas las facultades del alma están consagradas por la ciencia, ése ha realizado la oración constante.

77. No hay lugar ni tiempo determinado para celebrar el misterio de la oración. Si fijáis horas, momentos, lugares para la oración, el tiempo que reste estará perdido en las ocupaciones de la vanidad. La verdadera oración es la inquebrantable fijación del espíritu en Dios. Su obra es volcar el alma (la inteligencia discursiva) en las cosas divinas; su fin es hacer que la inteligencia se adhiera a Dios y se haga con él un solo espíritu, según la definición del apóstol.



NICÉFORO EL SOLITARIO

I

TRATADO DE LA SOBRIEDAD
Y DEL CUIDADO DEL CORAZÓN

Vosotros que deseáis ardientemente obtener la grandiosa y divina «fotofanía» de nuestro Salvador Jesucristo; vosotros que queréis aprehender sensiblemente en vuestro corazón el fuego más que celestial; vosotros que os esforzáis por obtener la experiencia del perdón de Dios; vosotros que habéis abandonado los bienes de este mundo para descubrir y poseer el tesoro oculto en el terreno de vuestro corazón; vosotros que queréis ya en este mundo abrazaros alegremente a las antorchas del alma y, para ello, habéis renunciado a las cosas presentes; vosotros que queréis conocer y tomar con un conocimiento experimental el reino de Dios presente ante vosotros, venid para que os exponga la ciencia, el método de la vida eterna, celestial, que introduce sin fatiga ni sudor a quien la practica en el puerto de la *apatheia*. Ese no debe temer la seducción ni el terror¹ que proceden de los demonios. Esa caída no amenaza más que a aquel cuya desobediencia entraña permanecer lejos de la vida que os expongo, como le sucedió a Adán, que, despreciando el precepto divino, trató con la serpiente, confió en ella, se dejó embriagar con el fruto engañoso y se precipitó lastimosamente, y su posteridad con él, en el abismo de la muerte, las tinieblas y la corrupción.

Volved, pues; volvamos —para hablar más exactamente— a nosotros mismos, hermanos míos, rechazando con el mayor desprecio el consejo de la serpiente y toda familiaridad con el reptil. Pues sólo hay un medio de acceder al perdón y la intimidad

1. Y no «caída», como se traduce a veces.

con Dios: volver, en lo posible, a nosotros mismos, o mejor –por una paradoja–, volver a entrar en nosotros mismos, alejándonos del trato con el mundo y de las preocupaciones vanas, para ligarnos indefectiblemente al «reino de los cielos que está dentro de nosotros». Si la vida monástica ha recibido el nombre de «ciencia de la ciencia y arte de las artes»², es porque sus efectos no tienen nada en común con las ventajas corruptibles de aquí abajo, que desvían nuestro espíritu de lo mejor, para enterrarnos bajo sus aluviones. Ella nos promete bienes maravillosos e inefables «que el ojo no vio, ni el oído oyó, ni se le antojó al corazón del hombre» (1 Cor 2, 9). También «porque nuestra lucha no es contra la carne y la sangre, sino contra los principados y potestades, contra los dominadores de este mundo tenebroso, contra los espíritus malos que andan por los aires» (Ef 6, 12). Puesto que el siglo presente sólo es de tinieblas, huyamos de él, incluso en pensamiento. No tengamos nada en común con el enemigo de Dios, pues «aquel que quiere entablar amistad con él se hace enemigo de Dios». ¿Y quién podrá acudir en ayuda de quien se vuelve enemigo de Dios?

Imitemos, pues, a los Padres. Según su ejemplo, busquemos el tesoro oculto en nuestros corazones y, cuando lo hallemos, esforcémonos por adquirirlo, para guardarlo y disfrutar de él. A ello fuimos destinados desde nuestro origen. Si algún nuevo Nicodemo intenta turbarnos preguntando: «¿Cómo es posible volver a entrar en el corazón para vivir y trabajar allí?», tendremos derecho a dar la misma respuesta que dio el Salvador a la objeción del primer Nicodemo («¿Cómo puede uno entrar otra vez en el vientre de su madre y renacer cuando es viejo?»): «El Espíritu sopla donde quiere», con una imagen tomada del viento material. Si compartimos una duda similar respecto a las obras de la vida activa, ¿cómo llegaremos a las de la contemplación, siendo que «la vida activa es el camino de acceso a la contemplación» (Orígenes)? Dado que es imposible convencer a un espíritu tan incrédulo sin pruebas escritas, presentaré en este tratado, para provecho de todos, las vidas de los santos y sus escritos.

2. Esta expresión, aplicada por Gregorio Nacianceno a la dirección de las almas, fue muy pronto adoptada por la corriente.

Una vez convencidos, será necesario arrojar toda duda. Empezaremos por nuestro padre san Antonio el Grande y continuaremos con su posteridad, eligiendo, en las palabras y la conducta de esos santos, los argumentos que nos convenzan.

Extracto de la vida de nuestro padre san Antonio

Cierto día, dos hermanos se pusieron en camino para ir a buscar al santo padre Antonio. Haciendo camino, el agua llegó a faltarles. Uno murió y el otro no tenía vida para mucho tiempo. No teniendo fuerzas para caminar, yacía sobre el suelo esperando la muerte. Antonio, que estaba sentado sobre la montaña, llamó a dos monjes que se encontraban por allí y les apremió: «Tomad un cántaro y agua, y corred por la ruta que lleva a Egipto: dos hermanos venían hacia aquí, uno acaba de morir y el otro no tardará en hacerlo si vosotros no os apuráis. Esto me ha sido manifestado mientras estaba en oración».

Los monjes, habiéndose puesto en camino, encontraron al muerto y lo enterraron, reanimaron al otro con el agua y lo condujeron ante el anciano. Alguien podría preguntarse por qué Antonio no había dicho nada antes de la muerte del primero, pero sería una pregunta inútil. No correspondía a Antonio decidir la muerte, sino que fue más bien Dios quien decidió dejar morir al primero y revelar el caso del segundo. Lo que hay de maravilloso por parte de Antonio es que, sentado sobre la montaña, tenía el corazón sobrio y el Señor le reveló acontecimientos lejanos. Veréis por esto que Antonio, gracias a la sobriedad de su corazón, fue agraciado con la visión divina y la visión a distancia. Pues «Dios —dice Juan Clímaco— se manifiesta al espíritu en el corazón, primero para purificar a quien lo ama, luego como una luz que hace resplandecer el espíritu y lo vuelve deiforme»³.

Sobre la vida de san Teodosio (siglos V-VI)

San Teodosio fue alcanzado por la flecha suave de la caridad y aprisionado en sus lazos hasta el punto de consumir en sus obras el sublime y divino mandato: «Amarás al Señor tu

3. Tal vez una adaptación de un pasaje citado más arriba.

Dios con todo tu corazón» (Mt 22, 37). Esto sólo le fue posible porque todas las potencias naturales de su alma tendían únicamente hacia el amor de su Creador, excluyendo cualquier otro objeto de aquí abajo (hablo de las actividades intelectuales del alma). Inspiraba reverencia cuando consolaba, y era la dulzura y la afabilidad en persona cuando reprendía. ¿Quién otro fue alguna vez de relación más útil para todos y, al mismo tiempo, capaz de recoger sus sentidos y dirigirlos a su interior, al punto de hacer frente con mayor tranquilidad a las preocupaciones del mundo que a las del desierto? ¿Quién fue más capaz de permanecer en sí mismo, tanto en medio de la multitud como en la soledad? Es así que, recogiendo sus sentidos para orientarlos a sí mismo, nuestro gran Teodosio fue herido por el amor del Creador.

Sobre la vida de san Arsenio (Padre del desierto)

El admirable Arsenio se había impuesto como regla no tratar jamás nada por escrito y no escribir, además, ni una sola letra. No es que careciera de capacidad para hacerlo. Por el contrario, a él le resultaba tan fácil ser elocuente como a otros simplemente hablar.

No, ello respondía únicamente a su deseo de guardar silencio y a su repugnancia por la ostentación. Por el mismo motivo, tenía gran cuidado de no mirar a nadie y de no dejarse ver él mismo: se mantenía detrás de un pilar o algún obstáculo semejante para ocultarse de los otros asistentes. Quería de ese modo velar sobre sí mismo, recoger su espíritu en sí mismo y elevarse hacia Dios. Nuevo ejemplo de un hombre santo, verdadero ángel sobre la tierra.

Sobre la vida de san Pablo de Latros († 955)

San Pablo casi nunca abandonaba las montañas y los lugares desiertos. Los animales salvajes eran sus compañeros y sus comensales. En ocasiones deseaba ver a los hermanos y bajaba a visitarlos. Entonces los exhortaba y les enseñaba a mostrarse animosos, a no descuidar perezosamente los penosos trabajos de la virtud, sino a dedicarse con mucha atención y discreción

a la vida evangélica, y a combatir con valentía a los espíritus del mal. Les exponía además un método para reconocer las sugerencias de la pasión y desechar las semillas clandestinas de las pasiones. ¿Veis a nuestro santo padre enseñar a sus discípulos ignorantes un método para alejar las sugerencias de las pasiones? Sólo puede tratarse del cuidado del espíritu, pues esa es su obra y la de ningún otro.

Sobre la vida de san Sabas (siglo VI)

Quando san Sabas advertía que un neófito había aprendido bien la regla monástica y que ya era capaz de cuidar de su espíritu, de combatir contra los pensamientos del enemigo —un sujeto que había desterrado enteramente de su corazón el recuerdo del mundo—, entonces le adjudicaba una celda en el seno de la laura, en caso de tener salud delicada. Si, en cambio, era sano y fuerte, le permitía construirse una celda. ¿Veis que san Sabas exigía a sus discípulos el cuidado del espíritu como condición para la vida en celda? ¿Qué haremos nosotros que vivimos ociosamente en la celda, sin ni siquiera saber que existe un cuidado del espíritu?

Sobre la vida de san Agathón (Padre del desierto)

Un hermano preguntó a Apa Agathón: «Padre, decidme cuál de los dos es mejor: ¿el trabajo corporal o el cuidado de lo interior?». Agathón respondió: «El hombre es semejante a un árbol: la labor corporal son sus hojas, el cuidado de su interior es su fruto. Está escrito: Todo árbol que no produce buen fruto deberá ser cortado y arrojado al fuego. De esto se deduce claramente que todo nuestro esfuerzo debe dedicarse a los frutos, es decir, al cuidado del espíritu. Pero es necesario también la sombra y el atractivo de las hojas, es decir, el trabajo corporal». Admirad el modo en que nuestro santo se expresa acerca de aquellos que no tienen cuidado del espíritu. En cuanto a los que sólo pueden invocar la vida activa les dice: «Todo árbol que no lleve fruto —es decir, el cuidado del intelecto— sino solamente hojas —o sea vida activa— será cortado y arrojado al fuego». ¡Terrible sentencia, padre mío!

De Marco a Nicolás⁴

«¿Quieres, hijo mío, poseer en tu interior una antorcha de ciencia espiritual, para marchar sin tropiezos en la noche profunda del siglo y que ‘el Señor dirija tus pasos’ con una fe ardiente por el camino del Evangelio, para comulgar, por el rezo y la oración, con los preceptos evangélicos de perfección? Te mostraré un maravilloso método e invención espiritual. Este método, que no reclama fatiga ni combates corporales, sino una fatiga y una atención del espíritu sostenidos por el temor y el amor de Dios, te permitirá derrotar sin esfuerzo a la falange de los enemigos... Si quieres alcanzar la victoria contra las pasiones, con la oración y el auxilio de Dios entra en ti mismo, húndete en las profundidades de tu corazón, persigue a esos tres gigantes poderosos: el olvido, la pereza y la ignorancia, que son el punto de apoyo de los invasores espirituales. Por ellos las otras pasiones malvadas se insinúan en el alma, trabajan, viven y prevalecen en un alma ligada a los placeres... Una gran atención y vigilancia del espíritu, unida a la ayuda de lo alto, te hará descubrir lo que permanece desconocido para la gran mayoría. Podrás así, por esa oración y esa atención, liberarte de los gigantes del mal. Con la poderosa colaboración de la gracia, esfuérate por establecer en tu corazón, y guardarlo con cuidado, el equilibrio entre la verdadera ciencia, el recuerdo de la palabra de Dios y una buena resolución. Así todo rastro de olvido, ignorancia y pereza desaparecerá de tu corazón».

¿Habéis oído la unanimidad de las palabras espirituales que nos expone claramente la ciencia de la atención? Escuchemos las siguientes.

San Juan de la Escala

«El hesicasta es aquel que –paradójicamente– se esfuerza para circunscribir lo incorporal en una morada carnal». «El hesicasta es aquel que dice: ‘Duermo, pero mi corazón vela’. Cierra la puerta de tu celda a tu cuerpo; la puerta de tu boca a la palabra; tu puerta interior a los espíritus». «Sentado sobre una

4. Es el mismo Marco el Ermitaño citado más arriba.

altura observa, si lo sabes, y verás el modo, el momento, el origen, el nombre y la naturaleza de los ladrones que quieren introducirse en tu viña para robar las uvas. El centinela, cuando está fatigado, se levanta para orar, luego vuelve a sentarse y retoma animosamente su ocupación». «Una cosa es el cuidado de los pensamientos y otra diferente el cuidado del espíritu; entre ellas existe toda la distancia del oriente al occidente. Y la segunda es mucho más difícil». «Los ladrones que descubren en algún sitio al ejército del rey no se aventuran; de igual modo, aquel que ha clavado la oración en su corazón no corre el peligro de ser despojado por los ladrones espirituales».

Puedes ver la ocupación admirable de nuestro santo padre... Y sin embargo marchamos en las tinieblas, como en un combate nocturno; no tomamos en consideración las preciosas palabras del Espíritu y, como sordos voluntarios, pasamos de lado. A continuación veremos lo que los Padres escriben para invitarnos a la sobriedad.

De Apa Isaías⁵

«Quien se separa de lo que está a la izquierda (el alma) conoce exactamente todos los pecados que ha cometido contra Dios, pues éstos no se ven hasta que no nos separamos de ellos dolorosamente. Aquel que llega hasta ese grado encuentra el gemido, la oración y la vergüenza ante Dios, al recordar su malvada ligazón con las pasiones. Esforcémonos, hermanos, en la medida de lo posible y Dios trabajará con nosotros conforme a la abundancia de su misericordia, como hizo con sus santos».

Macario el Grande⁶

«La obra maestra del atleta es entrar en su corazón, despreciar a Satanás, entablar combate con él y luchar atacando sus pensamientos. Aquel que cuida su cuerpo visible de la corrupción y del adulterio, pero comete interiormente el adulte-

5. Muerto en el año 488. Autor de 29 homilias. La *Filocalia* reprodujo 27 pasajes; la cita de Nicéforo corresponde al n. 17.

6. El pseudo-Macario, cf. *supra*, 49-56.

rio respecto a Dios, prostituyéndose tras sus pensamientos, no recibe ningún beneficio por conservar su cuerpo virginal. Pues está escrito: 'Todo el que mira a una mujer con mal deseo ya ha cometido con ella adulterio en su corazón' (Mt 5, 28). Existe un adulterio que se consume en el cuerpo y existe un adulterio del alma que se entrega a Satanás».

Nuestro padre parecería contradecir las palabras de Isaías. Sin embargo no es así, pues Isaías nos prescribe «cuidar nuestro cuerpo como Dios ordena»; ahora bien, Dios no ordena tan solo la pureza del cuerpo, sino también la del espíritu...

Diádoco de Fótice

«Quien habita sin cesar en su corazón emigra definitivamente de los encantos de la vida. Marchando según el espíritu, no puede conocer las apetencias de la carne. Como va y viene en el castillo de las virtudes, que son, por así decir, los guardianes de las puertas, los planes de los demonios no le afectan».

El santo dice bien que los planes de los demonios carecen de efecto sobre nosotros cuando vivimos en lo profundo de nuestro corazón, y tanto más cuanto más permanecemos allí.

Isaac el Sirio o de Ninive

«Aplicate a entrar en tu cámara interior y verás la cámara celestial. Pues sólo una y la misma puerta se abre sobre la contemplación de ambas. La escala de ese reino está escondida dentro de ti, en tu alma. Lávate del pecado y descubrirás los escalones para subir».

Juan de Cárpato⁷

«Nuestras oraciones reclaman muchas luchas penosas antes de descubrirnos el estado impasible del espíritu, ese segundo cielo del corazón en el cual habita Cristo. Escuchad al apóstol: '¿No reconocéis que Jesucristo está en vosotros? A menos que estéis reprobados' (2 Cor 13, 5)».

7. Hacia el año 680. La *Filocalia* ha acogido su obra.

Simeón el Nuevo Teólogo

«El diablo y sus demonios, desde el día en que la desobediencia arrojó al hombre del paraíso y de la relación con Dios, tienen la posibilidad de agitar espiritualmente al alma del hombre de día y de noche, a veces un poco, a veces mucho, a veces extremadamente. El único medio de protegerse es el recuerdo constante de Dios: el recuerdo de Dios grabado en el corazón por la virtud de la cruz afirmada inquebrantablemente en el espíritu. Tal es el objeto del combate espiritual que el cristiano debe librar en el estadio de la fe cristiana y para el cual ha revestido la armadura. De otro modo, él combate en vano. Ese combate es la única razón de la ascesis por la cual se maltrata el cuerpo a causa de Dios. Se trata de conmover las entrañas del Dios de bondad, de recuperar la dignidad primera y de imprimir a Cristo, como un sello, en la razón, según las palabras del apóstol: Hijitos míos, por los cuales sufro de nuevo dolores de parto hasta que se forme Cristo en vosotros (Gal 5, 19)»⁸.

¿Comprendéis ahora, hermanos míos, que existe un arte, o mejor dicho, un método espiritual para conducir rápidamente a aquel que lo emplea a la *apatheia* y a la teología? Debéis convencerlos de que toda la vida cuenta ante Dios como las hojas del árbol y que a toda alma que no posea el cuidado del espíritu, el fruto, de nada le servirá lo primero. Hagamos todo para no morir estériles y no conocer lamentaciones inútiles.

II

SOBRE EL MÉTODO PARA RESPIRAR

Pregunta: Vuestro tratado nos enseñó la conducta de aquellos que agradaban al Señor; nos demostró que existe una ocupación que libera rápidamente al alma de sus pasiones, la cual es necesaria a todo cristiano que se enrola en el ejército de Cristo: no dudamos, estamos convencidos. Pero ¿qué es la atención y cómo obtenerla? Esto es lo que deseamos saber, pues no poseemos la mínima luz.

8. Ese texto de Simeón podría ser de finales del siglo XIII.

Respuesta: En el nombre de nuestro Señor Jesucristo, que ha dicho: «Sin mí nada podéis hacer» (Jn 15, 5), y después de haber invocado su apoyo y su concurso, intentaré mostraros lo mejor que pueda qué es la atención y cómo, con la gracia de Dios, es posible alcanzarla.

Algunos santos han llamado a la atención «cuidado del espíritu»; otros, «cuidado del corazón»; otros, «sobriedad»; otros, «descanso del espíritu», o incluso de otro modo⁹. Muchas expresiones se refieren a lo mismo, como cuando decimos pan, hogaza o rebanada.

¿Qué es la atención, cuáles son sus propiedades? Escuchadme bien. La atención es la señal de la penitencia cumplida; la atención es la llamada del alma, el odio hacia el mundo y el retorno a Dios. La atención es el despojamiento de las pasiones para revestir la virtud. La atención es la certidumbre indudable del perdón de los pecados. La atención es el principio de la contemplación, su base permanente. Gracias a ella, Dios se inclina sobre el espíritu para manifestarse a él. La atención es la *ataraxia* del espíritu, su fijación mediante la misericordia que Dios otorga al alma. La atención es la purificación de los pensamientos, el templo del recuerdo de Dios, el tesoro que permite soportar las pruebas. La atención es la auxiliar de la fe, la esperanza y la caridad. Sin la fe, no se soportarán las pruebas que vienen de afuera; quien no acepta las pruebas con alegría no puede decir al Señor: «Tú eres mi refugio y mi asilo» (Sal 3, 4). Y si no coloca su refugio en el Altísimo, no poseerá el amor en el fondo de su corazón¹⁰.

Ese efecto sublime llega a la mayoría, por no decir a todos, mediante el canal de la enseñanza. Es muy raro que se lo reciba directamente de Dios y sin contar con un maestro, por el solo vigor de la acción y el fervor de la fe; la excepción no constituye ley. Es necesario, entonces, buscar un maestro infalible. Sus lecciones nos mostrarán nuestros desvíos, tanto hacia la derecha como hacia la izquierda, y también nuestros excesos en materia

9. Comparar con el pseudo-Simeón, *infra*, 143-150.

10. Esta unificación de toda la vida espiritual mediante la atención es uno de los rasgos característicos del hesicasmo sinaíta.

de atención; su experiencia personal acerca de tales pruebas nos iluminará sobre ellas y nos mostrará, con exclusión de toda duda, el camino espiritual que podremos recorrer sin dificultad. Si no tienes maestro, busca uno a toda costa. Si no lo encuentras, invoca a Dios con contrición de espíritu y con lágrimas, y suplícale en la renunciación. Haz lo que te digo.

Pero, en primer lugar, que tu vida sea apacible, limpia de preocupaciones y en paz con todos. Entonces entra en tu cámara, enciérrate y, estando sentado en un rincón, haz lo siguiente.

Tú sabes que nuestro soplo, el aire de nuestra inspiración, nosotros no lo espiramos a causa de nuestro corazón. Pues el corazón es el principio de la vida y del calor del cuerpo. El corazón atrae el soplo para rechazar su propio calor hacia afuera mediante la espiración y asegurarse así una temperatura ideal. El principio de esta organización, o mejor su instrumento, es el pulmón. Fabricado por el Creador de un tejido tenue, introduce y expulsa el aire sin detenerse, a la manera de un fuelle. De ese modo el corazón, atrayendo por una parte el frío mediante el soplo y rechazando el calor, conserva inalterablemente la función que le ha sido asignada en el equilibrio del ser vivo.

Por tu parte, como te digo, siéntate, recoge tu espíritu e introdúcelo —me refiero a tu espíritu— en tu nariz; es el camino que toma el soplo para ir al corazón. Empújalo, fuérralo a descender en tu corazón al mismo tiempo que el aire inspirado. Cuando esté allí, verás qué alegría seguirá: no tendrás que lamentar nada. De igual modo que el hombre que vuelve a su casa después de una ausencia no puede contener la alegría de reencontrar a su mujer y sus hijos, así el espíritu, cuando se ha unido al alma, desborda con una alegría y una delicia inefables.

Hermano mío, acostumbra entonces a tu espíritu a no apresurarse a salir. En los comienzos le faltará celo, es lo menos que se puede decir, para esta reclusión y este encierro interiores. Pero, una vez que haya contraído el hábito, no experimentará ya ningún placer en los circuitos exteriores. Pues «el reino de Dios está en el interior de nosotros», y para aquel que vuelve hacia él su mirada y lo busca con la oración pura, todo el mundo exterior se convierte en despreciable. Agradece a Dios si desde el principio puedes penetrar con el espíritu en el lugar del corazón

que te he mostrado. Glorifícale, exáltale y lígate únicamente a este ejercicio. Te enseñará lo que ignoras. Comprende que, mientras tu espíritu se encuentre allí, no debes callarte ni permanecer ocioso. Pero no debes tener otra ocupación ni meditación que el grito de: «¡Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí!». Ninguna tregua, a ningún precio. Esta práctica, manteniendo tu espíritu al abrigo de las divagaciones, lo vuelve inexpugnable e inaccesible a las sugerencias del enemigo y cada día lo eleva más en el amor y el deseo de Dios.

Pero si, hermano mío, a pesar de todos tus esfuerzos, no llegas a penetrar en las partes del corazón conforme a mis indicaciones, haz como te digo y, con la ayuda de Dios, alcanzarás tu objetivo. Sabes que la razón del hombre tiene su asiento en el pecho. En efecto, es en nuestro pecho donde hablamos, decidimos, componemos nuestros salmos y nuestras oraciones mientras nuestros labios permanecen mudos. Después de haber arrojado de esta razón todo pensamiento (tú puedes hacerlo, sólo necesitas desearlo), entrégale el «Señor Jesucristo, ten piedad de mí» y dedícate a gritar interiormente, con exclusión de cualquier otro pensamiento, esas palabras. Cuando con el tiempo hayas dominado esa práctica, ella te abrirá la entrada del corazón tal como te lo he dicho y sin ninguna duda. Yo lo he experimentado en mí mismo. Con la alegría y toda la deseable atención tú verás venir a ti todo el coro de las virtudes, el amor, la alegría, la paz y todo lo demás. Gracias a ellas, todas tus demandas serán acogidas en nuestro Señor Jesucristo.

PSEUDO-SIMEÓN EL NUEVO TEÓLOGO

MÉTODO PARA LA SANTA ORACIÓN Y LA ATENCIÓN

Existen tres formas de oración y de atención. Ellas elevan el alma o la hacen descender según el uso que de ellas se haga: en el tiempo requerido, a destiempo o a contrasentido.

La sobriedad y la oración están unidas como el alma y el cuerpo: una no subsiste sin la otra. Ellas se combinan de una doble manera. En primer lugar, la sobriedad resiste al pecado a la manera de un explorador o una vanguardia; luego viene la oración, que extermina y destruye implacablemente los malos pensamientos atrapados por la vigilancia, pues la atención no sería capaz de todo por sí sola. Ellas son la puerta de la vida y de la muerte. Purifiquemos, pues, la oración y, por la sobriedad, nos mejoraremos; disminuyéndonos y manchándonos con nuestra negligencia no valdremos nada.

La atención y la oración, lo hemos dicho, son de tres clases. Es necesario, entonces, exponer las propiedades de cada una. Así, aquel que quiere obtener la vida y se lanza a la acción podrá elegir con toda seguridad el mejor entre esos tres estados bien definidos, sin riesgo de ser privado de la mejor parte por haber elegido la menos buena.

He aquí las características de *la primera oración*. Es la de aquel que se entrega a la oración y eleva al cielo sus manos y sus ojos, al mismo tiempo que su espíritu se forma conceptos acerca de lo divino imaginando las bellezas celestiales, la jerarquía de los ángeles y la morada de los justos. Es la de aquel que, en el momento de la oración, acumula en su espíritu todo lo que ha aprendido de las sagradas Escrituras, excitando su alma en el amor de Dios, deteniendo su mirada en el cielo y derraman-

do lágrimas. Es la de aquel que, mientras su corazón se inflama y se eleva, toma este fenómeno como un consuelo divino, no deseando otra ocupación. Tales son los signos de su ilusión, pues el bien que no está bien hecho no es un bien.

Si además este hombre lleva una vida solitaria y enteramente cerrada, necesariamente perderá la cabeza. Suponiendo que evite esa suerte, sin embargo le será imposible llegar a la posesión de las virtudes y a la *apatheia*. Es esta clase de atención la que ha desviado a aquellos que sensiblemente perciben luces, aspiran perfumes, escuchan voces y captan otros tantos fenómenos del mismo orden. Algunos se han convertido en verdaderos posesos del demonio y vagabundean de lugar en lugar, de condado en condado; otros, por no haber reconocido a «aquel que se disfraza de ángel de luz», se han dejado sorprender, se han extraviado y han llegado a ser incorregibles, cerrados a toda reconvencción. Algunos otros se han dado muerte, impulsados hasta ese extremo por el seductor: algunos arrojándose desde las alturas, otros recurriendo a la cuerda. ¿Quién podría agotar todos los recursos de la imaginación diabólica?

De lo que acabo de decir, el hombre lúcido advertirá el beneficio de la primera atención. Considero que algunos han escapado a tales accidentes gracias a la vida en comunidad —pues es a los anacoretas a quienes sucede esto—. Lo que es seguro es que no harán el más mínimo progreso en toda su vida.

He aquí ahora *la segunda oración*. El espíritu se retira de los objetos sensibles, se cuida de las sensaciones exteriores, impide a sus pensamientos caminar vanamente entre las cosas de este mundo a medida que escruta sus pensamientos y aplica su atención a las ocasiones en que su boca se dirige a Dios. Cuanto más tiran de él los pensamientos prisioneros, cuanto más es sometido por la pasión, tanta mayor violencia se hace para retornar a sí mismo. Aquel que combate de este modo no conocerá jamás la paz ni ceñirá la corona de los vencedores. Se diría que es un hombre que combate durante la noche, que distingue las voces de sus enemigos y recibe sus golpes, pero al que le es imposible distinguir la identidad de esos enemigos, de dónde salen, y la naturaleza y los motivos del combate, pues toda su desdicha proviene de las tinieblas de su espíritu. El que se bate de tal modo

será, poco a poco, aplastado por los invasores espirituales; habrá soportado la pena y no tendrá la ventaja de la recompensa. Se dejará atrapar en los pliegues de la vanagloria; al amparo de una pretendida atención se convertirá en esclavo y en juguete, y acaso suceda que se ponga a reprochar a los demás, con superioridad, no parecerse a él, instaurándose como pastor de rebaño tal como un ciego que pretende guiar a otros ciegos.

Esos son los rasgos de la segunda oración. Dan al espíritu celeso una idea de sus inconvenientes. Esto no impide que la segunda oración sea mejor que la primera, al igual que una noche de luna llena es mejor que una oscura y sin estrellas.

Abordaremos *la tercera oración*, extraña, difícil de explicar y más que difícil de aprehender por quienes la ignoran; son muy raros los que la hallaron. En mi opinión, ese gran bien se ha ubicado detrás de la obediencia, ya que la obediencia, arrancando a su amante de este siglo perverso, desprendiéndolo de las preocupaciones y las ataduras sensibles, lo dispone y estimula de cara a alcanzar su fin, siempre que encuentre un guía seguro, pues ¿qué objeto efímero podría arrastrar el espíritu al que la obediencia hace morir a todo gusto mundano y corporal? ¿Qué tipo de preocupación podría arrebatar a aquel que ha entregado a su padre espiritual todo el cuidado de su alma y de su cuerpo, que no vive ya para él y sólo desea el «día (juicio) del hombre»? Gracias a ello se quiebran los lazos invisibles de los poderes de revuelta que arrastran al espíritu en mil círculos de pensamientos. El espíritu liberado puede guerrear con eficacia, dispersar los pensamientos del enemigo y expulsarlos hábilmente mientras hace subir la oración desde su corazón purificado. Aquellos que no comienzan de este modo se hacen aplastar sin beneficio.

El principio de la tercera oración no es mirar hacia lo alto, extendiendo las manos, reuniendo los pensamientos y demandando la ayuda del cielo. Estos son, lo he dicho, los caracteres de la primera ilusión. La tercera oración no comienza, como la segunda, fijando la atención del espíritu sobre los sentidos exteriores, sin distinguir a los enemigos del interior, ya que ésta es, lo hemos visto, la mejor manera de recibir los golpes sin poder devolverlos, de estar herido sin darse cuenta, de ser llevado en cautiverio sin resistencia.

En cuanto a ti, si quieres emprender esta obra generadora de luz y delicias, coloca sus bases con resolución. Tras la rigurosa obediencia ya descrita, podrás hacerlo todo con buena conciencia, pues fuera de la obediencia no existe conciencia pura. Conservarás en primer lugar tu conciencia en relación con Dios, luego en relación con tu padre espiritual y, por último, en relación con los hombres y las cosas. En relación con Dios, no haciendo nada que sea contrario a su servicio; con tu padre, haciendo todo lo que te diga según su misma intención, sin quitar ni agregar nada; con los hombres, no haciendo a otro lo que no quieras para ti. En las cosas materiales, te cuidarás de cualquier abuso: de alimento, bebida, vestido, y lo harás todo bajo la mirada de Dios, al abrigo de todo reproche de tu conciencia.

Ahora que conocemos y estamos en el camino de la verdadera atención, digamos algunas palabras sencillas sobre sus propiedades. La atención y la oración infalibles consisten en esto: el espíritu, durante la oración, cuida permanentemente el corazón y, desde el fondo de ese abismo, lanza sus súplicas al Señor. Entonces el espíritu, habiendo «gustado que el Señor es bueno», no es expulsado ya de la morada del corazón y repite las palabras del apóstol: «Qué bien se está aquí» (Mt 17, 4). Escudriñando esos lugares, persigue con grandes golpes los conceptos que allí siembra el enemigo. Sin duda los ignorantes ven esta conducta austera y árida; en verdad, el ejercicio es trabajoso y agotador, no sólo para los no iniciados, sino también para aquellos que, teniendo ya una experiencia seria, no han sentido aún el placer desde lo profundo de su corazón. Pero los que han saboreado ese placer y han hecho descender su dulzura por la garganta del corazón pueden exclamar con san Pablo: «¿Quién nos separará del amor de Cristo?» (Rom 8, 35).

Nuestros santos Padres, al escuchar la palabra del Señor que dice: «Del corazón provienen los malos pensamientos, homicidios, adulterios, fornicaciones, robos, falsos testimonios, blasfemias... Esto es lo que mancha al hombre» (Mt 15, 19-20), así como su exhortación a limpiar el interior de la copa de modo que el exterior también quede limpio (Mt 23, 26), dejaron a un lado cualquier otra forma de práctica de las virtudes para centrarse en el combate de cuidar el corazón, convencidos de que así domi-

narían sin esfuerzo cualquier otro ejercicio. Algunos Padres le han dado el nombre de «reposo del corazón»; otros, el de «sobriedad y contradicción»; otros lo han llamado «examen de los pensamientos» y «cuidado del espíritu», pero todos han estado acordados en trabajar el campo de su corazón y así consiguieron comer el maná de Dios. A este respecto dice el Eclesiástico: «Joven, alégrate durante tu juventud..., marcha en el camino de tu corazón... sin reproche y arroja la irritación de tu corazón» (Eclo 11, 9). «Si el espíritu del que manda se levanta contra ti, no abandones tu lugar» (Eclo 10, 4). Por lugar se refiere al corazón, según las palabras del Señor: «Del corazón provienen los malos pensamientos» (Mt 15, 19); y aún: «No os elevéis demasiado» (Lc 12, 19); y en otro lugar: «Es estrecha la puerta y angosto el camino que lleva a la vida» (Mt 7, 14); y: «Bienaventurados los pobres de espíritu» (Mt 5, 3), o sea, aquellos que no tienen ninguna preocupación por el presente siglo. El apóstol Pedro, por su parte, dijo: «¡Sed sobrios y estad en guardia! Vuestro enemigo, el diablo, como un león rugiente da vueltas y busca a quién devorar» (1 Pe 5, 3). Pablo considera expresamente nuestro cuidado del corazón cuando escribe a los efesios: «Nuestra lucha no es contra la carne y la sangre» (Ef 6, 12).

Lo que enseñaron los santos Padres en sus escritos sobre el cuidado del corazón lo conocen quienes se toman el trabajo de leerlo. Aquel que no desea inclinarse sobre sus escritos encontrará en mis palabras lo que expusieron Marco el Ermitaño, Juan Clímaco, Hesiquio y Filoteo el Sinaíta, Isaías, Barsanufio, toda la *patristica* o *paraíso*... En resumen, nadie puede, sin cuidar su espíritu, llegar a la pureza del corazón y merecer así ver a Dios. Sin ella no habrá ni pobres de espíritu ni quienes lloren de hambre y sed de justicia; nadie sin sobriedad será de verdad misericordioso, puro de corazón, pacífico, perseguido por la justicia. En una palabra, es imposible, sin la sobriedad, adquirir las virtudes inspiradas por Dios. Abrázala sobre todas las cosas y harás la experiencia de la que te hablo.

Si además deseas aprender la forma de orar, te la diré lo mejor que sepa, con la ayuda de Dios. Ante todo, es necesario adquirir tres cosas: indiferencia respecto a las cosas razonables (permitidas) e irracionales (prohibidas), o sea, morir a todas las

cosas; una conciencia pura, cuidándote en tus actos de toda condena de tu propia conciencia; por último, desprendimiento, inmovilidad ante toda pasión que te haga inclinar hacia el siglo presente o hacia tu cuerpo.

Siéntate después en una celda tranquila, en un rincón apartado, y sigue estas indicaciones: cierra la puerta y eleva tu espíritu sobre el centro de tu vientre, o sea, sobre tu ombligo; comprime la aspiración del aire que pasa por la nariz, de modo que no puedas respirar con facilidad, y escruta mentalmente el interior de tus entrañas buscando el lugar del corazón, el sitio que todas las potencias del alma gustan frecuentar. Al principio sólo hallarás tinieblas y una opacidad pertinaz; pero si perseveras, si noche y día practicas sin cesar este ejercicio, encontrarás, ¡oh maravilla!, una felicidad sin límites. Pues en cuanto tu espíritu haya encontrado el lugar del corazón, verá de golpe todo lo que jamás había visto. Verá el aire que se encuentra en el interior del corazón y se verá a sí mismo, lleno de luz y de discernimiento. Además, si algún pensamiento aflora, no le dará tiempo a formarse ni a convertirse en imagen: tu espíritu lo perseguirá y aniquilará mediante la invocación de Jesús. En su resentimiento contra el demonio, tu espíritu excitará la cólera que la naturaleza le ha dado contra los enemigos espirituales y los expulsará a grandes golpes. El resto lo aprenderás, con la ayuda de Dios, practicando el cuidado del espíritu y reteniendo a Jesús en tu corazón. «Siéntate—te ha sido dicho— en tu celda y ella te lo enseñará todo».

Pregunta: ¿Por qué la primera y la segunda formas de atención son incapaces de hacer un monje completo?

Respuesta: Porque no respetan el orden. Juan de la Escala ha fijado este orden de la siguiente forma: «Los unos se consagran a menoscabar sus pasiones; los otros salmodian y dedican a esa ocupación la mayor parte de su tiempo; algunos otros perseveran en la oración; otros más tienen la mirada detenida sobre la contemplación de las profundidades; es a la manera de una escala como es necesario considerar el problema». Aquel que desea subir una escalera no va de lo alto hacia lo bajo, sino de lo bajo hacia lo alto; franquea primero el primer escalón, luego el siguiente, y así sucesivamente el resto. De ese modo llegará a ele-

varse de la tierra para subir hasta el cielo. Si queremos llegar al hombre perfecto en la plenitud de Cristo, comencemos a subir la escala establecida a la manera de niños pequeños, recorriendo todas las etapas del crecimiento, para llegar poco a poco a la medida del hombre y luego a la del anciano.

La primera edad del crecimiento monástico consiste en reducir las pasiones: es la tarea de los principiantes.

El segundo escalón, el que hace un hombre joven de un ser espiritual aún en la adolescencia, es la asiduidad en la salmodia. Por ella se debilitan y disminuyen las pasiones, la salmodia extiende su dulzura en su lengua y él alcanza su premio de Dios. Pues no es posible «cantar al Señor sobre tierra extranjera», o sea, sobre su corazón esclavo de sus pasiones.

El tercer escalón de crecimiento, el que hace pasar al joven a la virilidad espiritual, es la perseverancia en la oración, la señal distintiva de aquellos que han progresado. En este escalón existe tanta diferencia entre la salmodia y la oración como entre un hombre hecho, un adolescente y un hombre joven.

El cuarto escalón del crecimiento espiritual corresponde al del anciano de cabellos blancos con la mirada fija, inmóvil en la contemplación, herencia de los perfectos. El itinerario ha sido cumplido, la cumbre de la escala ha sido alcanzada.

Tal es el orden que el Espíritu ha establecido. Para que el niño llegue a hombre y alcance la condición de anciano, no existe otro medio que comenzar por el primer escalón y, luego, subir los cuatro restantes, elevándose así a la perfección.

El primer paso hacia la luz, para aquel que quiere renacer espiritualmente, consiste en menoscabar sus pasiones y cuidar su corazón. Es imposible, de otro modo, mitigar las pasiones.

Viene en segundo lugar la intensidad de la salmodia. Cuando la resistencia del corazón ha debilitado y disminuido las pasiones, el deseo de la reconciliación con lo divino inflama el espíritu. El espíritu así reconfortado atrapa, por medio de la atención, los pensamientos que aparecen en la superficie del corazón. Luego se entrega de nuevo a la segunda oración y atención. Entonces se desencadena la tempestad de los espíritus, los vientos de las pasiones empiezan a trastornar el abismo del co-

razón, pero la invocación del Señor Jesús los disipa y funde como la cera. Expulsados, agitan mediante las sensaciones la superficie del espíritu; luego la bonanza no tarda en hacerse sentir. Pero escapar a todo ello sin combatir es imposible. Es el privilegio de aquel que ha llegado a la edad adulta, del anacoreta cabal, asiduo en la atención ininterrumpida del corazón.

Luego, aquel que ha adquirido la atención se eleva lentamente a la sabiduría de las canas, es decir, a la contemplación, la heredad de los perfectos. Aquel que haya recorrido esos escalones en el tiempo y orden requeridos podrá, después de haber expulsado de su corazón las pasiones, dedicarse a la salmodia, rechazar regularmente los pensamientos suscitados por las sensaciones y la turbación de la superficie del espíritu, dirigir hacia el cielo, cuando haya necesidad, a la vez los ojos del cuerpo y el del espíritu, y practicar la oración pura; pero esto pasa raramente a causa de los enemigos emboscados en el aire. Todo lo que se nos pide es un corazón purificado por la vigilancia. «Si la raíz es santa, también las ramas» y el fruto (Rom 11, 16). Pero levantar el ojo y el espíritu de modo distinto al que hemos señalado, queriendo representarse mentalmente las imágenes, sería para ver una vana reverberación de imágenes antes que la realidad. Cuando el corazón es impuro, no progresa en la primera y segunda atención.

Quien construye una casa no coloca el techo antes que los cimientos, pues es imposible, sino que coloca en primer lugar los cimientos, luego la construye y, por encima, le coloca el techo. Lo mismo sucede aquí. Cuidando nuestro corazón y disminuyendo nuestras pasiones, echamos las bases de nuestra casa espiritual; luego, calmando por la segunda atención la tempestad de los espíritus malos sublevados por las sensaciones exteriores, establecemos sobre los cimientos los muros de la morada espiritual; finalmente, por la perfección de nuestra inclinación hacia Dios y de nuestro retiro, colocamos el techo y terminamos así nuestra morada espiritual en Cristo Jesús, nuestro Señor.

TEOLEPTO DE FILADELFIA

RENUNCIA A RECUERDOS Y PENSAMIENTOS

Cuando hayáis suprimido, en lo exterior, las distracciones, cuando hayáis renunciado, en lo interior, a los pensamientos, vuestro espíritu despertará a las obras y a las palabras espirituales. Cambiaréis de este modo la relación con vuestros prójimos y amigos por la relación con las diferentes virtudes. Dejarán de existir los vanos discursos inseparables de las relaciones mundanas. La meditación y la tarea de esclarecer las divinas palabras impresas en vuestro espíritu iluminará e instruirá vuestra alma.

El relajamiento de los sentidos es una cadena para el alma; cuando son sujetados ella recobra su libertad. Cuando Cristo se aparta del alma es como el sol que se pone trayendo la noche; ella es entonces invadida por las tinieblas y desgarrada por bestias invisibles y, así como las bestias salvajes retornan a sus cubiles al levantarse el sol, cuando Cristo se eleva en el firmamento del alma en oración, todo trato con el mundo se desvanece, se borra la amistad con la carne y el espíritu se dedica a su obra: la meditación sobre las cosas divinas. Él no inscribe en límites temporales la práctica de la ley espiritual, no le basta con que sea cumplida en una cierta medida, sino que la extiende hasta la llegada de la muerte y la liberación del alma. En esto pensaba el profeta cuando decía: «¡Oh, cuánto amo tu ley, todo el día es mi pensamiento!» (Sal 118, 97). El día era, para él, el curso entero de la vida terrestre.

Detened entonces las frecuentaciones con lo exterior y batallad en vuestro interior con los pensamientos hasta haber hallado el lugar de la oración pura, la casa donde habita Cristo; él os iluminará por su ciencia, os deleitará por su visita y os ha-

rá encontrar alegría en las pruebas sufridas por él y por haber rechazado, como lo hubierais hecho con la amargura, los placeres del mundo.

La tempestad levanta las olas del mar y, en tanto no cesen los vientos, las olas no se calman ni el mar se aplaca. Los soplos del mal levantan del mismo modo en nuestra alma negligente el recuerdo de los parientes, de los conocidos, de los banquetes, de las fiestas, de los espectáculos y de todas las imágenes del placer. Le sugieren mezclarse con ellos con los ojos, con la conversación, con el cuerpo entero, tratando de que malgaste la hora presente. Luego, os hallaréis solos en vuestra celda, con el alma devorada por el recuerdo de lo que habéis visto y escuchado. Así, la vida de un monje discurriría totalmente inútil.

Las ocupaciones mundanas imprimen recuerdos en el alma de la misma forma que los pies dejan su huella sobre la nieve. Si nos damos como alimento a las bestias, ¿cuándo las haremos morir? Si en la práctica vagamos con nuestros pensamientos alrededor de ataduras frecuentemente irrazonables, ¿cuándo haremos morir el sentido de la carne? ¿Cuándo viviremos la vida según Cristo que hemos abrazado? Las huellas de los pasos en la nieve se desvanecen con los rayos del sol o son borradas por una buena lluvia; del mismo modo, los recuerdos que nuestra inclinación al placer y nuestros actos habían impreso en nuestra alma se desvanecen cuando Cristo, en la oración, se eleva en el corazón en medio de una brillante lluvia de lágrimas.

Así pues, el monje que no se conduce según el orden de la oración ¿cuándo borrará la suma de impresiones y tendencias acumuladas en su alma? Abandonando la sociedad del mundo se cumple materialmente la práctica de las virtudes. Pero para grabar en vuestra alma los buenos recuerdos, para lograr que las palabras divinas fijen allí voluntariamente su residencia, es necesario, mediante oraciones sostenidas y acompañadas de compunción, borrar de nuestra alma el recuerdo de las acciones anteriores. La iluminación producida por el recuerdo perseverante de Dios, unido a la contrición del corazón, corta como una navaja los malos recuerdos. Imitad la prudencia de las abejas: cuando ellas perciben un enjambre de abejorros volando a su alrededor, se mantienen en su colmena y escapan así al perjuicio de

sus adversarios. Por abejorros entended las relaciones mundanas: huidles con el mayor cuidado, permaneced en la colmena de vuestro monasterio y, desde allí, esforzaos por penetrar en el «castillo» interior del alma, en la mansión de Cristo donde reinan, sin contradicción, paz, alegría y quietud. Estos son los dones, los rayos mediante los cuales nuestro Sol espiritual, Cristo, recompensa al alma que lo acoge con generosidad.

ANÁLISIS DE LA ORACIÓN

Sentados en vuestra celda, recordad a Dios, elevad vuestro espíritu por encima de todas las cosas y prosternaos en silencio ante él; desparramad a sus pies los sentimientos, la disposición de vuestro corazón, adhiriéndoos a él por un amor de caridad.

El recuerdo de Dios es la contemplación de Dios atrayendo hacia él la mirada y el deseo ardiente del espíritu, e iluminándolo con su propia luz.

El espíritu que se vuelve hacia Dios suspende todos los conceptos y ve entonces a Dios sin imagen y sin forma; y en la incognoscibilidad suprema, en la gloria inaccesible, él ilumina su mirada. No comprende —pues su objeto es incomprendible— y sin embargo conoce, en verdad, a aquel que es, en esencia, el único que posee aquello que sobrepasa al ser. En la desbordante beatitud que brota de este conocimiento alimenta su amor y conoce así un reposo bienaventurado y sin límites. Tales son los caracteres del verdadero recuerdo de Dios.

La oración es una conversación de la inteligencia con el Señor. La inteligencia discursiva recorre las palabras de la súplica en tanto que el espíritu permanece totalmente orientado hacia Dios. La inteligencia no cesa de sugerir el nombre del Señor; el espíritu aplica intensamente su atención a la invocación del santo nombre, mientras la luz de la ciencia divina extiende su sombra sobre el alma.

El verdadero recuerdo de Dios es seguido del amor y la alegría. «Cuando de Dios me acuerdo, gimo» (Sal 77, 4). La oración pura es seguida de la ciencia y de la compunción: «Cuando yo clame, sé bien que Dios estará por mí» (Sal 56, 10); «Mi sacrificio, oh Dios, es mi espíritu contrito» (Sal 51, 19). En efecto, cuan-

do el espíritu y la inteligencia se mantienen ante Dios con una intensa atención y una ardiente oración, surge la compunción.

Cuando el espíritu, la inteligencia y el *pneuma*¹ permanecen prosternados ante Dios (el primero por la atención, la segunda por la invocación, el tercero por la compunción y el amor), el hombre interior sirve íntegramente al Señor según el mandamiento que nos dio: «Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón...» (Lc 10, 27).

Quiero, además, que sepáis esto, a fin de que no os arriesguéis, creyendo que oráis, a alejaros de la oración y a «correr en vano» (Gal 2, 2). Sucede a menudo en la salmodia vocal que, mientras la lengua pronuncia los versículos, el espíritu se deja llevar a otra parte y se dispersa entre pasiones y objetos, perdiendo así la significación de la salmodia. Lo mismo ocurre con la inteligencia, pues a menudo, mientras recorre las palabras de la oración, el espíritu no la sigue, no fija su mirada en Dios, interlocutor del diálogo, como requiere la oración. Si se descuida y se deja distraer por ciertos pensamientos, la inteligencia pronuncia las palabras por rutina y el espíritu deja escapar el conocimiento de Dios. El alma se queda confusa y fría por el hecho de que el espíritu se dispersa entre las imágenes y vaga según los objetos que lo han sorprendido o que ha buscado.

Si la ciencia falta a la oración, si el que ora no está presente ante Aquel que puede consolarlo, ¿cómo podrá el alma sentir dulzura? ¿Cómo se alegrará un corazón que parece orar, pero que no se entrega a la verdadera oración? «Alégrese el corazón de los que buscan al Señor» (Sal 105, 3). Busca a Dios quien, con una inteligencia íntegra y un afecto cálido, se prosterna ante Él y rechaza los pensamientos mundanos por la ciencia y el amor de Dios que brotan de la oración perseverante y pura.

Para mayor claridad, propondré una doble imagen: la del ojo para la contemplación del recuerdo de Dios en el espíritu y la de la lengua para la dignidad y el oficio de la inteligencia en la oración pura.

1. *Pneuma* (espíritu), que designa a veces en san Pablo el espíritu humano en cuanto movido por el Espíritu Santo, parece designar en Teolepto el *sentido espiritual*, especie de sensibilidad superior que es el asiento de los sentimientos de compunción, de alegría, de humildad.

La pupila es para el ojo y la emisión de la palabra es para la lengua lo que el recuerdo y la oración son, respectivamente, para el espíritu y la inteligencia.

El ojo goza de la sensación visual del objeto visible sin mediación de la palabra; él percibe, en la experiencia visual misma, el conocimiento del objeto visto. Así, el espíritu que se acerca a Dios amorosamente por el recuerdo, con la adhesión de un sentimiento ardiente y el silencio de la intelección soberanamente simple, es iluminado por la irradiación divina y toca los umbrales del esplendor futuro.

Por su lado, la lengua, emitiendo palabras, manifiesta a quien la escucha la intención secreta del espíritu. Del mismo modo, la inteligencia, profiriendo con asiduidad y fervor las breves palabras de la oración, manifiesta la demanda del alma al Dios que lo sabe todo con perseverancia e insistencia de la contrición del corazón. La contrición abre las entrañas afectuosas del Misericordioso y recibe la abundancia de la salvación. El profeta dijo: «Un corazón contrito y humillado, oh Dios, tú no lo desprecias» (Sal 51, 19).

Un ejemplo para guiaros hacia la oración pura es la actitud que adoptáis ante un emperador de la tierra. Si os sucede obtener una audiencia ante él, os mantenéis erguidos, le rogáis con vuestra lengua, fijáis los ojos en él. Así, cuando con vuestros sudores os unáis, en el nombre del Señor, a la salmodia vocal, agregad la atención del espíritu a las palabras y a Dios, conscientes de aquél a quien os dirigís y que os acuerda audiencia. Cuando la inteligencia se dedica a la oración con impulso y pureza, el corazón goza de una alegría inviolable y una paz indecible.

Luego, cuando os encontréis en vuestra celda, dedicaos a la oración de la inteligencia con el espíritu atento y el *pneuma* contrito. Entonces la contemplación extenderá sobre vosotros su sombra gracias a la vigilancia, la ciencia habitará en vosotros por la oración y la sabiduría descenderá a vosotros por la contemplación, expulsando todo placer irrazonable y reemplazándolo por el amor divino.

Creedme: es verdad lo que os digo. Si en todas vuestras ocupaciones no os separáis jamás de la oración, madre de todo bien, al poco tiempo ella os mostrará la cámara nupcial, os in-

troducirá en ella y os colmará de una alegría y un gozo inexpresables, pues ella quita todos los obstáculos, allana el camino de la virtud y lo vuelve cómodo para el que busca.

Escuchad ahora los efectos de la oración de la inteligencia. La conversación con Dios destruye los pensamientos apasionados; la fijación del espíritu en Dios pone en fuga las ideas mundanas; la compunción del alma arroja la amistad de la carne. Esta oración consiste en repetir silenciosamente el nombre divino, y se evidencia como la armonía y la unión del espíritu, de la razón y del alma, pues «donde hay dos o tres reunidos en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos» (Mt 18, 20). He aquí cómo la oración atrae a los poderes del alma dispersos entre las pasiones, los une entre ellos y con ella, y reúne el alma trina con el Dios único en tres personas.

En primer lugar, por la conducta virtuosa, la oración borra del alma la fealdad del vicio; luego reproduce la belleza de los rasgos divinos a través de la santa ciencia que posee en sí misma, y presenta al alma ante Dios. El alma inmediatamente reconoce a su creador y es reconocida por él, pues «el Señor conoce a los suyos» (2 Tim 2, 19). Ella lo reconoce en la pureza de la imagen, pues toda imagen remite a su modelo; ella es conocida por él gracias a la semejanza de las virtudes que, a la vez, le hacen conocer a Dios y ser conocida por él².

Quien desea obtener la benevolencia divina puede alcanzarla por tres vías: suplicando con palabras, manteniéndose silencioso, o prosternándose ante aquel que puede venir en su ayuda.

La oración pura hace converger espíritu, inteligencia y *pneuma*; mediante la inteligencia invoca el nombre de Dios; mediante el espíritu se dirige sin distracción hacia el Dios que consuela; por el *pneuma* manifiesta su contrición, su humildad y su amor inclinándose ante la eterna Trinidad y único Dios: Padre, Hijo y Espíritu Santo.

La variedad de comidas despierta el apetito. Igualmente, la variedad de virtudes despierta la diligencia del espíritu. Mien-

2. Cf. J. Daniélou, *Platonisme et théologie mystique*, Paris 1944, 223, sobre este conocimiento de Dios en el espejo del alma que es «el tema esencial de la teología mística de Gregorio de Nisa».

tras recorréis el camino de la inteligencia repetid sin cesar las palabras de la oración, sin dejar de invocar, siguiendo el ejemplo de la viuda inoportuna. Entonces marcharéis según el espíritu, no prestaréis atención a los impulsos de la carne y no interrumpiréis la continuidad de vuestra oración con pensamientos mundanos. Cuando cantéis a Dios sin distracción, os convertiréis en el templo de Dios y penetraréis en las profundidades del espíritu; veréis al invisible en mística contemplación y serviréis a Dios, sólo a él, en la unión de la ciencia y las efusiones del amor.

Si notáis que vuestra oración decae, recurrid a un libro y leedlo atentamente para penetrar su significado; no os contentéis con recorrer superficialmente las palabras, escrutadlas con vuestra inteligencia y atesorad el sentido. Luego reflexionad acerca de lo que habéis leído para afectar agradablemente vuestra inteligencia con su significado y hacerlo inolvidable. Las santas reflexiones inflamarán así cada vez más vuestro fervor... Como la trituración de los alimentos hace agradable la degustación, las palabras divinas, vueltas una y otra vez en el alma, otorgan a la inteligencia unción y alegría.

PENSAMIENTOS DIVERSOS

1. El espíritu que huye del mundo exterior y se concentra en el interior vuelve a sí mismo; se une de ese modo a su verbo mental natural y, mediante ese verbo esencialmente inherente, se une a la oración.

Por la oración se eleva a la ciencia de Dios con todo el poder y todo el peso de su amor. Entonces se desvanece la ambición de la carne, cesan todas las sensaciones de placer, las bellezas de la tierra ya no tienen atractivo para él... El alma se compromete con la belleza de Cristo... Ella ve a Cristo, lo tiene presente ante sí, conversa con él en la oración pura y goza de sus delicias... Pues Dios —por ser así amado, por ser así nombrado, por ser así llamado en ayuda— recibe el lenguaje de la oración y concede al alma que ora una alegría inexpresable. El alma que «se acuerda de Dios» en la conversación de la oración «es alegrada por el Señor» (Sal 77, 4).

2. Una vez rechazadas las sensaciones, tú abolirás el placer de los sentidos; huirás de las imaginaciones; te liberarás del atractivo de los pensamientos. El espíritu que se conserva puro de imaginaciones, no admitiendo la mancha ni la marca de una conducta voluptuosa, ni los pensamientos de la codicia, se encuentra en la simplicidad. Trascendiendo todo lo sensible y lo inteligible, eleva su pensamiento hacia Dios, sin murmurar en sus profundidades otra cosa que el nombre del Señor unido a su recuerdo ininterrumpido, como el niño pequeño que llama a su padre.

3. Adán surgió del polvo por las manos divinas y se convirtió, bajo el soplo de Dios, en un alma viviente. Del mismo modo el espíritu, modelado por las virtudes, sufre la transformación divina gracias a la invocación asidua del Señor murmurada en una inteligencia pura y un sentimiento ferviente: halla en la ciencia y el amor de Dios vida y deificación.

Cuando una oración continua y sincera os haya apartado de la ambición terrestre, cuando —ese será vuestro sueño— hayáis eliminado todo pensamiento extraño y estéis totalmente fijados en el solo recuerdo de Dios, entonces se elevará en vosotros, como un auxiliar, el amor de Dios. Pues la exclamación tierna de la oración hace brotar el amor de Dios que, a su vez, despierta al espíritu para mostrarle sus secretos. El espíritu entonces, conjugado con el amor, da su fruto: la sabiduría; y, mediante la sabiduría, anuncia las realidades inefables. Dios, el Verbo, tiernamente nombrado por la oración, retira del espíritu su intelección, como una costilla, le da el conocimiento y reemplaza el espacio libre por la buena disposición, le otorga la virtud, edifica el amor iluminador y lleva al espíritu, como a una presa, hacia el éxtasis, calmo y liberado de toda ambición terrestre.

El amor es auxiliar del espíritu en reposo, al que libera de toda atadura irrazonable a lo sensible despertándolo a las palabras de la sabiduría. El intelecto lo percibe, se regocija y anuncia, en un derroche de elocuencia..., las disposiciones secretas de las virtudes y las operaciones invisibles de la ciencia.

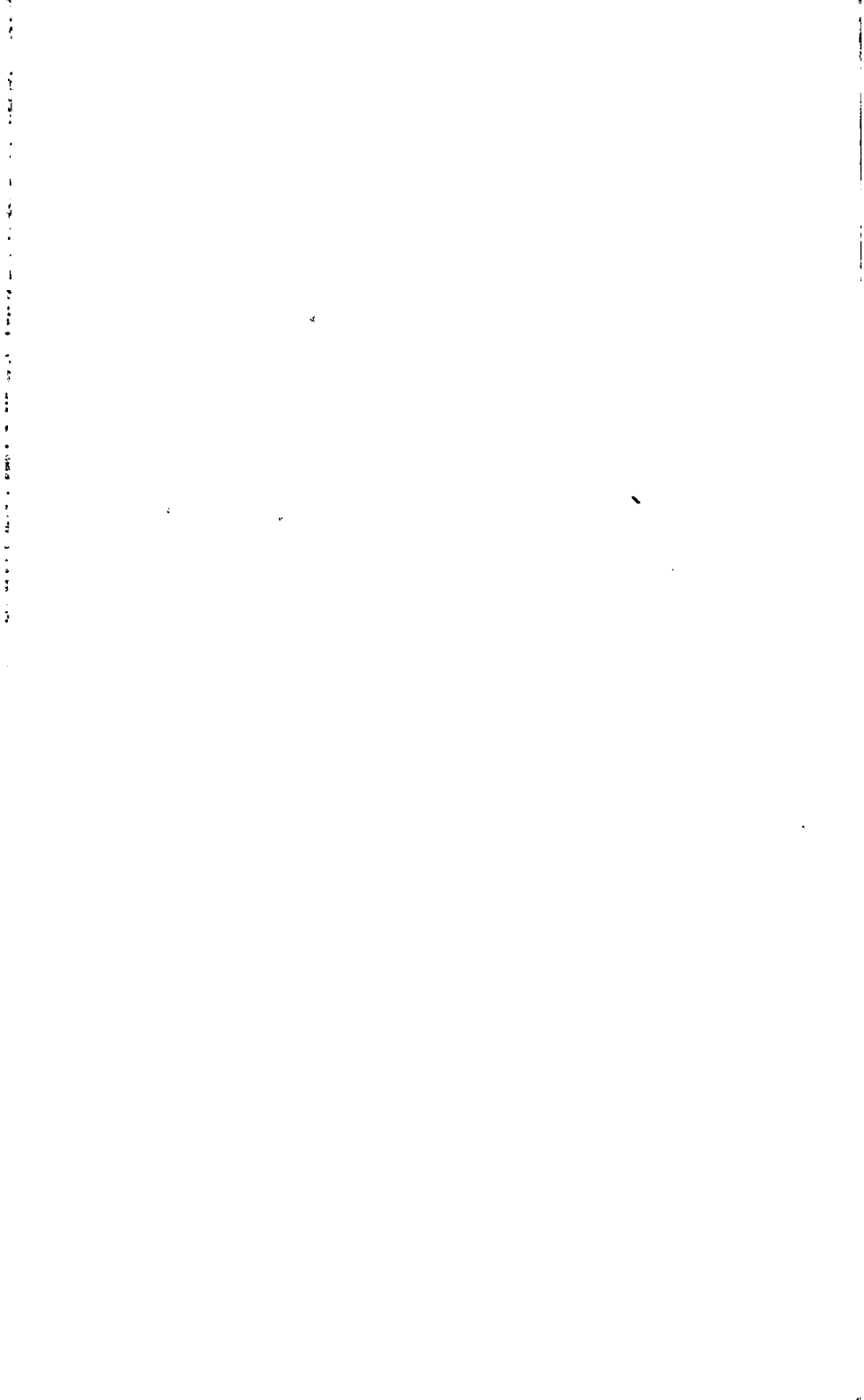
5. Al hombre que se aplica a practicar los mandamientos, que persevera en el paraíso de la oración y que se mantiene ante Dios con un recuerdo ininterrumpido, Dios lo sustrae de las

influencias voluptuosas de la carne, de todos los movimientos de los sentidos, de todas las «formas» de la inteligencia y, haciéndolo morir al pecado, le hace comulgar con la vida divina.

6. Si conocéis lo que salmodiáis, recibiréis el conocimiento superior. El conocimiento superior os procurará la inteligencia. La inteligencia tiene como hija a la práctica, y la práctica, como fruto, al conocimiento habitual. El conocimiento tomado de la experiencia produce la verdadera contemplación, de la cual surge la sabiduría que, bajo los rayos de la gracia, llena la atmósfera interior y manifiesta al profano las cosas ocultas.

7. El espíritu, en primer lugar, busca y encuentra; luego se une a aquello que ha encontrado; conduce su búsqueda por medio de la razón pero opera por el amor. La búsqueda de la razón se efectúa en el orden de la verdad; la unión del amor en el de la bondad.

8. Vosotros sois débiles, por tanto no dejéis la oración un solo día en tanto haya aliento en vosotros. Escuchad a aquel que dijo: «Cuando me siento débil, entonces es cuando soy fuerte» (2 Cor 12, 10). No renunciéis a las genuflexiones, cumplid con cada una de ellas invocando interiormente a Cristo.



GREGORIO EL SINAÍTA

ACRÓSTICO SOBRE LOS MANDAMIENTOS

3. La ciencia de la verdad es, esencialmente, el sentimiento de la gracia...

7. Santuario verdadero, anticipo de la condición futura, tal es el corazón sin pensamientos, movido por el Espíritu. Allí todo se celebra y se expresa *pneumáticamente*. Aquel que no ha obtenido ese estado puede ser, por sus otras virtudes, una piedra cualificada para la edificación del templo de Dios, pero no es el templo del Espíritu ni su pontífice.

17. Por encima de los mandamientos existe *el mandamiento* que involucra a todos: «Acuérdate del Señor tu Dios en todo tiempo» (Dt 8, 18). Cuando este se infringe, se infringen todos los demás, y cuando este se cumple, se cumplen todos los demás. El olvido, en el origen, destruyó el recuerdo de Dios, oscureció los mandamientos y mostró la desnudez del hombre.

59. Existen esencialmente dos amores extáticos en el Espíritu: el amor del corazón y el amor del éxtasis. El primero corresponde a la iluminación; el segundo a la caridad. Tanto uno como otro sustraen de las sensaciones al espíritu que movilizan. El amor divino es esta embriaguez espiritual —lo más elevado en la naturaleza— que suprime el sentimiento de cualquier relación con el mundo exterior.

60. El principio y la causa de los pensamientos es, después de la transgresión, el estallido de la memoria, que al transformarse en compuesta y diversa de simple y homogénea que era, pierde el recuerdo de Dios y corrompe su poderes.

61. El remedio para liberar esta memoria primordial de la memoria perniciosa y malvada de los pensamientos es el retor-

no a la simplicidad original. El instrumento del pecado –la desobediencia– no sólo ha falseado las relaciones de la memoria simple con el bien, sino que ha corrompido sus potencias y debilitado su atracción natural por la virtud. El gran remedio de la memoria es el recuerdo perseverante de Dios en la oración.

111. El principio de la oración espiritual –sacerdocio místico– es la operación o virtud purificadora del Espíritu. El principio de la quietud (*hesychía*) es el reposo; su medio, la virtud iluminadora y la contemplación; su término, el éxtasis y el rapto del Espíritu por Dios.

SOBRE LA CONTEMPLACIÓN Y LA ORACIÓN

No deberíamos hablar como un gran doctor ni tener necesidad del apoyo de la Escritura ni de los Padres, sino ser «enseñados por Dios» (Jn 6, 45) hasta el punto de aprender y conocer, en él y por él, todo lo que necesitamos. No solamente nosotros, sino cualquiera de los fieles. ¿Acaso no hemos sido llamados para llevar grabadas en nuestro corazón las tablas de la ley del Espíritu y para conversar con Jesús mediante la oración pura de la misma forma admirable que los querubines?

Pero sólo somos niños en el momento de nuestra segunda creación, incapaces de comprender la gracia, de aprovechar la renovación, ignorantes, sobre todo, de la supereminente grandeza de la gloria de la que participamos. Ignoramos que, por la observación de los mandamientos, debemos crecer en alma y espíritu para ver lo que hemos recibido. He aquí cómo la mayor parte de nosotros cae, por negligencia y hábito vicioso, en la insensibilidad y en la ceguera, hasta el punto de no saber ya si hay un Dios, qué somos, ni en qué nos hemos convertido a pesar de ser hijos de Dios, hijos de la luz, niños y miembros de Cristo.

Hemos sido bautizados en la edad adulta, pero sólo percibimos el agua y no el Espíritu. Incluso siendo renovados en el Espíritu, tan sólo creemos con una fe muerta e inactiva... Somos carne y nos conducimos según la carne. Y permanecemos muertos hasta la hora de nuestro fin, sin vivir en Cristo ni ser movidos por él. Y «lo que sabemos», a la hora del tránsito y del jui-

cio «nos será quitado» por nuestra incredulidad y nos faltará la esperanza por no haber comprendido que los hijos deben parecerse al Padre, dioses en Dios, espíritus salidos del Espíritu.

2. Diremos en primer lugar, con la ayuda de Dios, que «otorga la palabra a los que anuncian el bien» (Rom 10, 15), cómo se encuentra o, mejor, cómo se ha encontrado a Cristo por el bautismo en el Espíritu («¿No sabéis que vuestros cuerpos son miembros de Cristo?», 1 Cor 6, 15); luego, cómo se conserva ese hallazgo y cómo se progresa. La mejor manera —y la más corta— será exponer brevemente los extremos y el medio, pues el asunto es extenso. Hay muchos que impulsan el combate hasta haberlo encontrado; luego se detiene su deseo. Poco les preocupa ir más adelante; les basta haber encontrado el comienzo del camino. En su ignorancia, toman una bifurcación y se imaginan estar en la buena ruta mientras caminan desviados del fin por falta de coraje, o bien su conducta indiferente los lleva hacia atrás, a la condición que tenían, y se encuentran nuevamente en el comienzo o a mitad de camino en su empresa.

Los principiantes tienen de su parte la acción, o sea, los medios de la iluminación; los perfectos, la purificación y la resurrección del alma.

3. Hay dos formas de encontrar la operación (*energía*) del espíritu recibida sacramentalmente en el santo bautismo: a) Ese don se revela de una manera general por la práctica de los mandamientos y al precio de grandes esfuerzos. San Marcos el Ermitaño nos lo dice: «En la misma medida en que ejercitamos los mandamientos, ese don hace resplandecer más su fuego ante nuestros ojos». b) Él se manifiesta, en la vida de sumisión a un padre espiritual, mediante la invocación continua y metódica del Señor Jesús, es decir, por el recuerdo de Dios.

El primer camino es el más largo; el segundo el más corto, a condición de haber aprendido a cavar la tierra con coraje y perseverancia para descubrir el oro.

Si queremos descubrir y conocer la verdad evitando el error, busquemos sólo la operación del corazón, sin imagen ni figura; sin reflejar en nuestra imaginación ni forma ni impresión de las cosas consideradas santas; sin contemplar ninguna luz, pues el

error, sobre todo al principio, acostumbra a burlar el espíritu de los menos experimentados mediante esos fantasmas engañosos. Esforcémonos para mantener activa en nuestro corazón sólo la operación de la oración, que da calor, alegra el espíritu y consume el alma en un amor indecible por Dios y los hombres. Entonces brotará de la oración una gran humildad y contrición, pues la oración es, para los principiantes, la operación espiritual infatigable del Espíritu que, al inicio, hace surgir del corazón un fuego gozoso y, al final, obra como una luz de buen olor.

4. He aquí los signos por medio de los cuales ese comienzo se evidencia para aquellos que buscan de verdad. En algunos se manifiesta como la luz de la aurora; en otros, como una exultación mezclada con temblores; en otros, como alegría o como una mezcla de alegría y temor o de temblores y alegría y, en ocasiones, de lágrimas y de temor.

El alma se regocija con la visita y la misericordia de Dios, pero teme y tiembla ante el pensamiento de su presencia y a causa de sus numerosos pecados. En algunos se produce una contrición y un dolor inexpresables para el alma, semejantes a los de la mujer de la que habla la Escritura. Pues «la palabra de Dios es viva y eficaz», o sea, que Jesús «penetra hasta la división del alma y el espíritu, de las articulaciones y de la médula» (Heb 4, 12) para suprimir en vivo, de los miembros del alma y del cuerpo, todo lo que encierran de apasionado. En otros, esto se manifiesta bajo la forma de un amor y una paz indecibles respecto de todo. En algunos otros es una exultación y estremecimiento —según la expresión frecuente de los Padres—, movimiento del corazón viviente y virtud del Espíritu.

Esto se denomina también «pulsación» y «suspiro inefable» del Espíritu que intercede por nosotros ante Dios (Rom 8, 26). Isaías lo llama «juicio de la justicia»; Efrén, «picadura». El Señor es una «fuente de agua que brota para la vida eterna» (el agua es el Espíritu), que brota y bulle con fuerza en el corazón.

5. Hay dos tipos de exultación y de estremecimiento. Una exultación tranquila: es la pulsación, el suspiro, la intercesión del Espíritu; y la gran exultación que es el salto, el estremecimiento, el vuelo poderoso del corazón viviente en el aire divino.

El Espíritu divino le da las alas del amor al alma liberada de los lazos de las pasiones; incluso antes de la muerte, el alma se esfuerza por volar en su deseo de escapar de la pesadez.

8. En todo principiante hay dos operaciones que obran diferentemente en el corazón. Una bajo el efecto de la gracia, la otra bajo el efecto del error. Marco lo afirma: «Hay una operación espiritual y hay una operación satánica, desconocida por los niños». Además, existe un triple ardor de operación en el hombre: uno encendido por la gracia, el segundo por el error y el pecado, el tercero por los excesos de la sangre. Talasio el Africano llama a este último el temperamento, y nos dice que es suavizado por una abstinencia conveniente.

9. La operación de la gracia es una virtud del fuego del Espíritu que se ejercita en el corazón con alegría, fortalece, temple y purifica el alma, suspende por un tiempo sus pensamientos y mortifica provisoriamente los movimientos del cuerpo. Los frutos y signos que testimonian su verdad son las lágrimas, la contrición, la humildad, la temperancia, el silencio, la paciencia, el retiro, y todo aquello que produce un sentimiento de plenitud y de certidumbre indudable.

10. La operación del error es el fuego del pecado que enciende el alma por la voluptuosidad. Es indecisa y desordenada, nos dice Diádoco. Proporciona una alegría irracional, presunción, turbación...; enciende el temperamento, trabaja en el alma y la enardece, la atrae hacia sí para que el hombre, adquiriendo el hábito de la pasión, poco a poco expulse la gracia.

LA VIDA CONTEMPLATIVA Y LOS DOS MODOS DE ORACIÓN

Existen dos tipos de unión, o mejor, una doble entrada de acceso a la oración espiritual que el santo Espíritu obra en el corazón. O bien el espíritu, «adherente al Señor», entra allí primero, o bien la operación se pone en movimiento poco a poco en medio de un fuego gozoso y el Señor atrae el intelecto y lo liga a la invocación unitiva del Señor Jesús. Pues, si el Espíritu obra en cada uno según la manera que le place, sucede que una forma de unión precede a la otra.

A veces la operación se produce en el corazón, siendo las pasiones debilitadas por la invocación sostenida de Jesucristo, acompañada por un calor divino, «porque el Señor, tu Dios, es fuego abrasador» (Dt 4, 23) para las pasiones. A veces el Espíritu atrae al espíritu, lo inmoviliza en lo profundo del corazón y le prohíbe sus idas y venidas acostumbradas. No es ya un cautivo conducido de Jerusalén a Asiria; es una ventajosa migración de Babilonia a Sion... El espíritu puede decir: «Exultará Jacob, se alegrará Israel» (Sal 13, 7). Entended por ello el espíritu activo que, por los trabajos de la vida activa, ha vencido, junto a Dios, las pasiones; el espíritu contemplativo que, en su medida, ve a Dios en la contemplación.

2. *Cómo ejercitar la oración.* «Desde la mañana siembra tu semilla» –la oración– y «por la tarde que tu mano no se detenga», para no interrumpir su continuidad, arriesgándote a faltar a la hora de la satisfacción, «pues tú no sabes cuál de las dos te traerá la prosperidad» (Ecl 11, 6).

Por la mañana siéntate en un lugar bajo, retén el espíritu en tu corazón y mantenlo allí y, mientras tanto, laboriosamente curvado, con un vivo dolor en el pecho, las espaldas y la nuca, grita con perseverancia en tu espíritu o tu alma: «¡Señor Jesucristo, ten piedad de mí!». Luego (no ciertamente a causa del menú único e invariable del triple nombre, pues «aquellos que me comieron tendrán todavía hambre»), transportarás tu espíritu a la segunda mitad, diciendo: «Hijo de Dios, ten piedad de mí». Repite esto un gran número de veces y cuida de no cambiar a menudo por indolencia, pues las plantas demasiadas veces trasplantadas no prenden más.

Domina tus pulmones de forma que no respires con facilidad. Pues la tempestad de soplos que sube del corazón oscurece el espíritu y agita el alma: la distrae, la deja cautiva del olvido o la hace repasar toda clase de cosas para arrojarla a continuación, insensiblemente, hacia lo que no necesita. Si tú ves alzarse y tomar forma a la impureza de los pensamientos o de los espíritus malvados, no te desconciertes; si se presentan ante ti conceptos buenos acerca de las cosas, no les prestes atención, sino que, en la medida de lo posible, debes retener tu soplo, en-

cerrar tu espíritu en tu corazón y ejercitar sin tregua ni disminución la invocación del Señor Jesús. Así los consumirás y reprimirás rápidamente, flagelándolos invisiblemente con el nombre divino, según las palabras de Juan de la Escala.

3. *Sobre la respiración.* Isaías el Anacoreta, y muchos otros antes que él, enseña que debes retener tu soplo. «Disciplina tu espíritu indisciplinado», dice Isaías, es decir, el espíritu trastornado y disipado por el poder enemigo, al que la negligencia restablece después del bautismo con todos sus malos espíritus (Mt 12, 45). Otro ha dicho: «El monje debe tener el recuerdo de Dios por la respiración»; otro más: «El amor de Dios debe pasar a través de nuestra respiración»; y Simeón el Nuevo Teólogo dice: «Comprime la aspiración de aire que pasa por la nariz de manera que no puedas respirar cómodamente».

Después de nuestra purificación, hemos recibido las señales del Espíritu y las semillas del Verbo interior (Sant 1, 21)..., pero la negligencia hacia los mandamientos nos hace recaer en las pasiones y, en lugar de respirar el Espíritu Santo, somos colmados por el soplo de los espíritus malos. Ese es, manifiestamente, el origen del bostezo, lo sabemos por el Padre. Aquel que ha obtenido el Espíritu ha sido purificado por él, está también reanimado por él y respira la vida divina, la habla, la piensa, la vive, según la palabra del Señor: «Pues no sois vosotros los que habláis» (Mt 10, 20).

4. *Cómo salmodiar.* «Aquel que está fatigado, nos dice Juan de la Escala, se levantará para orar, luego volverá a sentarse y retomará animosamente su anterior ocupación». Este consejo destinado al espíritu que ha llegado al cuidado del corazón, tiene una gran importancia cuando se trata de la salmodia. El gran Barsanufio, interrogado sobre la manera de salmodiar, respondió: «Las horas y los himnos son tradiciones eclesíásticas que nos han sido transmitidas muy oportunamente en función de la vida en común. Los solitarios de Escete no salmodian ni tienen himnos, tienen un trabajo manual y una meditación solitaria. Cuando te dedicas a orar, reza el *Trisagion* y el padrenuestro para pedir a Dios que te separe del hombre viejo sin tardanza. Por otra parte, tu espíritu está en oración

todo el día». El anciano intenta demostrar con esto que la meditación solitaria es la oración del corazón. La oración intermitente es la estación de la salmodia.

5. *Acerca de las distintas salmodias.* Pregunta: ¿Cuál es la razón de que unos enseñen a salmodiar mucho, otros poco y algunos absolutamente nada, aconsejando en cambio dedicarse a la oración, a un trabajo manual cualquiera o a algún otro ejercicio de penitencia?

Respuesta: He aquí la razón: los que encontraron la gracia por la vida activa a cambio de años de esfuerzos, enseñan a los demás lo que ellos mismos aprendieron. No quieren creer a aquellos que llegaron metódicamente y en poco tiempo, gracias a la misericordia de Dios y por medio de una fe ardiente, como lo expresa Isaac. Víctimas de la ignorancia y de la autosuficiencia, se burlan y sostienen que cualquier otra experiencia es ilusión y no obra de la gracia. No saben que a Dios no le cuesta nada hacer de un solo golpe un rico de un pobre y que «el comienzo de la sabiduría es desear la sabiduría». El apóstol reprende con estas palabras a sus discípulos que ignoran la gracia: «Si no reconocéis que Jesucristo está en vosotros, será que estáis reprobados» (2 Cor 13, 5). He aquí por qué la incredulidad y la presunción les impiden admitir los efectos extraordinarios y singulares que el Espíritu opera en algunos.

6. *Objeción:* Te ruego que me respondas a lo siguiente. Ayunar, abstenerse, velar, mantenerse de pie, hacer penitencia, practicar la pobreza, ¿no es acaso vida activa? ¿Cómo puedes decirnos, alegando únicamente la salmodia, que sin vida activa es posible poseer la oración?

Respuesta: ¿De qué vale orar vocalmente mientras vaga el espíritu? Uno derrumba lo que otro edifica: mucho trabajo para ninguna ganancia. Como se trabaja con el cuerpo, así es necesario trabajar también con el espíritu; de otro modo, se será justo de cuerpo, pero el espíritu estará lleno de impureza. El apóstol lo confirma: «Si yo oro con mi lengua, mi *pneuma* ora—entended por esto mi voz—, pero mi espíritu es estéril. Si yo oro con mi voz, oraré también con mi espíritu... Prefiero decir cinco palabras con todo mi espíritu...» (1 Cor 14, 14s). «No hay

nada más temible que el pensamiento de la muerte —dice san Máximo—, nada más magnífico que el recuerdo de Dios». De ese modo quiere mostrar la excelencia de la obra.

Algunos, cegados y vueltos incrédulos por su extrema insensibilidad e ignorancia, no quieren siquiera admitir que existe gracia en nuestra época.

7. Aquellos que salmodian poco hacen bien, según mi opinión. Observan las proporciones, y la mesura es la excelencia, tal como nos enseñan los sabios. No agotan las energías del alma en la vida activa, para no volver al espíritu negligente en la oración. Sucede que el espíritu, fatigado por la prolongación de su grito interior y de su inmovilidad, se toma un breve respiro y descansa de su encierro en la *hesychía* durante la salmodia. Tal es la jerarquía ideal y la doctrina de los más sabios.

8. En cuanto a aquellos que no salmodian en absoluto, hacen bien, si es que se encuentran entre los avanzados. Si han llegado a la iluminación, no tienen necesidad de salmos, sino de silencio, de oración ininterrumpida y de contemplación. Están unidos a Dios y no tienen por qué separar su espíritu de él para arrojarlo a la disipación. «El obediente cae por voluntad propia —dice Clímaco el Hesicasta— al interrumpir su oración». Su espíritu, separándose del esposo —el recuerdo de Dios—, comete adulterio y se liga al amor por las cosas pequeñas.

No es oportuno enseñar a todos indistintamente esta conducta. A los simples e iletrados que viven en la obediencia sí, porque la obediencia participa de todas las virtudes en la humildad; no se debe enseñar, en cambio, a aquellos que viven fuera de la obediencia, pues correrían el riesgo de extraviarse, ya se trate de simples o de gnósticos. Pues el independiente no escapa de la presunción que acompaña naturalmente al error, nos dice Isaac.

Algunos, sin medir las peligrosas consecuencias, enseñan al recién llegado la práctica exclusiva de este ejercicio, para dirigir el espíritu, afirman, en el uso y el amor del recuerdo de Dios. Ello no es necesario, sobre todo si se trata de ideorritmos¹. Su es-

1. Monjes que viven aparte en el monasterio en un régimen de autonomía.

píritu es todavía impuro a causa de la negligencia y del orgullo, y las lágrimas todavía no lo han purificado. Cuando los espíritus impuros del corazón, turbados por el nombre temible, crecen y amenazan destruir a aquel que los flagela, reflejan, antes que la oración, las imágenes de los malos pensamientos. Al ideoritmo que quiere aprender esta práctica y realizarla pueden sucederle dos cosas: o se afanará y se equivocará, lo que no cambiará en nada su estado, o bien se mostrará negligente y no hará ningún progreso en toda su vida.

9. Agregaré aquí algo más acerca de la oración, según mi pequeña experiencia: cuando de día o de noche, después de permanecer sentado en silencio orando a Dios con insistencia, sin pensamientos, humildemente, tu espíritu se cansa de gritar, tu cuerpo esté dolorido y tu corazón no experimente calor ni alegría por la invocación vigorosamente sostenida de Jesús, que otorga resolución y paciencia a los combatientes, entonces levántate y salmodia, solo o con tu compañero, o bien dedícate a la meditación sobre una palabra, al recuerdo de la muerte, al trabajo manual o a la lectura, de pie, a fin de fatigar a tu cuerpo.

Cuando te dediques a la salmodia solitaria, vuélcate en el *Trisagion*, la oración del Señor, con el espíritu atento al corazón. Cuando el cansancio te pese, reza dos o tres salmos penitenciales, sin cantarlos... San Basilio aconseja: «Es necesario cambiar cada día los salmos para estimular la resolución, para que el espíritu no se disguste por repetir siempre los mismos, para darle cierta libertad. Todo ello redundará en beneficio de su resolución». Si salmodias en compañía de un discípulo fiel, permítele recitar los salmos, mientras que, en lo referente a la atención y a la oración secreta del corazón, te vigilarás. Con el concurso de la oración, desprecia cualquier representación sensible o intelectual que suba hasta tu corazón; la quietud (*hesychia*) es el despojamiento provisorio de los pensamientos que no vienen del Espíritu Santo, para no perder la mejor parte deteniéndose sobre su bondad.

10. *La ilusión*. Siendo amante de Dios, debes permanecer muy atento... Cuando, ocupado en tu obra, observas una luz o un fuego en ti mismo o fuera de ti, o la así llamada imagen de

Cristo, de los ángeles o de los santos, no lo aceptes o te arriesgarás a sufrir las consecuencias. No permitas a tu espíritu forjarla. Todas esas formas exteriores intempestivas tienen como efecto extraviar el alma. El verdadero principio de la oración es el calor del corazón que consume las pasiones, produce en el alma la alegría o el goce, y confirma al corazón en un amor seguro y en un sentimiento de indudable plenitud.

Todo lo que se presenta al alma como sensible o intelectual y arroja al corazón en la duda y la hesitación no proviene de Dios, sino que ha sido enviado por el enemigo. Esa es la enseñanza de los Padres. Cuando veas a tu espíritu atraído hacia afuera o hacia el cielo por algún poder invisible, no le creas, no le permitas que se deje arrastrar, sino devuélvele inmediatamente a su obra. «Las cosas divinas vienen solas; tú ignoras la hora en que sucederá», dice Isaac. El enemigo interior y natural transforma a placer, unos en otros, los objetos espirituales, e introduce, bajo la apariencia del fervor, su fuego desordenado para apesadumbrar al alma. Hace que parezca gozo la alegría irracional y la voluptuosidad lúbrica con su cortejo de presunción y de ceguera. Se oculta a los principiantes inexpertos y les hace tomar la obra de su engaño como obra de la gracia; en cambio el tiempo, la experiencia y el sentido espiritual tienen, como efecto natural, mostrar el enemigo a aquellos que no ignoran su perversidad... «como el paladar saborea los manjares» (Job 34, 3), es decir, que el gusto espiritual descubre infaliblemente su naturaleza.

11. Tú eres un obrero y, por tanto, has de preferir la lectura que mueve a la acción —aconseja Juan Clímaco—. Esta clase de lectura dispensa de todas las otras. Relee una y otra vez aquellos libros que tratan sobre la vida hesicasta y sobre la oración, como la *Escala*, Isaac, Máximo, los escritos de Simeón el Nuevo Teólogo, de su discípulo Nicetas Stethatos, de Hesiquio, de Filoteo el Sinaíta y otros con el mismo espíritu. Deja a los demás por el momento. No es que sea necesario rechazarlos, pero ellos no responden al fin que persigues y te desviarían hacia el estudio... Así, tu espíritu se fortificará y tomará fuerzas para orar más intensamente. Toda esta lectura le procurará oscu-

ridad, debilitamiento, turbará el espíritu, su razón le hará mal a la cabeza y le faltará impulso para la oración.

13. Necesitamos todavía enumerar los trabajos y las fatigas de la acción y exponer claramente la forma de entregarse a cada tarea. Alguno que, tras habernos escuchado, se ponga a la obra y no obtenga fruto, podría reprocharnos a nosotros o a los demás no haber dicho las cosas tal como son.

El trabajo del corazón —es decir, el esfuerzo interior— y la fatiga corporal son los que hacen la verdadera obra. Muestran la operación del Espíritu Santo que se te ha concedido —como a cualquier otro fiel— por medio del bautismo. La negligencia respecto a los mandamientos enterró todo esto bajo las pasiones, y la penitencia nos lo restituirá con el concurso de la misericordia inefable. La obra espiritual que no va acompañada de penas y fatiga no producirá ningún fruto. Pues «el reino de los cielos se toma con violencia» (Mt 11, 12). La violencia es una mortificación perseverante del cuerpo. Aquellos que actúan con negligencia y relajamiento se hacen mucho mal, pues jamás gozarán del fruto. «Aun cuando realicemos las acciones más elevadas, si no hemos adquirido la contrición del corazón, serán bastardas y estériles».

EL HESICASTA DEBE MANTENERSE SENTADO DURANTE LA ORACIÓN Y NO TENER PRISA POR LEVANTARSE

Puedes permanecer sentado sobre un escabel la mayor parte del tiempo, a causa de la incomodidad; o bien tumbate en tu lecho, pero sólo de paso y únicamente para el descanso. Tú permanecerás pacientemente sentado a causa del que dijo: «Perseveraban unánimes en la oración» (Hch 1, 14), no te sentirás inclinado a levantarte por negligencia ni por causa del dolor penoso de la invocación interior del espíritu o de la inmovilidad prolongada. He aquí, dijo el profeta, que «nos invade un dolor, cual de mujer en parto» (Jr 6, 24).

Mediante una profunda inclinación, reunirás tu espíritu en tu corazón y llamarás a Jesucristo en tu ayuda. Con la espalda y la cabeza doloridas, persevera, laboriosa y ardientemente, ocupado en buscar al Señor en el interior de tu corazón.

CÓMO DECIR LA ORACIÓN

Algunos Padres aconsejan decirla íntegramente, otros sólo la mitad, lo que es más fácil, considerando la debilidad del espíritu. Pues «nadie puede decir interiormente y por sí mismo 'Señor Jesús', si no en el Espíritu Santo»; como un niño todavía balbuciente es incapaz de articular. No es aconsejable alternar frecuentemente las invocaciones por pereza, sino ocasionalmente, para asegurar la perseverancia.

Igualmente, algunos enseñan a pronunciar la invocación oralmente, otros en el espíritu. Yo aconsejo ambos métodos. Pues tanto el espíritu como los labios pueden ser tocados por el cansancio. Se orará, entonces, de dos maneras: con los labios y con el espíritu. Pero se invocará tranquilamente y sin turbación, por miedo a que la voz distraiga o paralice el sentimiento y la atención del espíritu. Llegará un día en que el espíritu, adiestrado, hará progresos y recibirá poder del Espíritu para orar total e íntensamente; entonces no necesitará de la palabra, y hasta será incapaz de utilizarla, contentándose con operar su obra exclusiva y totalmente en silencio.

CÓMO DISCIPLINAR EL ESPÍRITU

Debes saber que nadie puede totalmente solo dominar su espíritu si el Espíritu no lo ha dominado en primer lugar, pues él es indisciplinado. No es que sea inquieto por naturaleza, sino que la negligencia lo ha afligido desde su origen con una disposición vagabunda.

La transgresión de los mandamientos dejados por aquel que nos ha regenerado nos ha separado de Dios, nos ha hecho perder la unión con él y el sentir espiritual íntimo de Dios. Después de eso, el espíritu, descarriado y separado de Dios, se deja, permanentemente, conducir cautivo, no importa adónde. Sólo le es posible fijarse sometién dose a Dios, manteniéndose cerca de él, uniéndose a él alegremente, orándole asiduamente y con perseverancia, confesándole cada día los pecados cometidos..., pues él perdona a aquellos que no cesan de invocar su santo nombre.

La retención del soplo cerrando los labios disciplina el espíritu, pero sólo parcialmente, luego se disipa nuevamente. Cuan-

do sobreviene la operación de la oración, entonces ésta verdaderamente lo disciplina y lo conserva cerca de sí, lo regocija y lo libera de sus cadenas. Pero sucede que, aun entonces, mientras el espíritu está en oración e inmóvil en el corazón, la imaginación vaga, ocupada en otras cosas. Ella no obedece a nadie, salvo a los perfectos en el Espíritu Santo, aquellos que han alcanzado la inmovilidad en Cristo Jesús.

CÓMO EXPULSAR LOS PENSAMIENTOS

Ningún principiante expulsa un pensamiento sin que Dios lo haya expulsado primero. Corresponde a los fuertes combatirlos y arrojarlos. Incluso estos no los arrojan por sí mismos, sino que entablan la lucha al amparo de Dios y revestidos de su armadura. En cuanto a ti, cuando te acosen pensamientos, invoca a menudo y con paciencia a Jesucristo y ellos huirán, pues no soportan el calor que la oración libera en el corazón.

CÓMO SALMODIAR

Por tu parte, imita a aquellos que salmodian de tiempo en tiempo, raramente... La salmodia frecuente es asunto de los activos, a causa de su ignorancia y por la fatiga que impone, pero no de los hesicastas que se contentan con orar a Dios sólo en su corazón, manteniéndose al abrigo de todo pensamiento. Cuando veas a la oración operar y ejercitarse en tu corazón sin cesar, no la detengas, ni te levantes para salmodiar, a menos que, con el permiso de Dios, ella te deje antes. Pues sería abandonar a Dios en el interior para hablarle fuera. Es como caer de las alturas a la tierra; además, produce disipación y turba la tranquilidad de tu espíritu. Pues la quietud (*hesychia*), como lo indica su nombre, posee también la acción: la posee en la paz y la tranquilidad.

A quienes ignoran la oración, les conviene en gran medida salmodiar y estar incesantemente en la multiplicidad, sin detenerse hasta que su acción penosa los haya conducido a la contemplación, la oración espiritual que opera en ellos. Una es la acción del hesicasta, otra la del cenobita. El que permanezca fiel a su vocación será salvado.

Aquel que practica la oración dando fe a lo que escucha y basándose en sus lecturas, se pierde por falta de maestro.

Si se quiere objetar que los santos Padres, o algunos modernos, practicaron la salmodia ininterrumpida, responderemos, apoyados en el testimonio de las Santas Escrituras, que no todo es perfecto en todo, que el celo y las fuerzas tienen sus límites y que «lo que parece pequeño a los grandes no es necesariamente pequeño, ni lo que parece grande a los pequeños es necesariamente perfecto»². A los perfectos todo les resulta fácil.

La razón de que no todos hayan sido activos es que no todos siguen el mismo camino, o no lo siguen hasta el fin. Muchos han pasado de la vida activa a la contemplación, han cesado cualquier actividad, han celebrado el *sabbat* espiritual, se han regocijado en el Señor saciados con el alimento divino, incapaces de salmodiar o meditar en nada por efecto de la gracia. Han conocido el rapto y han alcanzado parcialmente, en signos, lo último deseable. Otros han muerto: alcanzaron su salvación en la vida activa y han recibido su recompensa en el más allá. Otros, de los que una suave emanación ha manifestado *post mortem* su salvación, han obtenido, en la muerte, la certidumbre de la gracia del bautismo, la que poseían como todos los bautizados, pero en la cual el cautiverio y la ignorancia de su espíritu les habían imposibilitado participar místicamente cuando estaban vivos. Otros adquirieron renombre al mismo tiempo por la oración y la salmodia, enriquecidos por una gracia siempre activa y libres de todo obstáculo. Otros permanecieron hasta el final ligados a la *hesychia*, hombres simples, satisfechos con justa razón de la oración que los unía con Dios cara a cara. Los perfectos «lo pueden todo en Cristo, que los fortalece» (Flp 4, 13).

SOBRE EL ERROR

«Los demonios gustan rondar alrededor de los principiantes y de los ideóritmos».

Es necesario no sorprenderse de que algunos se hayan extraviado, de que hayan perdido la cabeza, de que hayan admi-

2. O bien es una cita de Juan Climaco o, quizá, un proverbio.

tido o admitan el error, de que vean cosas contrarias a la realidad o incongruentes por ignorancia e inexperiencia. Cuántas veces se ha visto a gentes simples, cuando quieren expresar la verdad, decir en su ignorancia una cosa por otra, por carecer de medios para explicarse en la forma debida, confundiendo a los demás, atrayendo sobre sí mismos y, por contragolpe sobre los hesicastas, la burla y la risa. Nada hay de sorprendente en que un principiante se extravíe, incluso después de muchos esfuerzos; esto ha sucedido, tanto en el pasado como en el presente, a muchos de los que buscan a Dios. El recuerdo de Dios, o sea, la oración espiritual, es la más elevada de todas las acciones, la más alta de las virtudes junto a la caridad. Aquel que emprende temerariamente el camino hacia Dios y se hace violencia para poseerlo resulta fácil víctima para los demonios si Dios lo abandona a sí mismo.

En cuanto a ti, si practicas la quietud con la esperanza de unirte a Dios, no permitas jamás que penetre o se dibuje en tu espíritu un objeto sensible o mental, exterior o interior, incluso aunque este fuera la imagen de Cristo, o la forma de un ángel o la de un santo, o una luz. El espíritu tiene una facultad imaginativa natural y, en quienes no tienen el debido cuidado, se deja impresionar fácilmente por el objeto de sus deseos, forjando de ese modo su desdicha. Incluso el recuerdo de los objetos, buenos o malos, deja huella en los sentidos del espíritu y lo conduce hacia las imaginaciones... Por consiguiente, guárdate de darles fe y asentimiento, también cuando se trate de algo bueno, y procura antes interrogar a los expertos, sin olvidarte de examinarlos durante largo tiempo con el fin de no caer en el error. Lo que Dios envía a manera de prueba y con vistas a aumentar la recompensa, suele resultarle perjudicial a más de uno. Nuestro Señor pone a prueba nuestro arbitrio para ver hacia qué lado se inclinará. Quien ve alguna cosa en su pensamiento, en sus sentidos, incluso proviniendo de Dios, y la recibe sin consultar la opinión de hombres expertos, se equivoca con mucha facilidad, porque es excesivamente complaciente en aceptarla. El principiante debe dedicarse a la obra del corazón—ella no engaña en ningún caso— sin admitir nada más hasta que llegue la hora del aplacamiento de las pasiones. Dios no se

resiente con aquel que se vigila rigurosamente a sí mismo por temor de extraviarse, ni siquiera cuando no admite aquello que viene de él sin antes haberlo consultado y examinado mucho, y casi siempre él alaba su discernimiento.

Aquel que trabaja para obtener la oración pura caminará, entonces, en una tranquilidad y una compunción extremas bajo la conducción de consejeros experimentados, llorará sin cesar sus pecados temiendo el castigo futuro y lamentando estar separado de Dios en este mundo o en el otro... La oración infalible es la oración ardiente de Jesús..., que consume las pasiones como el fuego las espinas, que trae al alma regocijo y alegría, que, semejante a una fuente, brota en pleno corazón del Espíritu vivificante. Que tu deseo sea no encontrar ni poseer más que a ella en tu corazón, guardando sin tregua tu espíritu de toda imagen, desnudo de pensamientos y de conceptos. No tengas miedo de nada... Nosotros no debemos ni temer ni gemir cuando invocamos al Señor. Si algunos se han extraviado, si han perdido el sentido, lo deben —sábelo— a la ideoritmia y al orgullo. Aquel que busca a Dios en la sumisión y en la consulta humilde no tiene por qué temer una desdicha de este tipo. El hesicasta no abandonará jamás el camino real. El exceso en todo produce la suficiencia que, a su vez, conduce al error.

La aparición de la gracia en la oración se presenta bajo formas diferentes y el Espíritu se manifiesta y se hace conocer diversamente, según le plazca al mismo Espíritu.

Elías el Tesbita se nos revela como un adecuado prototipo. Así, en algunos, el espíritu de temor pasa partiendo las montañas, quebrando los peñascos —los corazones duros—; clava, por así decirlo, el temor en la carne y la deja muerta. En otros, una sacudida o una exultación (un salto, explican de manera más clara los Padres) absolutamente inmaterial pero sustancial se produce en las entrañas (sustancial, pues lo que no tiene esencia ni sustancia no existe). Finalmente, en otros —sobre todo en aquellos que ya han progresado en la oración—, Dios produce una brisa luminosa, ligera y apacible, mientras que Cristo hace su morada en el corazón y se manifiesta místicamente en el Espíritu.

Esta es la razón por la que Dios le dijo a Elías sobre el monte Horeb: el Señor no está en el primero ni en el segundo (fenómeno), es decir, en las formas particulares desde el principio, pero sí en la brisa luminosa y ligera, que es imagen de la oración perfecta.

GREGORIO PALAMAS

SOBRE LA ORACIÓN Y LA PUREZA DEL CORAZÓN

1. Dios es el bien en sí, la misericordia misma, un abismo de bondad y, al mismo tiempo, él abraza ese abismo y excede todo nombre y todo concepto posible. No hay otro medio para obtener su misericordia que la unión. Uno se une a Dios compartiendo, en lo posible, las mismas virtudes, por ese intercambio de súplica y de unión que se establece en la oración.

La participación en las virtudes, por la semejanza que instaura, tiene por efecto disponer al hombre virtuoso a recibir a Dios. Pertenece al poder de la oración operar esta recepción y consagrar místicamente el crecimiento del hombre hacia lo divino y su unión con él —pues ella es el lazo de las criaturas razonables con su Creador— siempre a condición de que la oración haya trascendido, gracias a una compunción inflamada, el estadio de las pasiones y de los pensamientos. Pues un espíritu ligado a las pasiones no podría pretender la unión divina. En tanto que el espíritu ora en esta clase de disposición, no obtiene misericordia; en cambio, cuanto más éxito alcanza en alejar los pensamientos, más adquiere la compunción y, en la medida de su compunción, participa en la misericordia y en su consuelo. Que persevere humildemente en ese estado y transformará enteramente la parte apasionada del alma.

2. Cuando la unidad del espíritu deviene trinitaria, sin dejar de ser uno, el espíritu se une a la mónada trinitaria suprema, cerrando todas las puertas que conducen al error, dominando a la carne, al mundo y al príncipe de ese mundo. El espíritu escapa así enteramente a su ataque, está totalmente en sí mismo y en Dios, gozando de la exaltación espiritual que brota en él en

tanto se mantiene en dicho estado. La unidad del espíritu deviene trina y permanece una cuando él se vuelca hacia sí mismo y sube de sí mismo hacia Dios. La conversión del espíritu hacia sí mismo consiste en cuidarse a sí mismo; su ascensión hasta Dios se opera ante todo por la oración, a veces en una oración recogida y concentrada, a veces en una oración más extendida¹, lo que es más laborioso. El que persevera en esta concentración del espíritu y en este crecimiento hacia Dios, conteniendo enérgicamente los ataques de su pensamiento, se acerca interiormente a Dios, entra en posesión de los bienes inefables, gusta el siglo futuro, conoce por el sentido espiritual cuán bueno es el Señor, según la palabra del salmista: «¡Gustad y ved qué bueno es el Señor!» (Sal 34, 9).

Llegar a la trinidad del espíritu, conservándolo uno, y unir la oración a este cuidado, esto no es demasiado difícil. Pero perseverar largo tiempo en ese estado generalmente inefable es la dificultad misma. El trabajo sobre cualquier otra virtud es insignificante y ligero en comparación. He aquí por qué muchos renuncian al encierro de la virtud de la oración y no llegan más que a los grandes espacios abiertos de los carismas. Pero a quienes son pacientes los están esperando los más grandes auxilios divinos, que los sostendrán y los llevarán gozosamente hacia adelante, haciéndoles fácil la dificultad misma y confiriéndoles una aptitud angélica. Dichos auxilios otorgan a la naturaleza humana la posibilidad de vivir según las naturalezas que la sobrepasan. El profeta lo ha dicho: «Los que esperan en el Señor renuevan sus fuerzas, remontan el vuelo como águilas, corren sin fatigarse y caminan sin cansarse» (Is 40, 31).

3. El espíritu es también el acto (*energía*) del espíritu que consiste en pensamientos y conceptos. Es igualmente el poder que produce esos efectos y que la Escritura llama el corazón. Es el rey de nuestros poderes, el que fundamenta nuestra calidad de alma razonable. El acto del espíritu —su pensamiento— se regula y purifica fácilmente cuando uno se entrega a la oración, sobre todo a la oración monológica. Pero la potencia que produce ese acto no está purificada más que cuando las otras potencias tam-

1. Oración discursiva o vocal.

bién lo están. Pues el alma es una esencia de potencias múltiples: cuando un mal resulta de alguna de esas potencias, aquella queda enteramente manchada; todas comunican la misma unidad. Y como cada potencia tiene su propio acto, es posible, con aplicación, purificar por algún tiempo un acto cualquiera. La potencia no será purificada al mismo tiempo, pues está en comunicación con las otras y por ello es más impura que pura.

Considerad a alguien que, por su asiduidad a la oración, haya purificado el acto de su espíritu, haya conocido una iluminación parcial, ya sea de la luz de la ciencia, ya sea del resplandor espiritual. Si él se considera purificado por esto, abusa y, por su presunción, abre totalmente la puerta a aquel que sólo espera una ocasión para engañarlo. Si, por el contrario, mide la impureza de su corazón y en lugar de elevarse por esa pureza parcial hace de ella un medio y un auxiliar, verá más claramente la impureza de las otras potencias del alma, progresará en la humildad, aumentará sin cesar su compunción y descubrirá los remedios apropiados a cada potencia del alma. Mediante la acción purificará sus facultades activas; por la ciencia, sus facultades de conocimiento; por la oración, su facultad contemplativa; y este itinerario lo conducirá a la pureza perfecta, verdadera, estable, del corazón y del espíritu. Nadie puede alcanzar esto más que por la perfección de la acción, la contrición perpetua, la contemplación y la oración contemplativa.

APOLOGÍA DE LOS SANTOS HESICASTAS

Pregunta: Ciertos profesionales de la cultura profana pretenden que nos equivocamos queriendo recluir nuestro espíritu en nuestro cuerpo. Según ellos, deberíamos expulsarlo a cualquier precio. Sus escritos maltratan a algunos de nosotros bajo el pretexto de que aconsejamos a los principiantes recoger sus miradas sobre ellos mismos e introducir, por medio de la inspiración, su espíritu en sí mismos. El espíritu, dicen, no está separado del alma; ¿cómo entonces se podría introducir aquello que no está separado sino unido? Agregan que nosotros les recomendamos introducir la gracia en ellos por las vías nasales. Sé que esto es una calumnia (pues jamás escuché nada seme-

jante en nuestro medio) y una malignidad más, añadida a las otras. Al que deforma, poco le cuesta inventar.

Explicame entonces, padre mío, por qué ponemos todo nuestro cuidado en introducir en nosotros nuestro espíritu y no nos equivocamos al recluirlo en nuestro cuerpo.

Respuesta de Gregorio: Nuestro cuerpo no tiene en sí mismo nada de malo, es bueno por naturaleza; sólo existe algo dañino en él: el espíritu carnal, el cuerpo prostituido al pecado. El mal no viene de la carne, sino de aquel que la habita. El mal no consiste en que el espíritu habite en el cuerpo, sino más bien en que la ley opuesta a la ley del espíritu se ejercite en nuestros miembros. He aquí por qué nos revelamos contra la ley del pecado y la expulsamos del cuerpo para introducir en él la autoridad del espíritu. Gracias a esta autoridad fijamos la ley, la naturaleza y el límite de su ejercicio a cada potencia del alma, a los sentidos y a los miembros del cuerpo, a cada uno lo debido: esta obra de la ley lleva el nombre de temperancia. A la parte apasionada del alma le procuramos el hábito excelente que es la caridad y a la parte razonable la mejoramos arrojando todo lo que se opone a la ascensión del espíritu hacia Dios: este aspecto de la ley se llama sobriedad. Aquel que purificó su cuerpo por la temperancia, aquel que por la caridad ha hecho de su ira y de su concupiscencia ocasiones para la virtud, aquel que ofrenda a Dios un espíritu purificado por la oración, adquiere y ve en sí mismo la gracia prometida a los corazones puros... «Llevamos este tesoro en vasos de barro» (2 Cor 4, 6-7); entendad por ello nuestro cuerpo. ¿Cómo entonces, reteniendo nuestro espíritu en el interior de nuestro cuerpo, faltaríamos a la sublime nobleza del espíritu?

Nuestra alma es una esencia provista de potencias múltiples, tiene como órgano el cuerpo que anima. Su potencia —el espíritu, como lo llamamos— opera por medio de ciertos órganos. Ahora bien, ¿quién supuso jamás que el espíritu pueda residir en las uñas, los párpados, las narices o los labios? Todo el mundo está acorde en ubicarlo dentro de nosotros. Las opiniones divergen cuando se trata de designar el órgano interior. Los unos colocan el espíritu en el cerebro, como en una especie de acrópolis; otros le atribuyen la región central del corazón, aquella

que es pura de todo soplo animal. En cuanto a nosotros, sabemos a ciencia cierta que nuestra alma razonable no está dentro de nosotros como estaría en un recipiente –puesto que es incorporeal–, pero tampoco fuera –puesto que está unida al cuerpo–, sino que está en el corazón como en su órgano.

Nosotros no lo sabemos por un hombre, sino por aquel que se hizo hombre: «No contamina al hombre lo que entra en la boca, sino lo que sale de la boca... Lo que sale de la boca procede del corazón y eso es lo que mancha al hombre» (Mt 15, 11-19). Y el gran Macario dice igualmente: «El corazón preside todo el organismo. Cuando la gracia se ha apoderado de las praderas del corazón, reina sobre todos los pensamientos y sobre todos los miembros. Pues es allí donde se encuentran el espíritu y todos los pensamientos del alma». Nuestro corazón es, entonces, el asiento de la razón y su principal órgano corporal. Si queremos aplicarnos a vigilar y enderezar nuestra razón por medio de una atenta sobriedad, qué mejor manera de vigilarla que reunir nuestro espíritu disperso en lo exterior por las sensaciones, reconducirlo dentro de nosotros hasta ese mismo corazón que es asiento de los pensamientos. Por ello Macario prosigue un poco más abajo: «Esto es lo que hace falta considerar para ver si la gracia ha grabado las leyes del Espíritu». ¿Dónde? En el órgano director, el trono de la gracia, allí donde se encuentran el espíritu y todos los pensamientos del alma, en resumen, en el corazón. Tú puedes medir ahora la necesidad de aquellos que han resuelto vigilarse en la quietud, reunir, recluir su espíritu en su cuerpo y que nosotros llamamos corazón... Si «el reino de los cielos está dentro de nosotros» (Lc 17, 21), ¿cómo no habría de excluirse de ese reino aquel que deliberadamente se dedica a hacer salir su espíritu? «El corazón recto –dice Salomón– busca el sentido» (Prov 27, 21)², ese que en otro lugar llama «espiritual y divino» (Prov 2, 5) y del que los Padres nos dicen: «El espíritu enteramente espiritual está envuelto con una sensibilidad espiritual, no cesemos de perseguir ese sentido, a la vez en nosotros y fuera de nosotros»³.

2. Traducción de Orígenes, retomada por san Gregorio de Nisa.

3. Este texto se encuentra *ad verbum* en la *Escala*.

Puedes ver que si uno quiere alzarse contra el pecado, adquirir la virtud y la recompensa del combate virtuoso, más exactamente la prenda de esta recompensa, el sentimiento espiritual, es necesario recoger el espíritu en el interior del cuerpo y de sí mismo. Querer hacer salir al espíritu, no digo del pensamiento carnal sino del mismo cuerpo, para ir más allá, es la cumbre del error griego (pagano)... Pero nosotros reenviamos el espíritu, no solamente hacia el cuerpo y el corazón, sino hacia sí mismo. Aquellos que dicen que el espíritu no está separado, sino unido, pueden reprocharnos: ¿Cómo se podría hacer entrar el espíritu? Ignoran que la esencia es diferente. Ellos ignoran que la esencia del espíritu es una cosa y que su acto (*energía*) es otra. En verdad, ellos no están engañados, sino que, deliberadamente y al abrigo de un equívoco, se alinean entre los impostores... No se les escapa que el espíritu no es como el ojo que ve a los objetos sin verse a sí mismo. El espíritu cumple los actos exteriores de su función según un movimiento longitudinal, como dice Dionisio, pero también retorna a sí mismo y opera en sí mismo su acto cuando se contempla; es lo que Dionisio llama movimiento circular. Es el acto más excelente, el acto propio, si lo hay, del espíritu. Por este acto en ciertos momentos él se trasciende para unirse a Dios (*Nombres divinos*, cap. 4).

«El espíritu —dice san Basilio— que no se expande hacia fuera retorna a sí mismo y se eleva por sí mismo a Dios por un camino seguro». Dionisio, el infalible guía del mundo espiritual, nos dice que ese movimiento del espíritu sólo podría engañar. El padre del error y de la mentira, que jamás cesó de querer descarriar al hombre..., acaba de encontrar cómplices en ciertos individuos que componen tratados en este sentido y persuaden, incluso a aquellos que han abrazado la vida superior de la quietud, de que es mejor durante la oración mantener el espíritu fuera del cuerpo. Y esto a despecho de la definición de Juan en su *Escala celestial*: «El hesicasta es aquel que se esfuerza por circunscribir lo incorporeal en el cuerpo». Nuestros padres espirituales nos han enseñado todos la misma cosa...

Considera, hermano mío, que la razón se agrega a las consideraciones espirituales para mostrar la necesidad —cuando se aspira verdaderamente a convertirse en monje según el hombre in-

terior— de introducir y mantener el espíritu en el interior del cuerpo. Esto significa que es correcto invitar, especialmente a los principiantes, a observarse a sí mismos y a introducir su espíritu en sí mismos al mismo tiempo que el soplo. ¿Qué espíritu sensato alejaría a aquel que todavía no ha llegado a contemplarse del empleo de ciertos procedimientos para hacer retornar su espíritu hacia sí? Es un hecho que, en aquellos que acaban de descender a la lid, el espíritu todavía no está reunido y se escapa; por su bien es necesario poner el mismo empeño en volver a traerlo. Siendo novicios aún, ignoran que nada en el mundo es más reacio al examen de sí mismo, ni más dispuesto a dispersarse. He aquí por qué algunos recomiendan controlar las idas y venidas del soplo, reteniéndolo para contener al espíritu. Esperamos que, con la ayuda de Dios, realicen progresos, logren purificar el espíritu, le impidan salir al mundo exterior y puedan recogerlo perfectamente en una concentración unificadora.

Cualquiera puede constatar que ese es un efecto espontáneo de la atención del espíritu; el ir y venir del soplo se hace más lento en todo acto de reflexión intensa. Esto sucede particularmente en aquellos que practican la quietud del espíritu y del cuerpo. Ellos celebran verdaderamente el *sabbat* espiritual: suspenden todas las obras personales; suprimen, en lo posible, la actividad móvil y cambiante, descuidada y múltiple, de las potencias cognoscitivas del alma al mismo tiempo que toda la actividad de los sentidos; en resumen, detienen toda actividad corporal que depende de su voluntad. En cuanto a aquellas que no dependen enteramente de ellos, tales como la respiración, la reducen en la medida de lo posible. Esos efectos surgen espontáneamente y sin pensar en todos los que están avanzados en la práctica hesicasta; se producen necesariamente y por sí mismos en el alma perfectamente introvertida.

Entre los principiantes eso no sucede si no es mediante el esfuerzo. Hagamos una comparación: La paciencia es un fruto de la caridad; «la caridad todo lo tolera» (1 Cor 13, 7). Ahora bien, ¿no se nos enseña a emplear todos los medios para obtener y llegar a la caridad? El caso es el mismo aquí. Todos aquellos que tienen experiencia se ríen de las objeciones de la inexperiencia; su medio no es el discurso, sino el esfuerzo y la experiencia que él en-

gendra, la experiencia que produce un fruto útil y descubre los propósitos estériles de los que disputan de mala fe.

Un gran doctor escribió que «después de la transgresión, el hombre interior se modela según las formas exteriores». Aquel que quiere introvertir su espíritu e imponerle, a cambio del movimiento longitudinal, el movimiento circular e inefable, en lugar de pasear su mirada de aquí para allá, obtendrá mayor provecho concentrándola en su pecho o en su ombligo. Curvado, imita exteriormente el movimiento interior de su espíritu y, por esta actitud del cuerpo, introduce en su corazón la potencia del espíritu al que la vista vuelca hacia fuera. Si es verdad que la potencia de la bestia interior tiene su asiento en la región del ombligo y del vientre, donde la ley del pecado ejerce su imperio y le proporciona alimento, ¿por qué no emplazar precisamente allí todo el ejército de la oración, para combatirlo? Para impedir que el espíritu malvado, expulsado por el baño de la regeneración, retorne con siete espíritus aún más malvados a instalarse por segunda vez y que la nueva situación sea peor que la anterior (Lc 11, 26). «Ten cuidado de ti», advirtió Moisés (Dt 15, 9), de ti, íntegramente y no de esto o de aquello. ¿Cómo? ¡Por el espíritu! No existe otro medio de tener cuidado de sí. Coloca esta guardia ante tu alma y tu cuerpo, él te librárá fácilmente de las malas pasiones del alma y del cuerpo... No dejes sin vigilancia ninguna parte de tu alma ni de tu cuerpo, así franquearás la zona de las tentaciones inferiores y te presentarás ante aquel que «escruta los riñones y los corazones», pues los habrás escrutado por ti mismo de antemano. «Si nos examinásemos a nosotros mismos, no seríamos condenados» (1 Cor 11, 31). Compartirás la bienaventurada experiencia de David: «La tiniebla no es tiniebla para ti, ante ti brilla la noche como el día. Porque tú me formaste en las entrañas, me tejiste en el vientre de mi madre» (Sal 138, 12). Tú no solamente has hecho tuya la parte concupiscible de mi alma, sino que, si quedaba en mi cuerpo algún foco de ese deseo, lo has reunido a su origen y, por la fuerza misma de ese deseo, se ha elevado hacia ti, se ha ligado a ti.

Aquellos que se atan a los placeres sensibles de la corrupción consumen en la carne toda la potencia del deseo de su alma y se convierten así enteramente en carne. El Espíritu no podría per-

manecer en ellos. Por el contrario, aquellos que elevaron su espíritu a Dios establecieron su alma en el amor de Dios; su carne transformada comparte el crecimiento del espíritu y se une a él en la comunión divina. Se convierte, ella también, en el dominio y la casa de Dios; ella no alberga enemistad ni desea nada contra el espíritu. La carne no es buena, nos dice el apóstol, en tanto que en ella no habite la ley de la vida. Mayor razón para no dejarla jamás sin vigilancia. ¿Cómo nos pertenecerá?, ¿cómo impediremos su acceso al enemigo —sobre todo nosotros, que aún no poseemos la ciencia espiritual requerida para rechazar los espíritus del mal—, si no es dirigiendo nuestra acción a través de una actitud exterior?... Los más perfectos utilizan esa actitud en la oración y logran así la benevolencia de Dios. Y esto no sólo entre aquellos que siguieron a la venida de Cristo entre nosotros, sino también entre los que lo precedieron. Elías mismo, consumido en la *teoptia*, apoya su cabeza sobre las rodillas, reúne animosamente su espíritu en sí mismo y en Dios, y así pone fin a una sequía de varios años.

Aquellos cuyos propósitos me recuerdas con tu pregunta parecen compartir el mal del fariseo: desdeñan la actitud de la oración justificada del publicano y exhortan a los demás a no imitarlo en ella. «No se atrevía ni a levantar sus ojos al cielo», dice el Señor (Lc 18, 13). Lo imitan, por el contrario, quienes, al orar, aplican sus ojos a ellos mismos. Quienes se refieren a ellos dándoles el sobrenombre de *omphalópsicos* (los que colocan su alma en el ombligo) calumnian a sus adversarios —¿alguno de ellos colocó jamás el alma en el ombligo?—, se comportan además como detractores de prácticas que merecen alabanzas y no como esclarecedores de equívocos. No es la causa de la vida hesicasta y de la verdad lo que los impulsa a escribir, sino la vanidad. No desean introducir sobriedad, sino alejarla. Por todos los medios tratan de perjudicar a la obra y a quienes se dedican a ella con celo. Podrían también tratar de *koliópsico* al que dijo: «Mi vientre (*kolia*) se estremece como un arpa» (Is 16, 11), y envolver en la misma calumnia a quienes representan, nombran y buscan las realidades invisibles por medio de símbolos corporales.

Tú conoces la vida de Simeón el Nuevo Teólogo, sus escritos, y a Nicéforo el Hagiorita..., que enseñan claramente a los prin-

cipiantes aquello que, según me dices, otros combaten. Pero ¿para qué limitarnos a los santos del pasado? Hombres que han dado testimonio del poder del Espíritu Santo nos enseñaron todo esto por su propia boca: Teolepto, obispo de Filadelfia; Atanasio el Patriarca (finales del siglo XIII, comienzos del XIV). Tú los escuchas a ellos y a otros antes y después de ellos invitando a conservar esa tradición que nuestros nuevos maestros en hesitancia se dedican a despreciar, deformar y arruinar, sin beneficio para sus oyentes. Nosotros mismos hemos vivido con algunos de los santos más altamente considerados: fueron nuestros maestros. ¿Cómo, entonces, desdeñaríamos a quienes la experiencia, unida a la gracia, ha formado, para alinearnos detrás de los que no tienen otro título para enseñarnos que su orgullo?

Huye de esas gentes y repítete sabiamente a ti mismo, como David: «Bendice al Señor, alma mía, y bendiga todo mi ser su santo nombre» (Sal 103, 1). Escucha dócilmente a los Padres, escucha sus consejos acerca de los medios para hacer volver a entrar al espíritu.

EL TOMO HAGIORITA

Aquel que tacha de mesalianos a los que consideran al cerebro o al corazón como asiento del espíritu, que lo sepan: atacan a los santos. San Atanasio coloca el asiento de la razón en el cerebro. Macario, cuyo resplandor no es inferior, sitúa en el corazón la actividad del espíritu. Y casi todos los santos coinciden con ellos. San Gregorio de Nisa, afirmando que el espíritu no está ni dentro ni fuera del cuerpo, no está en contradicción con ellos. Pues los otros colocan el espíritu en el cuerpo por cuanto lo consideran unido a él. Hablan simplemente colocándose en otro punto de vista, pero no tienen una opinión diferente.

CALIXTO E IGNACIO XANTOPOULOS

MÉTODO Y REGLA DETALLADA, INSPIRADA POR LOS SANTOS,
PARA USO DE LOS QUE HAN ELEGIDO LA VIDA HESICASTA

8. El principio de toda actividad agradable a Dios es la invocación, llena de fe, del nombre salvador de nuestro Señor Jesucristo. Es él quien nos ha dicho: «Sin mí nada podéis hacer» (Jn 15, 5); después le sigue la paz, pues es necesario «orar sin ira ni discusiones» (1 Tim 2, 8), y luego la caridad, porque «Dios es amor, y el que está en el amor está en Dios y Dios en él» (1 Jn 4, 16). La paz y la caridad no sólo hacen la oración agradable a Dios, sino que, a su vez, ellas nacen de la oración, tal como rayos divinos gemelos, y por ella crecen y se consuman.

13. Muy sabiamente nuestros gloriosos jefes y doctores, movidos por el santo Espíritu que habita en ellos, nos enseñan a todos –sobre todo a los que quieren descender a la arena de la divinizante *hesychia*– a tener como ocupación y ejercicio incesante el nombre muy santo y muy dulce, a llevarlo sin cesar en nuestro espíritu, nuestro corazón y sobre nuestros labios.

18. Nos parece bueno y particularmente útil exponer primero el método natural del bienaventurado Nicéforo, referido a la entrada en el corazón por medio de la inspiración y que contribuye en cierta medida al recogimiento del espíritu¹.

19. La primera intención del bienaventurado padre es, a través de este método natural, separar al espíritu de su distracción acostumbrada, de su cautividad, de su disipación, para llevarlo a la atención y, mediante la atención, unirlo a sí mismo y a la oración, haciéndolo descender en el corazón al mismo tiem-

1. A continuación cita el texto de Nicéforo que aparece *supra*, 131ss.

po que ella y fijarlo allí definitivamente. Otro sabio, comentando esas palabras, explica las cosas del mismo modo a partir de su propia experiencia.

20. Es necesario agregar esto para el espíritu que desea instruirse. Si dirigimos nuestro espíritu para que descienda en nosotros al mismo tiempo que nuestro soplo, hemos de saber claramente que el espíritu que así descendió no debe salir hasta no haber renunciado a todo pensamiento, hasta no haberse convertido en uno y desnudo, hasta no tener otro recuerdo que la invocación de Jesucristo, y que si se retirara para salir se fraccionaría, atentando contra sí mismo, en la memoria múltiple.

23. Los santos Padres y los doctores, a partir de su experiencia de ese bienaventurado ejercicio, recomiendan y enseñan, a todo aquel que se aplica a la sobriedad espiritual del corazón, a mantenerse en todo tiempo, y particularmente en las horas fijadas para la oración, en un rincón tranquilo y oscuro. La vista distrae y dispersa al espíritu en la multiplicidad de objetos vistos y mirados, lo atormenta y lo diversifica. Que se lo aprisione en una celda tranquila y oscura, y cesará de estar dividido y diversificado por causa de la vista y la mirada. Así, de buen o mal grado, el espíritu se calmará parcialmente y se recogerá en sí mismo.

24. Pero, antes que por esto, mejor dicho, antes que por cualquier otra cosa, es con el auxilio de la gracia divina como el espíritu llega al término de ese combate. Es la gracia divina la que corona la invocación monológica dirigida por el corazón a Jesucristo, con una fe viva, con toda pureza, sin distracción. Esto no es un efecto puro y simple del método natural de la respiración practicado en un lugar tranquilo y oscuro. ¡Claro que no! Los santos Padres, al elaborar este método, no han pensado más que en un auxiliar para recoger el espíritu, para conducirlo desde su habitual distracción hacia sí mismo y lograr la atención. Gracias a tales disposiciones nace en el espíritu la oración constante, pura y sin distracción. Como lo dijo san Nilo (Evagrio): «La atención que busca la oración encontrará la oración. Si alguna cosa sigue a la atención, es la oración. Apliquémonos entonces a la atención».

Es suficiente. Para ti, hijo mío, si deseas pasar días felices y «vivir incorporalmente en tu cuerpo», vive según la regla que te he expuesto.

25. A la caída del sol, después de haber solicitado la ayuda de nuestro Señor Jesucristo, soberanamente bueno y poderoso, siéntate en tu escabel, en una celda tranquila y oscura, recoge tu espíritu apartándolo de su habitual distracción y de su vagabundeo; impúlsalo entonces lentamente hacia tu corazón, al ritmo acompasado de tu respiración, y únete a la oración: «¡Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí!». Me explico: a la vez que inspires y espire, introduce, por así decirlo, las palabras de la oración, según el consejo dado por Hesiquio: «A tu respiración une la sobriedad, el nombre de Jesús y la meditación sobre la muerte. Pues ambos son preciosos: oración y pensamiento en el juicio».

Si las lágrimas no llegan, permanece sentado, atento a esos pensamientos, así como a la oración, durante aproximadamente una hora. Luego levántate, salmodia atentamente el pequeño *apodeipnon* (completas), siéntate nuevamente, aplícate a la oración con todas tus fuerzas, puramente y sin distracción, es decir, sin preocupación, pensamiento ni imaginación, con total vigilancia durante media hora, en obediencia al que dijo: «Fuera de la respiración y del alimento, deja fuera todas las cosas durante la oración si quieres ser uno con tu espíritu». Santíguate entonces, siéntate sobre tu lecho, piensa en los últimos fines..., pide perdón con fervor..., escucha, sin dejar la oración, dócil al consejo: «Que el recuerdo de Jesús comparta tu sueño» (Juan Clímaco).

26. Cuando te despiertes, da gracias a Dios. Sentado sobre tu lecho, llámale en tu ayuda y vuelve a la obra esencial, es decir, a la oración pura y sin distracción, a la oración del corazón durante una hora. Es el momento en que el espíritu suele estar tranquilo y calmo. Nos ha sido prescrito inmolar a Dios nuestras primicias, es decir, elevar directamente nuestro primer pensamiento hacia Jesucristo mediante la oración del corazón... Luego dirás el *mesonyktichon* (maitines) con toda la aplicación y atención posibles. Enseguida te sentarás de nuevo y orarás en

tu corazón con toda pureza y sin distracción, como te he mostrado, durante una hora. Más aún si el dispensador de todo bien te lo concede.

38. Sabe, hermano mío, que todos los métodos, reglas y ejercicios no tienen otro origen ni razón que nuestra impotencia para orar en nuestro corazón con pureza y sin distracción. Cuando, por la benevolencia y la gracia de nuestro Señor Jesucristo, hemos llegado a ello, abandonamos la pluralidad, la diversidad y la división, y nos unimos inmediatamente, por encima de todo discurso, al único, al simple, a aquel que unifica. Es el «Dios unido a los dioses y conocido por ellos» del teólogo, pero ese es un privilegio rarísimo.

45. Hay cinco obras que honran a Dios, por las cuales debe pasar el novicio día y noche. En primer lugar, la oración, es decir, el recuerdo del Señor Jesucristo introducido sin interrupción a través de la nariz en el corazón, lentamente y enseguida espirado, con los labios cerrados, sin ningún otro pensamiento ni imaginación. Esto se obtiene por una temperancia general en el alimento, el sueño, las sensaciones, ejercitada en la celda con una muy sincera humildad. Luego la salmodia, la lectura del salterio, del apóstol, de los evangelios, de las obras de los santos Padres—sobre todo aquellas que se refieren a la oración y a la sobriedad—, el recuerdo doloroso de los pecados en el corazón, la meditación sobre el juicio, sobre la muerte, el castigo y la recompensa, etc., seguido de un pequeño trabajo manual como freno a la avidez. Luego se debe volver a la oración, aun a costa de un gran esfuerzo, hasta que el espíritu sea llevado a renunciar fácilmente a sus divagaciones naturales por la conversación única con Jesucristo, por su recuerdo constante, por una inclinación continua que lo lleva hacia la cámara interior, la región secreta del corazón por un arraigamiento obstinado.

48. Las palabras «Señor Jesucristo, Hijo de Dios» conducen al espíritu inmaterialmente hacia aquél que ellas nombran. Por las palabras «ten piedad de mí», el espíritu vuelve sobre sí mismo, como si no pudiera soportar la idea de no orar por sí mismo. Cuando haya progresado, por la experiencia, en el amor,

se dirigirá únicamente hacia el Señor Jesucristo, pues tendrá la certidumbre evidente del perdón de sus pecados.

49. Esto explica el que los santos Padres no siempre pronuncien la oración completa, sino aquél una parte, este otra..., según las fuerzas, sin duda, o el estado de quien ora.

50. La oración del corazón se remonta a los apóstoles, y esta es una de las razones de mayor peso para su justificación... Con el tiempo, los Padres incorporaron y ajustaron las palabras salvadoras «ten piedad», a causa, sobre todo, de aquellos que estaban todavía en la primera edad de la virtud, es decir, los principiantes y los imperfectos... Los avanzados y los perfectos pueden contentarse con la primera fórmula... y, a veces, con la sola invocación del nombre de Jesús, que constituye toda su oración.

52. Esta oración perpetua del corazón y todo lo que la acompaña no se obtienen muy fácilmente ni en forma simple y con un corto y modesto esfuerzo. Esto ha sucedido a veces por una disposición inefable de Dios, pero es necesario, por regla general, mucho tiempo, trabajo y esfuerzo corporal y espiritual y una violencia sostenida.

54. La oración del corazón pura y sin distracción es la que produce calor en el corazón.

56. Este calor elimina los obstáculos que impiden a la primera oración pura consumir su perfección.

CALIXTO II

Del mismo Calixto, estos pocos capítulos sobre la *Oración*², donde el autor forja más o menos diestramente metáforas desigualmente explícitas sobre la gloria de la oración del corazón, de la «energía» transformadora del Espíritu, etc.

1. ¿Queréis aprender la verdad? Tomad como modelo al músico que toca la cítara. Inclina ligeramente la cabeza hacia

2. Cf. a este respecto PG 147, 813s.

un costado, dirige el oído al canto mientras su mano maneja el arco y las cuerdas se contestan armoniosamente. La cítara emite su música y el citarista resulta transportado por la suavidad de la melodía.

2. Laborioso obrero de la viña, que este ejemplo os decida, no vaciléis. Sed vigilantes («sobrios») como el citarista, quiero decir en el fondo del corazón, y poseeréis sin esfuerzo lo que buscáis. Pues el alma colmada por el amor divino ya no puede volver sobre sus pasos. Pues dice el profeta David: «Mi alma está apegada a ti» (Sal 63, 9).

3. Mi bienamado, por la cítara entended el corazón. Las cuerdas son los sentidos, el citarista es la inteligencia que por medio de la razón no cesa de mover el arco, o sea, el recuerdo de Dios, que hace nacer en el alma una indecible felicidad y hace reflejar en el intelecto purificado los rayos divinos.

4. Mientras no taponemos los sentidos del cuerpo, el surtidor de agua que el Señor otorgó con incomparable generosidad a la samaritana no brotará en nosotros. Ella buscaba el agua material y encontró el agua de vida que brotó en su interior. Pues del mismo modo que la tierra a la vez contiene naturalmente el agua y la derrama, así la tierra del corazón contiene esta agua surgente, quiero decir la luz original que Adán perdió por su desobediencia.

5. Esta agua viva y burbujeante brota del alma como una fuente perpetua. Es ella la que frecuentaba el alma de Ignacio el Teóforo y le hacía decir: «Lo que tengo en mí no es el fuego ávido de materia, es el agua que opera y que habla».

6. La bendita —¿qué digo?, la tres veces bendita— sobriedad del alma es semejante al agua que surge y brota de la profundidad del corazón. El agua que brota de la fuente llena la fuente, la que brota del corazón, la que el Espíritu agita sin cesar, llena totalmente al hombre interior con el rocío divino y con el Espíritu, mientras hace de fuego al hombre exterior.

8. El intelecto que se ha purificado de todo lo que es exterior y que ha sometido enteramente sus sentidos por la virtud

activa permanece inmóvil como el eje celestial. Detiene su mirada sobre su centro, en las profundidades de su corazón. Desde la cabeza, fija el corazón y proyecta, semejantes a relámpagos, los rayos de su pensamiento, impulsa las contemplaciones divinas y somete todos los sentidos del cuerpo.

9. Que ningún profano, y tampoco ningún niño que aún se alimenta del pecho de su madre, toque esos objetos prohibidos antes de tiempo. Los santos Padres denunciaron la locura de aquellos que buscan las cosas antes de tiempo e intentan penetrar en el puerto de la impasibilidad (*apatheia*) sin disponer de los medios necesarios. Aquel que no conoce las letras es incapaz de descifrar un escrito.

10. En el combate interior, el santo Espíritu produce un movimiento que toma al corazón apacible y grita en él: ¡Abba! ¡Padre! Esta noción no tiene forma ni figura, nos transfigura por el resplandor de la luz divina, nos conforma en el fuego del Espíritu divino, pero también nos altera y nos transforma como sólo Dios puede hacerlo por su poder divino.

11. El intelecto purificado por la sobriedad se oscurece fácilmente cuando no se aparta totalmente del mundo exterior por el recuerdo constante de Jesús. Aquel que une la acción a la contemplación, es decir, al cuidado del corazón, no se subleva contra los ruidos, confusos o no, pues el alma herida por el amor de Cristo lo sigue como se sigue a su bienamado.

12. Entre las aguas vivas, algunas tienen un movimiento muy rápido; otras, por el contrario, más apacible y lento. Las primeras no se dejan enturbiar fácilmente, en razón misma de la rapidez de su movimiento, es decir, se enturbian algún tiempo, pero recuperan fácilmente su pureza por la misma razón. Cuando el flujo disminuye y se suaviza, no solamente se enturbia, sino que se hace casi inmóvil y necesita una nueva purificación y un impulso.

13. Los demonios atacan a los principiantes de la vida activa por medio de ruidos más o menos confusos. Para aquellos que han llegado ya a la contemplación, ellos forjan imagina-

ciones, colorean el aire con una especie de luz, a veces lo presentan bajo una forma de fuego para desviar al atleta de Cristo hacia el lado equivocado.

14. Si queréis aprender a orar, considerad la finalidad de la atención y la oración, y no os desviaréis. Su finalidad es, mi bienamado, la constante compunción, la contrición del corazón, el amor al prójimo. Su opuesto es, evidentemente, el pensamiento ambicioso, el murmullo de la calumnia, el odio hacia el prójimo y cualquier otra disposición semejante.

NICODEMO EL HAGIORITA

DE QUÉ FORMA EL ESPÍRITU PENETRA EN EL CORAZÓN

Os diré ahora cómo debéis guardar vuestro espíritu, es decir, el acto (*energía*) de vuestro espíritu y vuestro corazón.

Sabéis que todo acto mantiene una relación natural con la esencia y la potencia que lo ejercita y que, una vez ejecutado, retorna naturalmente hacia ella para unírsele y reposar. Por esta razón, una vez que se ha liberado el acto del espíritu—que tiene por órgano al cerebro—de todos los objetos exteriores del mundo por medio de la guardia sobre los sentidos y la imaginación, deberéis llevar nuevamente este acto (*energía*) a su esencia y a su potencia propias. Dicho con otras palabras, llevaréis el espíritu al centro del corazón—que es, como acabamos de señalar, el órgano de la esencia y de la potencia del espíritu—y contemplaréis entonces, mentalmente, al hombre interior en su integridad. Los principiantes acostumbran a practicar esta conversión del espíritu inclinando la cabeza y apoyando el mentón sobre el pecho, todo esto según la enseñanza de los santos Padres «sobrios». Que el retorno del espíritu al corazón permanezca exento de desviaciones.

Dionisio el Areopagita, en su pasaje sobre los tres movimientos del alma, denomina a esta conversión el movimiento circular y sin desviación del espíritu. Del mismo modo en que la línea del círculo vuelve sobre ella misma y se une a ella misma, así el espíritu, en esta conversión, vuelve sobre sí mismo y se hace uno. Por eso Dionisio, el más excelente de los teólogos, ha dejado escrito: «El movimiento circular del alma consiste en su entraña en ella misma por el desprendimiento de los objetos exteriores y en la unificación de sus potencias intelectuales, la que le es conferida por su ausencia de desviación, como en

un círculo» (*Los nombres divinos*, cap. 4). Por su lado, el gran Basilio nos dice: «El espíritu que no está disperso entre los objetos exteriores ni extendido sobre el mundo por los sentidos vuelve hacia sí mismo y sube por sí mismo hacia el pensamiento de Dios» (Carta I).

El espíritu, una vez en el corazón, no se detenga solamente en la contemplación, sin hacer nada más. Allí encontrará la razón, el verbo interior gracias al cual razonamos y componemos obras, juzgamos, examinamos y leemos libros íntegros en silencio, sin que nuestra boca profiera una palabra. Que vuestro espíritu, entonces, habiendo encontrado el verbo interior, sólo le permita pronunciar la corta oración llamada monológica: «Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí».

Pero esto no basta. Debéis, además, poner en movimiento la potencia volitiva de vuestra alma, en otros términos, decir esta oración con toda vuestra voluntad, con toda vuestra potencia, con todo vuestro amor. Más claramente, que vuestro verbo interior aplique su atención, tanto con su vista mental como con su oído mental, a esas únicas palabras, y mejor aún, al sentido de las palabras.

Así, permaneciendo sin imágenes ni figuras, sin imaginar ni pensar ninguna otra cosa, sensible o intelectual, exterior o interior, se producirá algo bueno. Pues Dios está más allá de todo lo sensible y lo inteligible. Por consiguiente, el espíritu que quiere unirse a Dios por la oración debe salir también de lo sensible y de lo inteligible, y trascenderlo para obtener la unión divina. De allí, las palabras del divino Nilo (Evagrio): «En la oración, no te figures la divinidad, no dejes a tu espíritu sufrir la impronta de una forma cualquiera. Permanece, en cambio, inmaterial ante el Inmaterial, y entonces comprenderás» (*Acerca de la oración*, 56).

Que vuestra voluntad se aplique enteramente, por el amor, a las palabras de la oración; de ese modo vuestro espíritu, vuestro verbo interior y vuestra voluntad, esas tres partes del alma, serán uno y la unidad comprenderá a los tres. De este modo, el hombre, que es la imagen de la santa Trinidad, se adhiere y une a su prototipo. Según la expresión de ese gran héroe y doctor de la oración y de la sobriedad mental, Gregorio Palamas de Te-

salónica: «Cuando la unidad del espíritu se hace trinitaria permaneciendo una, entonces se une a la mónada trina de la divinidad, cerrando toda salida a la desviación, manteniéndose por encima de la carne, del mundo y del príncipe del mundo» (*Acerca de la oración*, 2).

RAZONES POR LAS CUALES SE DEBE RETENER LA RESPIRACIÓN DURANTE LA ORACIÓN

Dado que vuestro espíritu –el acto de vuestro espíritu– tiene por costumbre extenderse y dispersarse sobre los objetos sensibles y exteriores del mundo, es necesario que, al pronunciar esta santa oración, no respiréis continuamente como se acostumbra según la naturaleza. Al contrario, retened durante unos instantes la respiración, hasta que vuestro verbo interior haya rezado una vez la oración. Entonces respirad, según la enseñanza de los Padres.

1. Porque la retención medida de la respiración atormenta, comprime y además hace penar al corazón, que no recibe el aire reclamado por su naturaleza. El espíritu, por su lado, gracias a este método, se recoge más fácilmente y retorna al corazón, por causa, a la vez, del esfuerzo, del dolor del corazón y del placer que nace de ese recuerdo vivo y ardiente de Dios. Pues Dios procura placer y alegría a aquellos que lo recuerdan, según las palabras: «Cuando de Dios me acuerdo, gimo» (Sal 76, 4). Aristóteles señaló, por otra parte, que el espíritu se localiza y se recoge en el órgano que experimenta la sensación de pena o de placer.

2. Porque la retención medida de la respiración vuelve sutil al corazón endurecido y pesado. Los elementos húmedos del corazón, convenientemente comprimidos y calentados, se vuelven más tiernos, más sensibles, más humildes, mejor dispuestos para la compunción y mucho más aptos para derramar con facilidad las lágrimas. El cerebro también se utiliza y, al mismo tiempo, el acto del espíritu se vuelve uniforme, transparente y mucho más apto para la unión que procura la iluminación sobrenatural de Dios.

3. La retención mesurada de la respiración comprime y hace sufrir al corazón, y la pena y el dolor le hacen vomitar el anzuelo envenenado del placer y del pecado que se había tragado. Tomando como referencia el adagio que se atribuye a los antiguos médicos, «lo contrario cura a lo contrario», Marco enseña: «El recuerdo de Dios es una pena de Cristo abrasada por la piedad»; «cualquiera que olvida a Dios se hace amigo del placer e insensible»; y aún, «el espíritu que ora sin distracción comprime al corazón»; y «a un corazón contrito y humillado Dios no lo desprecia» (*Sobre aquellos que pretenden santificarse por las obras*, 1 y 34).

4. Mediante esta retención mesurada de la respiración, todas las otras potencias del alma se unen también y vuelven al espíritu y, por el espíritu, a Dios, lo que es admirable. Así el hombre ofrece a Dios toda la naturaleza sensible e intelectual, de la que él es el lazo y la síntesis, según Gregorio de Tesalónica (*Vida de san Pedro, el Atonita*).

Afirmo, además, que son los principiantes quienes, cuando oran, tienen mayor necesidad de esta retención mesurada de la respiración, puesto que, si bien pueden penetrar en el corazón a través del verbo interior y permanecer allí, cuando llega el momento de hacer re-entrar al espíritu en el corazón y fijarlo con mayor celo –sobre todo en la etapa de la guerra con las pasiones y los pensamientos– y, por ese retorno, orar más integralmente, deben hacerlo recurriendo a la retención mesurada de la respiración.

Tal es, en resumen, la célebre oración a la cual los santos Padres han dado el nombre de oración mental y del corazón. Si deseáis saber más a este respecto, no dejéis de leer en el libro de la santa *Filocalia* el tratado de san Nicéforo, el discurso de Gregorio de Tesalónica sobre los santos hesicastas y la *Centuria* de Calixto e Ignacio Xantopoulos.

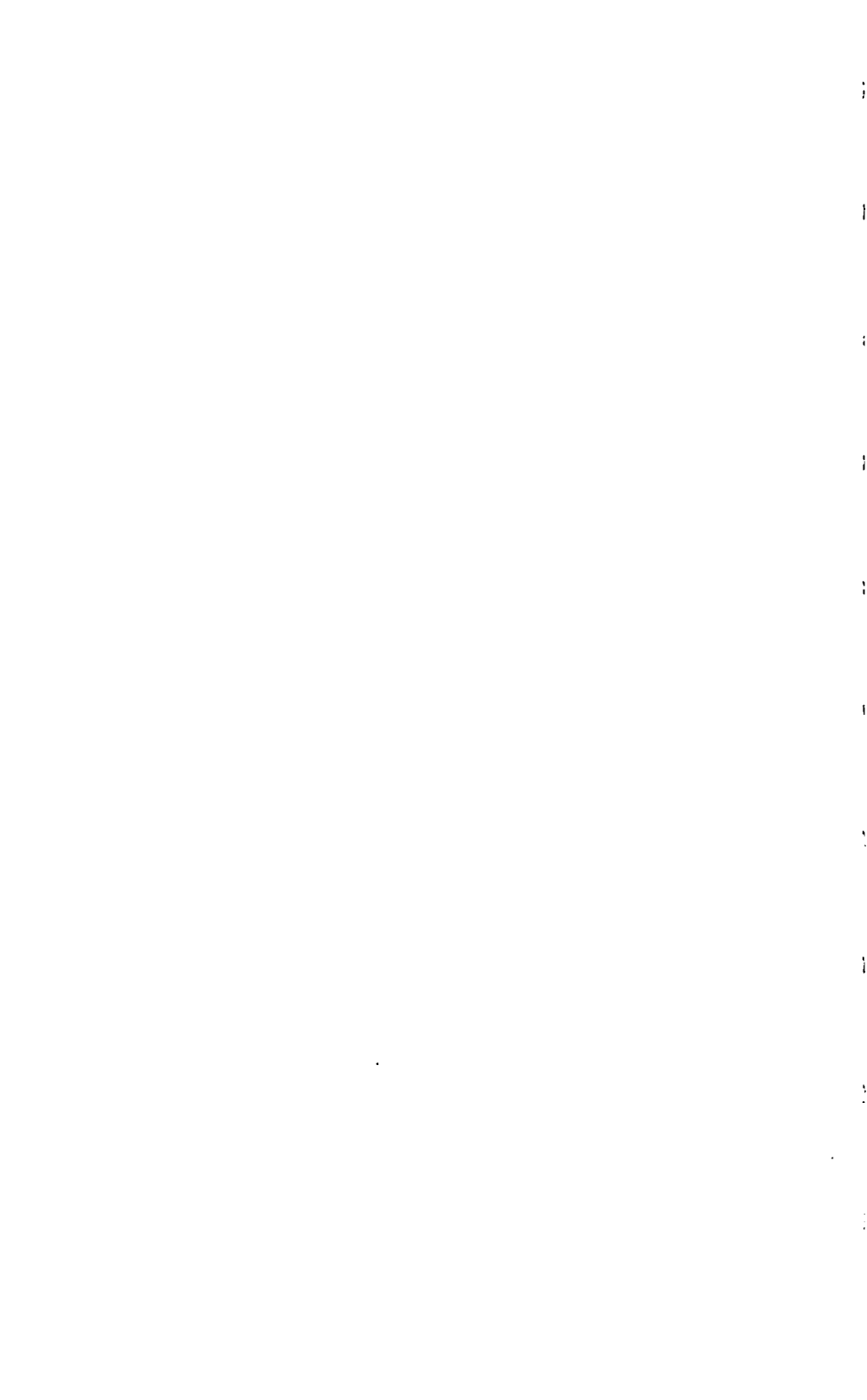
Os exhorto, con todo el entusiasmo de que soy capaz –y siempre fuera de la lectura de las siete horas canónicas cotidianas fijadas por la antigua legislación de la Iglesia–, a dedicaros a esta oración mental y del corazón, y a hacer de ella vuestra obra incesante y perpetua.

A pronunciar en vuestro corazón el nombre, más suave y amable que ningún otro, de Jesús, a pensar en Jesús en vuestro espíritu, a desear a Jesús y amarlo con vuestra voluntad.

A dirigir hacia Jesús todas las potencias de vuestra alma.

A buscar cerca de Jesús la misericordia en toda contrición y humildad.

Si os es imposible, a causa de las preocupaciones y las inquietudes de este mundo, dedicaros a ello sin cesar, por lo menos fijaos una hora o dos, de preferencia hacia la tarde y en un lugar tranquilo y oscuro, para consagraros a esta santa y espiritual ocupación.



ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN	9
1. Acerca de la oración de Jesús	9
La invocación incesante del nombre de Jesús	9
La respiración del nombre de Jesús	11
La oración del corazón	13
La iluminación del corazón	15
La «deificación» del hombre	17
Las señales de la resurrección	18
La expansión de la gracia bautismal	21
La eucaristía, alimento del corazón	22
El corazón de la Iglesia	24
La transfiguración de los seres y de las cosas	24
El mundo que vendrá	26
2. Breve noticia acerca de la <i>Filocalia</i>	28
3. Autores y textos seleccionados en esta antología	31

LA FILOCALIA DE LA ORACIÓN DE JESÚS

Antología

1. APOTEGMAS DE LOS PADRES DEL DESIERTO	45
Al margen de los «ocho pensamientos» de Evagrio	46
Apotegmas pseudoepígrafos	46
2. PSEUDO-MACARIO EL GRANDE	49
Homilías espirituales	49
El ciclo copto de Macario el Grande	54
3. EVAGRIO PÓNTICO	57

4. DIÁDOCO DE FÓTICE	65
5. MARCO EL ERMITAÑO	75
La ley espiritual	75
Sobre los que pretenden santificarse por las obras	76
6. BARSANUFIO Y JUAN DE GAZA	79
7. ISAAC DE NÍNIVE	81
Las fases de la purificación	81
El recuerdo de Dios	82
La mejor parte	83
La oración	84
Grados de la oración	85
El periplo de la oración	87
8. JUAN CLÍMACO O DE LA ESCALA	89
La oración de Jesús y el pensamiento de la muerte	89
La oración del hesicasta	90
9. HESQUIO DE BATOS	95
Primera centuria	95
Segunda centuria	104
10. FILOTEO EL SINAÍTA	109
11. MÁXIMO EL CONFESOR	115
Sobre la oración ininterrumpida	115
Sobre la purificación del corazón	115
12. ELÍAS EL ECDICOS	117
13. SIMEÓN EL NUEVO TEÓLOGO	123
Sobre la oración constante y sus efectos	123
Sobre la oración de Jesús y los éxtasis de Simeón	124
«La vida de Simeón el Nuevo Teólogo»	126
14. NICETAS STETHATOS	127
15. NICÉFORO EL SOLITARIO	131
I. <i>Tratado de la sobriedad y del cuidado del corazón</i>	131
Extracto de la vida de nuestro padre san Antonio	133

Sobre la vida de san Teodosio (siglos V-VI)	133
Sobre la vida de san Arsenio (Padre del desierto)	134
Sobre la vida de san Pablo de Latros († 955)	134
Sobre la vida de san Sabas (siglo VI)	135
Sobre la vida de san Agathón (Padre del desierto)	135
De Marco a Nicolás	136
San Juan de la Escala	136
De Apa Isaías	137
Macario el Grande	137
Diádoco de Fótime	138
Isaac el Sirio o de Nínive	138
Juan de Cárpato	138
Simeón el Nuevo Teólogo	139
II. <i>Sobre el método para respirar</i>	139
16. PSEUDO-SIMEÓN EL NUEVO TEÓLOGO	143
Método para la santa oración y la atención	143
17. TEOLEPTO DE FILADELFIA	151
Renuncia a recuerdos y pensamientos	151
Análisis de la oración	153
Pensamientos diversos	157
18. GREGORIO EL SINAÍTA	161
Acróstico sobre los mandamientos	161
Sobre la contemplación y la oración	162
La vida contemplativa y los dos modos de oración	165
El hesicasta debe mantenerse sentado durante la oración y no tener prisa por levantarse	172
Cómo decir la oración	173
Cómo disciplinar el espíritu	173
Cómo expulsar los pensamientos	174
Cómo salmodiar	174
Sobre el error	175
19. GREGORIO PALAMAS	179
Sobre la oración y la pureza del corazón	179
Apología de los santos hesicastas	181
El tomo hagiórta	188

20. CALIXTO E IGNACIO XANTOPOULOS	189
Método y regla detallada, inspirada por los santos, para uso de los que han elegido la vida hesicasta	189
Calixto II	193
21. NICODEMO EL HAGIORITA	197
De qué forma el espíritu penetra en el corazón	197
Razones por las cuales se debe retener la respiración du- rante la oración	199

En el siglo XVIII, el príncipe Maurocordato encargó a un obispo llamado Macario y a un monje de nombre Nicodemo que recopilaran y ordenaran los textos fundamentales sobre la oración del espíritu.

Aquel amplio compendio tenía como finalidad fomentar la práctica de la oración constante en medio de la vida activa e iniciar en la contemplación de la voluntad de Dios. El resultado fue un volumen de más de mil páginas, del cual el presente libro es una antología.

Desde los Padres del desierto hasta los autores espirituales del siglo XV, cada uno aporta a la *Filocalia* lo mejor de su sabiduría sobre la práctica de la oración del corazón. De hecho, esta plegaria busca instalarse en cada uno de los latidos del creyente para que el propio Jesucristo vaya conformando su ser. Orar para alcanzar la divinización en el Hijo con el Espíritu Santo, resplandor glorioso de la Trinidad.

