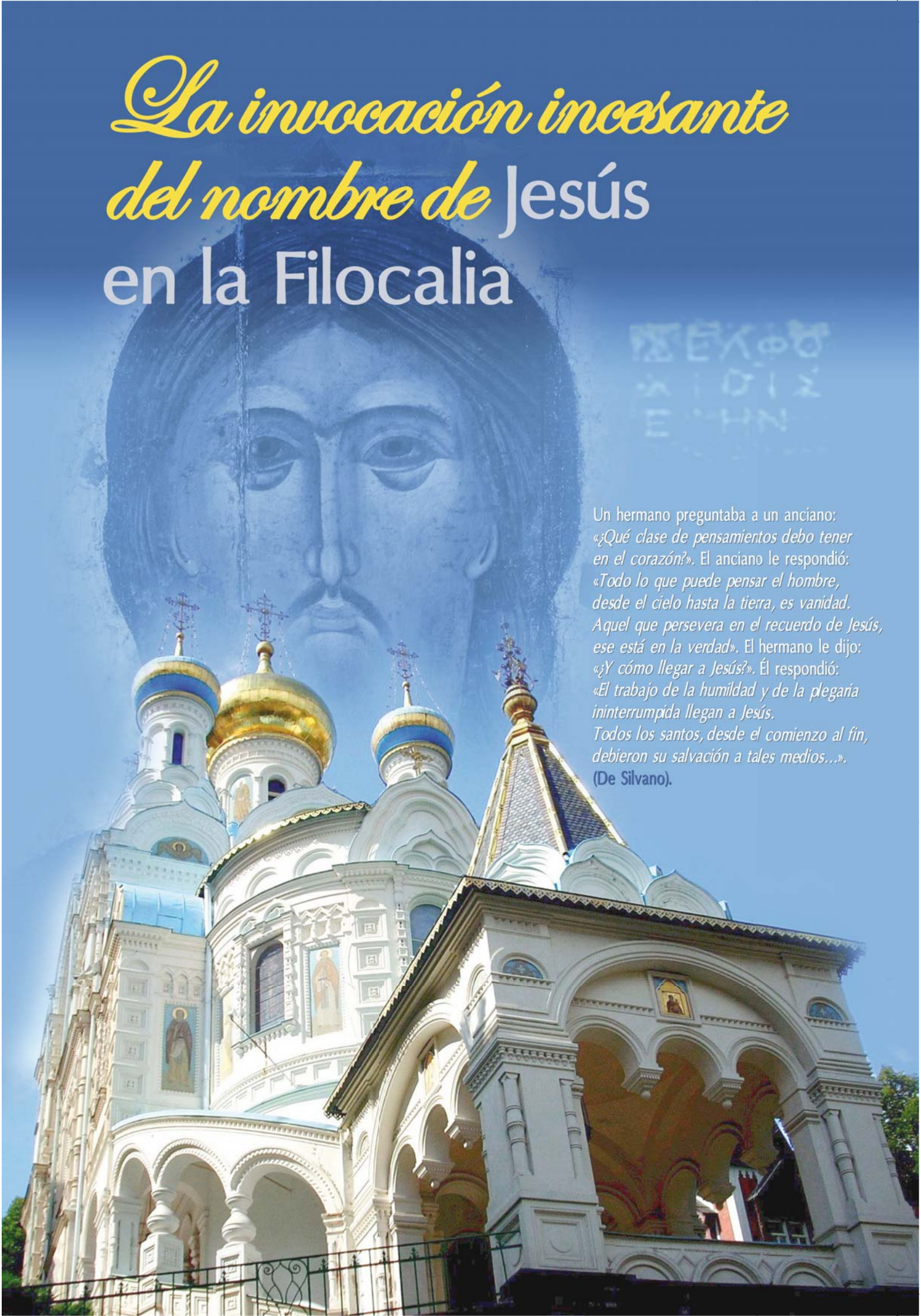
La invocación incesante del nombre de Jesús en la Filocalia



Un hermano preguntaba 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. Aquel que persevera en el recuerdo de Jesús, ese está en la verdad*». El hermano le dijo: «*¿Y cómo llegar a Jesús?*». Él respondió: «*El trabajo de la humildad y de la plegaria ininterrumpida llegan a Jesús. Todos los santos, desde el comienzo al fin, debieron su salvación a tales medios…*». **(De Silvano).**

Existe, en la vida de las Iglesias de oriente y de la Iglesia ortodoxa rusa en particular, una práctica espiritual de oración muy profunda: la ***Oración de Jesús*** u ***Oración del Corazón***. La misma fue introducida en Rusia hacia mediados del siglo XIV y San Sergio, el fundador del monaquismo ruso, la conocía y la practicaba, así como sus discípulos. Entre ellos, Nil de la Sora es uno de los más conocidos. Otro monje muy conocido, 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 fines 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.

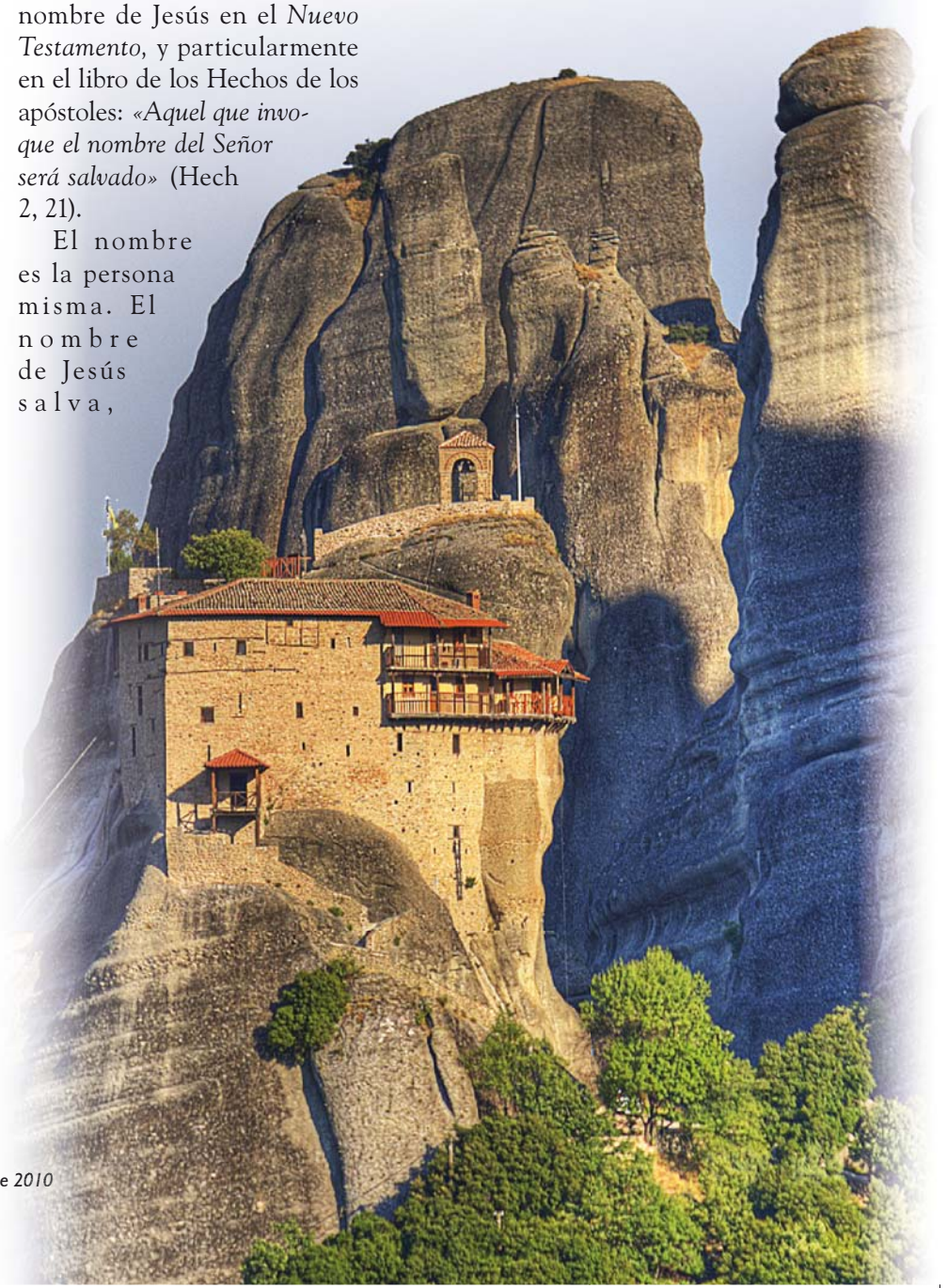
Otra más reciente también la popularizó, los *Relatos de un Peregrino Ruso* (fin del siglo XIX). Ese libro está extensamente difundido en Rusia; fue traducido al francés en 1945, y existen varias ediciones en castellano.

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».

Esta oración consiste en una invocación ***incesante*** del nombre de Jesús, de allí su nombre: *Oración de Jesús*. Ella encuentra su fuerza en la virtud del Nombre Divino, el nombre de Jehová en el *Antiguo Testamento*, el nombre de Jesús en el *Nuevo Testamento,* y particularmente en el libro de los Hechos de los apóstoles: *«Aquel que invoque el nombre del Señor será salvado»* (Hech 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 Velitchkovsky.

Esta oración se apoya 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



Monasterio Cristiano Ortodoxo de Meteora (Grecia)

palabra de orden: *«Velad 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 Meyendorf, *parece ser el Kyrie eleison cuya repetición constante en las liturgias orientales se remonta también a los Padres del desierto».*

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 dispar 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»* (Juan Clímaco, La santa escala).

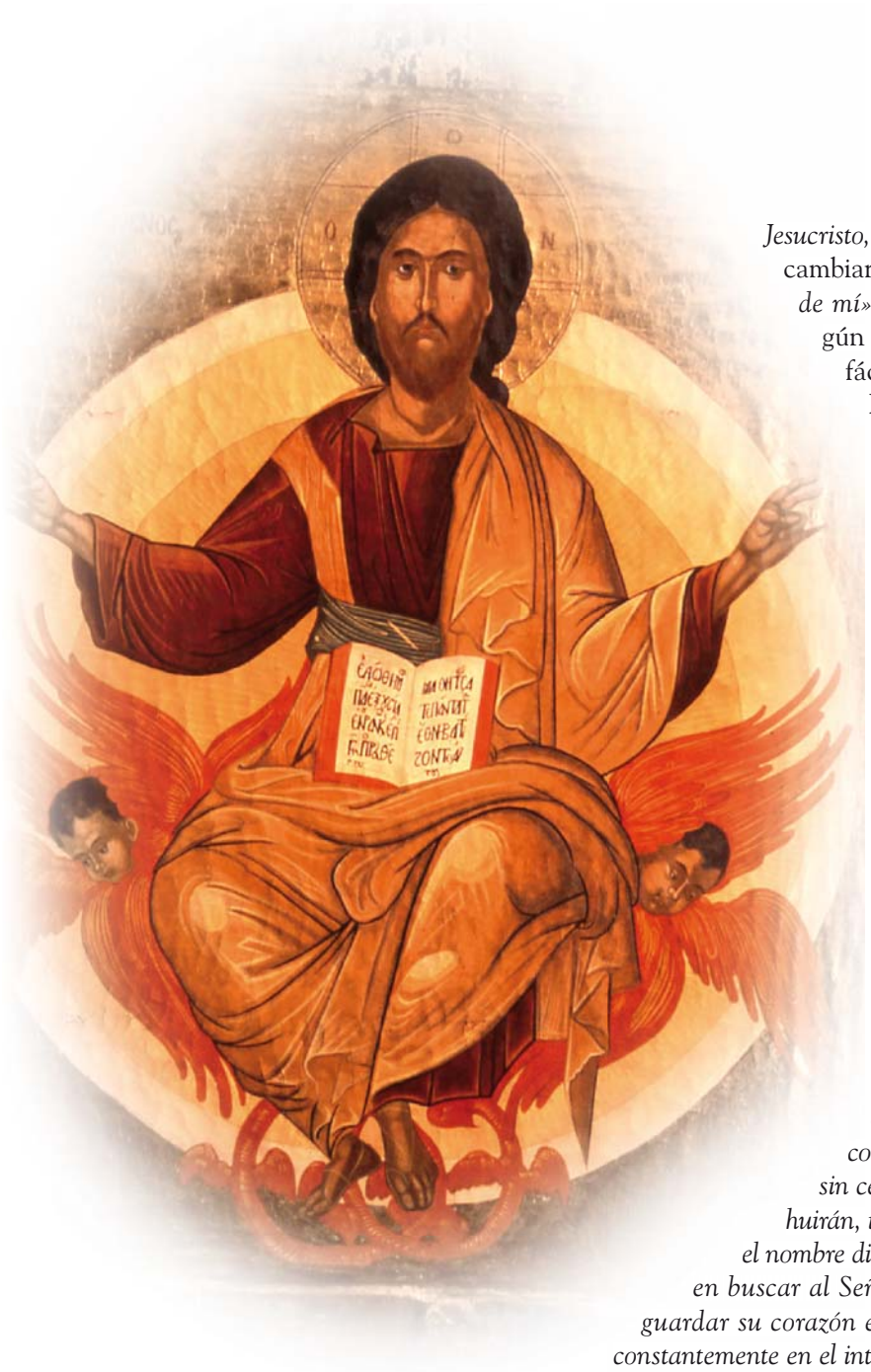
La respiración del nombre de Jesús

La oración de Jesús puede comenzar por una oración vocal recitada un 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»; los hay más cortos. Se puede recitar uno, o dos, o varios, a ciertas horas del día. Pero éste es sólo un medio exterior que debe conducir a la oración interior. Esta debe entonces adecuarse al ritmo de la respiración. Se recomienda ser prudente y no separarse de las directrices dadas por el *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. Sin embargo, si se está en la imposibilidad de tener un guía semejante, *«es posible 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, cura, arroja los demonios, comunica el Espíritu santo (Jn 20, 22).

El Espíritu santo es soplo 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»* (Hech 17, 25-28). *«En lugar de respirar al Espíritu santo* –dice Gregorio el Sinaíta–, *estamos colmados por el soplo de los malos espíritus».*

San Juan de Patmos - icono -



Cristo entronado - icono -

Adecuando la oración al ritmo respiratorio, el espíritu se calma, encuentra el «reposo» (*hesychia*, en griego; de ahí el nombre de «hesicasmo» 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 expectativa, 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…»* (Nil de la Sora, Regle, cap. 2).

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»* (Teófano el Recluso, El arte de la oración).

No se trata de un ejercicio mecánico, o de una técnica psico-somática, emparentada con la de otras religiones orientales. Se trata de un ejercicio, ciertamente sostenido, que es llamado «atención», o incluso «sobriedad» (*nepsis*), o «trabajo espiritual», o «guardia 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 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» (Macario, Hom. Spirit. XV, 20).

«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» (Gregorio Palamas).

«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» (E. Behr-Sigel, La prière de Jesús).

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 Teófano el Recluso–, *no hay en vosotros más que reflexiones totalmente cerebrales sobre Dios, pero el mismo Dios permanece en el exterior»*.

«Ontológicamente, la consecuencia esencial de la caída, para el hombre, es precisamente esta disgregación espiritual por la cual su personalidad está privada de su centro y su inteligencia se dispersa en el mundo exterior. El lugar donde se produce esta dispersión de la personalidad en el mundo de las cosas es la cabeza, el cerebro; allí 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 estrecha oscuramente, sin embargo, el corazón. Para reconstruir a la persona en la gracia, es necesario, entonces, reencontrar una relación armoniosa entre la inteligencia y el corazón» (E. Behr-Sigel, La prière de Jesús).

Es necesario orar con el corazón, es necesario encontrar la oración del corazón. Es necesario sentarse en un lugar retirado y tranquilo, lejos del ruido y el movimiento, en silencio. Inclinar la cabeza hacia el corazón, alejarse de la agitación de los pensamientos, decir no a la dispersión, a la multiplicidad de las imágenes, de las ideas, de los recuerdos. Respirar calma, lenta, profundamente, orando al Señor Jesús. 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 sin cesar en la oración de Jesús que se convierte, así, en «oración perpetua» e incesante.

Ese aspecto técnico nos parece chocante. Vemos en él, enseguida, como el psicólogo sagaz que es todo hombre occidental, el peligro de la introspección, de la autosugestión, del «análisis»…

Sin embargo, no se trata de eso. Se trata, en realidad, 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», liberadas, puedan brillar en nosotros sin trabas a través de nuestra alma tanto como de nuestro cuerpo. *«En el corazón está la vida, y allí también conviene vivir»*.

La iluminación del corazón

Cuando la oración de Jesús se convierte en oración del corazón, su primer efecto es la iluminación. No olvidemos que ella es el grito suplicante del ciego para obtener la curación (Lc 18, 38) al que Jesús responde abriendo los ojos del enfermo y dándole la luz. La oración incesante de Jesús obtiene la curación. *«La sola presencia de Cristo, cuando anuncia que daría su vida en rescate de una multitud, 'comunicó' la oración de Jesús al ciego de Jericó»* (E. Behr-Sigel, La prière de Jesús).

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»* (Serafín de Sarov).

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»* (Máximo el Confesor).

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.

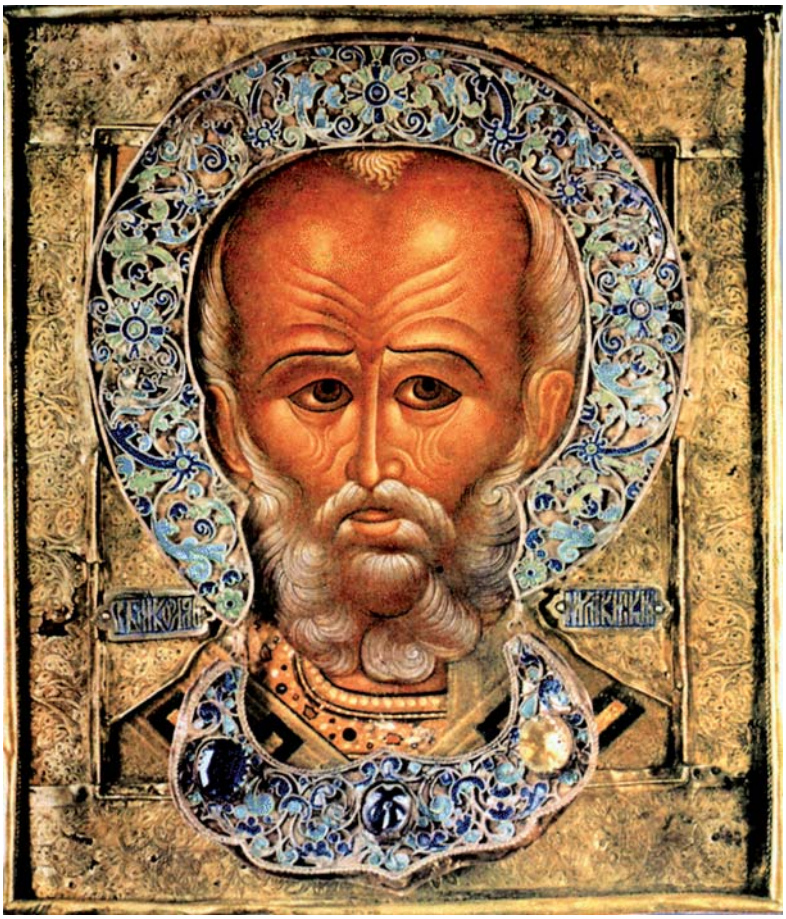
«En la atmósfera del corazón, una vez purificado de los soplos de los espíritus malos, es imposible, se ha dicho, que no brille la luz divina de Jesús. Siempre que no se hinche de orgullo, de vanidad y de presunción» (Hesiquio de Batos).

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 dejarse 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. El espíritu y el corazón, el alma y el 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*



San Nicolás

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» (Teófano el Recluso, El arte de la oración).

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 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 su *Tríadas*, toma la defensa del hesicasmo y de la tradición y, apoyado en la autoridad de los 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 sobre-esencial de Dios es absolutamente imparticipable, debe haber alguna cosa, entre la esencia imparticipable y los participantes, que les permita participar en Dios… 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 suscita todavía, 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 teología extremadamente sólida y profunda. En ese momento, cuando el Imperio de oriente estaba a punto de desaparecer, ello ciertamente la ayudó a sobrevivir y a expandirse en las diversas Iglesias ortodoxas y, especialmente, en Rusia.