

## LA ORACIÓN DE JESÚS EN LA HISTORIA DE LA ESPIRITUALIDAD

*A propósito de una nueva traducción castellana de Los relatos de un peregrino a su padre espiritual*<sup>1</sup>

### ***Los Relatos del Peregrino***

El Peregrino, más que autor, es el protagonista de esta obra misteriosa. Resume, en realidad, en una figura muy conocida del paisaje humano de la Rusia decimonónica, las experiencias vividas por más de un cristiano fervoroso y decidido a llevar su fe hasta las últimas consecuencias. Existían muchos laicos como éste, hombres libres de toda atadura humana, que dedicaban sus vidas a escrutar la Palabra de Dios, a profundizar en la oración, visitando los lugares santos de la Cristiandad y los innumerables santuarios y monasterios de la Santa Rusia. Vivían de limosnas o haciendo pequeños trabajos durante sus viajes, y las familias los recibían, a veces con respeto, otras con desprecio, según su fe y su propia disposición espiritual. Pero es innegable que su presencia itinerante constituía una verdadera misión, hablando de Dios con su vida y su ejemplo a los demás hombres, pobres y ricos, que anhelaban una apertura espiritual y renovaban de esa manera la experiencia del encuentro con Dios que celebraban en la Liturgia.

La base de los *Relatos* es seguramente auténtica, y nos hace conocer el ambiente social y espiritual de Rusia a mediados del siglo pasado. La redacción tiene cierto artificio, que pone de relieve las ideas principales y muestra didácticamente el desarrollo de un proceso ejemplar. Los datos recogidos por los autores que han estudiado los *Relatos*, convergen hacia el célebre monasterio de Optino, donde hubo, desde aquella época y hasta la Revolución de 1917, un centro espiritual muy floreciente, y cuyos *starsy* (maestros espirituales, ancianos experimentados) eran visitados a la vez por lo más selecto de la intelectualidad rusa de entonces: Gogol, Dostoievski, Tolstoi, Soloviev, y por el pueblo sencillo y creyente.

El manuscrito con los cuatro *Relatos*, que se han publicado ahora, parece haber pertenecido a una religiosa dirigida por el *starsy* Ambrosio de Optino, hacia 1860. Una primera edición se publicó en Kazan por los años de 1870, seguida de otra más correcta en 1881, en el mismo lugar y reeditada en 1884. En el Prefacio de la edición de 1881 se atribuye la posesión del texto a un monje ruso del Monte Atos. Después, también en Optino, entre los papeles del *starsy* Ambrosio, ya citado, se encontraron otros tres relatos, de estilo diferente y con una mayor preocupación didáctica.

Las páginas de los *Relatos de un peregrino* son el testimonio de una adhesión inquebrantable y obstinada a la invitación del Apóstol: *Orad sin cesar* (1 Ts 5,17) Después de escucharlas en la iglesia, durante un oficio, comienza la búsqueda de su realización. Encuentra al fin un padre espiritual, un *starsy*, que le recomienda una fórmula: “Señor Jesús, ten piedad de mí”, que es como una síntesis de dos oraciones bíblicas: la súplica de los leprosos en Mt 9,27 y la plegaria del publicano en Lc 18,13. Es la fórmula tradicional de la Oración de Jesús, algo abreviada aquí, que el anciano trasmite a su discípulo. El Peregrino entra, de este modo, en la gran corriente espiritual que lleva el nombre de *hesicasta*. ¿Cómo se llegó a esta fórmula, tan popular en el Oriente bizantino y eslavo? Es a lo que intentaremos responder ahora.

---

<sup>1</sup> *Relatos de un peregrino ruso a su Padre espiritual*. Traducción de María Luisa Luna. Buenos Aires, Ed. Patria Grande, 1978. 112 pp. (Manantial 3). Conferencia pronunciada en el salón de la Obra Cardenal Ferrari, Buenos Aires, el 23 de mayo de 1978, en el acto de presentación de la obra.

### ***El mandato de Jesús: Orar continuamente***

En el Evangelio según San Lucas, el Señor mismo nos inculca con una parábola que “es preciso orar siempre sin desfallecer”. La parábola, bien conocida, es la de la viuda insistente que consigue, con sus ruegos importunos y molestos, que el juez le haga justicia, si no por temor de Dios y amor al bien, al menos para que lo deje tranquilo (Lc 18,1-8). En otros pasajes de los Evangelios, sobre todo en el de San Lucas, se advierte la misma insistencia en la oración: Jesús que ora, que enseña a orar, los episodios de Marta y María y de los peregrinos de Emaús. Y podríamos citar muchos otros<sup>2</sup>. Retengamos al menos dos puntos: hay una invitación a la oración, que se dirige a todos los que desean seguir a Cristo; el Señor mismo nos enseña a orar con su ejemplo y con su palabra. Esto se concluye del conjunto de la tradición neotestamentaria, y ha estado presente en todos los momentos de la historia cristiana. Un testimonio fundamental es el del Apóstol san Pablo, en el texto citado en la primera página de los Relatos del peregrino: “*Orad sin cesar (1 Ts 5,17)*”. Un verdadero imperativo que no puede dejar de conmover la conciencia del cristiano.

Orar sin cesar, orar sin desfallecer, esto quiere decir: orar siempre. Llevar la invitación del Señor a la oración continua hasta su realización, tan eficaz cuanto sea posible en esta vida.

### ***La invocación del Nombre de Jesús***

San Pablo incorpora, en la carta a los Filipenses (2,6-11), un himno que según los autores es anterior a él. Habla de la encarnación del Hijo de Dios y su anonadamiento, y de su humillación por la obediencia hasta la muerte, y muerte de cruz. Y prosigue:

*“Por lo cual Dios lo exalto y le otorgó el Nombre  
que está sobre todo nombre.  
Para que al Nombre de Jesús toda rodilla se doble,  
en los cielos, en la tierra y en los abismos,  
y toda lengua confiese  
que Cristo Jesús es Señor para gloria de Dios Padre”.*

El Nombre de Jesús representa a su Persona, es una forma de presencia. A él, al Nombre, se atribuye el poder, como en el Evangelio de san Juan 16,23, donde el evangelista pone en boca de Jesús estas palabras:

*“Yo os aseguro, lo que pidáis al Padre en mi nombre, os lo dará”.*

En los hechos de los Apóstoles, es decir, en el libro inspirado que relata los primeros tiempos de la Iglesia, leemos que los apóstoles obraban milagros y hacían prodigios, sanaban a los enfermos y expulsaban a los demonios en el Nombre de Jesús:

*“No hay bajo el cielo otro nombre por el que se pueda ser salvado” (Hch 4,12).*

La oración insistente, continua, se vincula al Nombre de Jesús. Por Cristo, como la liturgia nos enseña a orar; Él es quien presenta nuestras súplicas al Padre. Él quien ora con nosotros, si lo hacemos en su Nombre.

La oración, además, se hace en la presencia de Dios; se anticipa en ella la contemplación, adoración y alabanza de los bienaventurados. Como en el Nombre está la Presencia, ¿qué tiene de extraño que en la oración invoquemos por su nombre a Jesús? Por esta invocación clamamos al Señor, y Él mismo

---

<sup>2</sup> Cfr. H. MUJICA: “El seguimiento de Cristo en el Evangelio de Lucas y sus consecuencias: la ascesis”, en: *Cuadernos Monásticos* (= CM) X, 1975, nº 32, pp. 17-64.

está junto a nosotros, ora al Padre con nosotros y en nosotros, por la fuerza del Espíritu Santo que ha sido infundido en nosotros. Un bellissimo texto antiguo, un apotegma de abba Nesteros, dice:

“Ruega a Dios como si estuvieras en su presencia, pues Él está efectivamente presente”<sup>3</sup>.

Volviendo al Nombre de Jesús, queda entonces claro que su invocación está relacionada con su presencia. La oración, a su vez, la supone. Comprendemos entonces por qué se relacionó la oración continua, incesante, con la invocación del Nombre de Jesús.

### ***Las fórmulas para la oración continua***

San Agustín escribió a la viuda Proba una larga carta, que constituye un verdadero tratado sobre la oración. En ella leemos el párrafo siguiente:

“Se dice que los hermanos de Egipto se ejercitan en oraciones frecuentes. pero muy breves y lanzadas (*jaculatas*) como velozmente, para que la atención que es necesaria al que ora se yerga vigilante, y no se fatigue ni embote con la demora. De este modo nos muestran cabalmente que no se ha de forzar la atención si no puede sostenerse, así como no se ha de interrumpir prontamente si dura. Apártese de la oración el palabrerío, pero no falte la súplica abundante si la atención persevera en su fervor. Pues hablar mucho al orar es hacer una cosa necesaria con palabras superfinas. Mas orar mucho es llamar a aquel a quien oramos con continuo y piadoso estímulo del alma. Pues más a menudo ha de tratarse este asunto con gemidos que con palabras, más con el llanto que con el discurso. Pone nuestras lágrimas en su presencia. y nuestro gemido no se oculta ante Él que creó todo por el Verbo, y no busca las palabras humanas”<sup>4</sup>.

Este texto, claro y didáctico, nos remite al uso de los monjes de Egipto. Notemos la insistencia en las características que debe revestir la oración: breve, sobria, con lágrimas más que con palabras, es decir, con un anhelo sincero, profundo y arrepentido. Estamos a principios del siglo V, y ya la fama de los primeros ascetas del desierto había alcanzado a Occidente. Los monjes, retirados en las vastas soledades del desierto de Libia, al sur de Alejandría, se situaban en dos áreas principales: la de Escete y la de Nitria, con su apéndice de las Celdas o *Kellia*. Mientras que Escete era, en su conjunto, de tendencia semianacorética, en Nitria formaban comunidades que no llegaban sin embargo a ser cenobíticas al estilo pacomiano. En Nitria era perceptible la influencia de Orígenes, el gran exégeta y espiritual alejandrino, reforzada por la presencia de Evagrio, el diácono del Ponto, discípulo de San Gregorio de Nazianzo. En Escete –donde hasta el día de hoy se conservan algunos monasterios– las doctrinas de Orígenes eran rechazadas. Pero en ambos centros la doctrina de la oración y su práctica era semejante, constituía la aspiración principal de los monjes y su práctica era frecuentemente motivo de sus enseñanzas y de sus conversaciones.

Todos los monjes hubieran suscrito a esta reflexión de Evagrio:

“No se nos ha mandado trabajar, velar y ayunar constantemente, mientras que sí tenemos obligación de orar sin cesar”<sup>5</sup>.

Para llegar a la oración incesante, que a la vez fuera pura y sin distracciones, los monjes practicaban la oración que llamaban *monologistós*, en griego: una sola palabra, una fórmula simple y breve, constituyendo una plegaria o una invocación, o simplemente un recuerdo de Dios, y que, frecuentemente repetido, se vuelve habitual. Aquí debemos recordar otros dos elementos de la doctrina de los monjes antiguos sobre la oración, que han de seguir vigentes en el desarrollo de la Oración de Jesús y en toda la enseñanza de la Iglesia sobre la plegaria: la memoria de Dios, el recuerdo de Dios,

<sup>3</sup> Abb. Nesteros, 5 (PG 65,308); CM XII, 1977, n° 43, p. 492.

<sup>4</sup> Ep. 130, 20 (PL 33,502).

<sup>5</sup> *Tratado Práctico*, 49 (CM XI 1976, n° 37, p. 239).

que se ha de volver vivo y constante por la oración continua; y la guía del padre espiritual, el abba o el *starets*, para que el principiante no sea víctima del engaño diabólico ni sucumba al orgullo.

En los Apotegmas –textos monásticos de origen egipcio de los siglos IV y V– encontramos varias veces el caso de fórmulas breves de oración: Abba Lucio trabajaba manualmente sin dejar de orar; mientras trenzaba sus juncos y cuerdas, permanecía en la presencia de Dios y rezaba con las palabras del S.50: *Ten piedad de mí, Señor, según tu gran misericordia, y por tu gran compasión borra mi pecado*<sup>6</sup>. Abba Pambo durante tres años no tuvo más oración que pedir a Dios: “No me glorifiques en la tierra”<sup>7</sup>. Abba Sisoos confesaba que desde hacía treinta años ya no pedía a Dios por sus faltas, sino que le rogaba de este modo: “Señor Jesús, protégeme de mi lengua”. Y agregaba con humildad que hasta entonces, cada día, caía por culpa de la misma y pecaba de palabra<sup>8</sup>. Podríamos multiplicar los ejemplos, y siempre sacaríamos de ellos motivos de admiración y de edificación. A veces por una paradoja, como en el apotegma siguiente:

Un hermano que vivía en Kellia, había llegado a una humildad tal, que repetía siempre esta oración: “Señor, mándame una enfermedad, porque cuando me siento bien, te desobedezco”<sup>9</sup>.

Hay que reconocer que estos monjes, además de ser infatigables ascetas, tenían un conocimiento acabado de la psicología humana. Lo confirma la enseñanza de los mismos ancianos a los que se dirigían a ellos pidiéndoles una palabra que los orientara. Un anciano dijo:

Hijo mío, cuando yo rezo digo así: “Señor, concede que pueda servirte como he servido a Satanás, y haz que te ame como amé al pecado”<sup>10</sup>.

Elocuente expresión de compunción. O el ejemplo del gran Macario, que dijo:

“No es necesario hacer largos discursos (para orar), basta con extender las manos y decir: Señor, como quieres y sabes. ¡ten piedad! Y si el combate prosigue: Señor, ¡ven en mi ayuda! Pues Él sabe lo que necesitamos y tiene misericordia de nosotros” (abb. Macario 19)<sup>11</sup>.

Nótese la invocación a Dios con el versículo del *Sal* 69,2: *Dios mío, ven en mi auxilio; apresúrate. Señor, a socorrerme*, que Juan Casiano, quien difundió en Occidente las enseñanzas y costumbres de los Padres del yermo, propone como fórmula de oración incesante, acreditada por el uso que de ella hacían en Egipto. De allí viene la costumbre, firmemente establecida entre nosotros a partir de la Regla benedictina, de iniciar cada hora del Oficio divino con esta invocación, apreciada entre todas las que, como ella, eran las fórmulas habituales de la oración breve y concisa, las jaculatorias como las llama San Agustín, o, en los medios hesicastas, la plegaria *monologistós*.

### ***Invocar a Jesús en la oración continua***

Al presentar estos textos que estamos leyendo, hacemos una selección que los divide según sus características: primero, algunos ejemplos de plegarias breves, con versículos de salmos, como jaculatorias; ahora, aquellos testimonios de plegarias semejantes pero que contienen una repetición del Nombre de Jesús. No debemos olvidar, sin embargo, que ambas clases se dan conjuntamente, pero esta distinción nos ayuda a ver la estrecha vinculación que va del propósito de orar sin cesar a la que en tiempos posteriores se llamará la “Oración de Jesús”.

<sup>6</sup> Abb. Lucio (PG 65,253; CM XII, 1977, n° 41, pp. 236-237).

<sup>7</sup> Abb. Pambo, 1 (PG 65,367).

<sup>8</sup> Abb. Sisoos. 5 (PG 65,393).

<sup>9</sup> N. 504 (L. REGNAULT: *Les Sentences des Pères du désert. Nouveau recueil*. Solesmes. 1970, p. 83).

<sup>10</sup> N. 524 (ib., p. 92).

<sup>11</sup> Abb. Macario. 19 (PG 65,269; CM XII 197, n° 41, p. 242) Estos y otros textos semejantes se encuentran citados por L. REGNAULT: “La prière continue *monologistós* dans la littérature apophthegmatique”, en: *Irénikon* 47, 1974, 467-493.

Diadoco, obispo de Foticea, en el siglo V, el autor de una obra admirable que merecería ser mejor conocida: *Los cien capítulos sobre la perfección espiritual*, sería el primer testigo de una invocación a Jesús que aparece ya fijada y como estereotipada:

“El entendimiento exige de nosotros, cuando le cerramos todas las salidas por el recuerdo de Dios, una obra que satisfaga su necesidad de acción. Hay que darle el ‘Señor Jesús’ como la única ocupación que responde totalmente a su fin”<sup>12</sup>.

En otro lugar habla del alma que medita y grita el “Señor Jesús” (nº 61). Es el medio eficaz para mantener vivo el recuerdo de Dios.

Pero volvamos a las viejas colecciones de sentencias monásticas, contemporáneas del erudito obispo de Foticea; encontramos en ellas otros testimonios, que confirman la costumbre de repetir una fórmula establecida y que contiene el Nombre de Jesús. Leemos en una colección etíope:

“Esperar a Dios es esto: el corazón se eleva hacia Dios cuando clama y dice: Jesús, ten piedad; Jesús, ayúdame; yo te bendigo. Dios mío, que vives en todo tiempo, y levanta sus ojos mientras dice en su corazón estas tres palabras al Señor”<sup>13</sup>.

Otro anciano habla de la ciencia del nombre del Salvador Jesucristo, que es invocado en el corazón<sup>14</sup>.

No existe todavía una fórmula universal, pero ya está muy difundida la costumbre de invocar el Nombre de Jesús, repitiendo una frase o invocación. En las excavaciones llevadas a cabo en 1965 en Kellia, se encontró en un oratorio una inscripción, en lengua copta, que recomienda la Oración de Jesús<sup>15</sup>. Según los especialistas pertenecería al siglo VIII, es decir, contemporánea de la obra copta *Virtudes de abba Macario*, que presenta ya la oración de Jesús en forma desarrollada<sup>16</sup>.

### ***Los monjes de Gaza***

La cristiandad egipcia será, a partir del primer cuarto del siglo V, sacudida por las revueltas políticas y la disensión religiosa. Los monasterios del desierto serán asolados por las invasiones, y salvo un pequeño resto que subsistirá heroicamente, la edad gloriosa del monacato egipcio ha terminado. Hasta la invasión musulmana del siglo VII, el centro de la espiritualidad hesicasta se desplaza hacia Palestina y el Sinaí, donde existía ya desde los orígenes del monacato un fuerte movimiento espiritual. Justamente entre Egipto y Palestina, en la región de Gaza, encontramos en el siglo VI un lugar donde la práctica de la Oración de Jesús está muy difundida y es recomendada por los Padres espirituales. Es el monasterio de Seridos, donde viven dos ancianos, considerados videntes: Barsanufio y Juan el Profeta. Ellos vivían reclusos, nadie los veía y se comunicaban por escrito a través del abad del monasterio con los monjes y laicos que deseaban recibir de ellos una palabra de aliento o de consejo<sup>17</sup>. Barsanufio escribe a su discípulo Doroteo:

---

<sup>12</sup> Cien capítulos sobre la perfección espiritual, 59 (Ed. del texto griego y trad. Francesa por E. des PLACES, Paris, Ed. du Cerf, 1966, 3. ed., pp. 83-163) (Sources chrétiennes, 5 ter).

<sup>13</sup> *Collectio monastica*, 13,26 (ed. V. ARRAS, Louvain, 1963, CSCO 239, p. 66). Cfr. 13,42 y 13,43 (p. 70).

<sup>14</sup> *Patericon aethiopicus*, 190 (ed. V. ARRAS, Louvain, 1967, CSCO 278, p. 108).

<sup>15</sup> A GUILLAUMONT: “Une inscription copte sur la prière de Jésus”, en: *Orientalia Christiana Periodica* 34, 1968, 310-325. El texto es el siguiente: «un ... dijo: Si los demonios siembran en nosotros, diciendo: Si tú gritas constantemente: “¡Señor Jesús!” no oras al Padre ni al Espíritu Santo. Sabemos en efecto que esta siembra es la de los muy ladinos, que siembran en el que es deudor, y lo interrogan para burlarse de los que permanecen en el Nombre de Jesús, para perder a los que creen en su Nombre. No saben nada, absolutamente. Pero nosotros sí sabemos que si rezamos: “Jesús”, rezamos al Padre con él y al Espíritu Santo del Padre también con él. ¡Que no suceda que dividamos la Trinidad divina y santa! Pero conviene orar de este modo: Si decimos “Cristo Jesús”, decimos “El Hijo del Padre” y “el Padre de Cristo Jesús”. Y al concluir toda oración, decimos con él: Por tu Hijo único, nuestro Señor Jesucristo».

<sup>16</sup> A. GUILLAUMONT: “The Jesus Prayer among the monks of Egypt”, en: *Eastern Churches Review* 6, 1974, 641-653.

<sup>17</sup> F. NEYT: “The Prayer of Jesus: The Gaza tradition”, en: *Sobornost* 6, 9, 1974, 641-653.

“Ora sin cesar, diciendo: Señor Jesús, sálvame de las pasiones vergonzosas”<sup>18</sup>.

En la carta 39 a Juan, escribe:

“Invoca con grandes gritos el Nombre de Jesús, diciendo: Jesús, ven en mi ayuda”<sup>19</sup>.

En la correspondencia de ambos venerables ancianos se encuentran muchas otras formulaciones semejantes. Esta invocación va ligada a la compunción y al pedido de perdón y misericordia:

“Que Dios se apide de mí, miserable”, o:  
“Oh Dios, tu ves mi aflicción, ayúdame”<sup>20</sup>.

Y también:

“He pecado, Señor, perdóname por tu santo nombre”<sup>21</sup>.

Dositeo, el joven monje del mismo monasterio, cuya vida y muerte se relatan en un texto lleno de encanto y de sencillez, aprendió a rezar constantemente:

“Señor Jesucristo, ten piedad de mí”<sup>22</sup>.

En otra oportunidad, se aconseja el *Kyrie eleison*, la fórmula litúrgica (Barsanufio, ep. 87, a Andrés), que seguirá usándose hasta nuestros días como una posible invocación a Jesús por parte de los que practican la Oración. En este punto vemos con claridad que se están dando los elementos para que se produzca la sistematización doctrinal de una práctica tan difundida. El largo camino comenzado por Evagrio dos siglos antes, que decía:

“No ores como el fariseo sino como el publicano”<sup>23</sup>,

se orienta definitivamente con la consagración de una fórmula que es justamente la que el evangelista pone en boca del publicano: *Ten piedad de mí, que soy un pecador* (Lc 18,13).

### ***Del Sinaí al Monte Athos***

San Juan Clímaco (+ 649), el maestro sinaíta por excelencia, dejó una obra de gran trascendencia en la historia de la espiritualidad cristiana: la *Escala espiritual*. En ella, por primera vez, se une la invocación del Nombre de Jesús a la respiración:

“Que el recuerdo de Dios se una a tu respiración, y entonces conocerás la utilidad de la hesiquía”<sup>24</sup>.

El significado de esta frase puede ser todavía metafórico; llevar la presencia de Dios tan fuertemente impresa en uno mismo como la respiración. Pero los discípulos y continuadores de San Juan Clímaco, como Hesiquio de Batos, unen ya la fórmula a la aspiración y expiración del aire. Desde entonces, el método físico se une a la recitación de la fórmula en forma inseparable. Apenas podemos recordar aquí los nombres de los más famosos e importantes autores bizantinos que se ocuparon del tema y lo difundieron e hicieron progresar la formulación de la doctrina acerca de la Oración de Jesús. En

<sup>18</sup> Ep. 255 (Trad. Francesa por L. REGNAULT, Ph. LEMAIRE, B. OUTTIER. Solesmes, 1972, p. 201).

<sup>19</sup> Ib. p. 38.

<sup>20</sup> Ep. 143 (Ib., p. 128).

<sup>21</sup> Ep. 168 (Ib., p. 143).

<sup>22</sup> *Vida de Dositeo* (CM V 1970, n° 13, p. 145).

<sup>23</sup> *Tratado de la oración*, 102 (CM XI 1976, n° 37, p. 224).

<sup>24</sup> *Grado 27* (PG 88,1112).

primer lugar hay que señalar a Simeón el Nuevo Teólogo, monje de un monasterio situado en Constantinopla, y que alcanzó un gran vuelo místico; sus obras son un exponente de la literatura hesicasta.

En esta época, hacia el año 1000, el término de hesicasmos tiene una connotación bien concreta. Mientras al principio la *hesiquía* era solamente un estado del alma, la calma, el reposo espiritual, que el monje procuraba alcanzar, alejándose de las solicitudes y preocupaciones del mundo, y que podía ser, a veces, hasta sinónimo de vida eremítica, en la época que nos ocupa es una doctrina espiritual. Pierre Adnés lo define así: “Un sistema espiritual de orientación esencialmente contemplativa, que pone la perfección del hombre en la unión con Dios por la plegaria o la oración perpetua. Pero lo que la caracteriza es, precisamente, la afirmación de la excelencia, o mejor, de la necesidad de la *hesiquía*, más allá de la quietud en sentido lato, para llegar a esa unión”<sup>25</sup>. Y relaciona P. Adnés la *hesiquía* con la dedicación del ermitaño a su ideal, y para quienes no abrazan esta forma absoluta de vida retirada, un estilo espiritual que se funda en la despreocupación por los bienes terrenales, la sobriedad y vigilancia y el recuerdo constante de Dios.

Es Simeón el Nuevo Teólogo quien elabora una profunda teología, que no fue fácilmente aceptada, en la cual pone de relieve el lugar y la importancia de la iluminación espiritual, para lo que recurre al ejemplo de la Transfiguración en el Tabor. Gregorio Palamas (12-96-1359) retoma polémicamente los principios de Simeón y los desarrolla en su reflexión, que se basa en tres puntos fuertemente afirmados:

- el conocimiento experimental de Dios, por una experiencia espiritual, en la oración que no es intelectual ni material, y se expresa en el amor de Dios y del prójimo;
- Dios es inaccesible en su esencia, pero el hombre se hace Dios, es divinizado, por la energía increada;
- la distinción entre esencia y energía<sup>26</sup>.

La doctrina palamita, aceptada oficialmente por la Iglesia bizantina en diversos concilios, incorpora a su particular visión de la relación entre el hombre y Dios, la práctica entonces corriente de la Oración de Jesús con el método respiratorio. En la entrada del aire y su extensión por los pulmones, veían como realizado físicamente el ingreso del Espíritu de santidad, y su efecto era la iluminación, como en el Tabor. Para comprender el método y sus implicaciones doctrinales, no hay mejor ayuda que dejar hablar a los textos; es un pasaje del *Methodos* –así se llama– de la oración hesicasta, editado por primera vez en 1927, pero que puede datar de los siglos XII al XIV:

“Sentado en una celda tranquila, apartado, en un rincón, haz lo que te digo: cierra la puerta, y eleva tu espíritu por sobre todo objeto vano y temporal, apoya después la barbilla sobre el pecho y volviendo el ojo corporal con todo el espíritu sobre el medio de tu vientre, es decir, el ombligo –nótese: omfaloscopia, actitud ridiculizada por los opositores del método, como Barlaam– comprime la aspiración del aire que pasa por la nariz, de manera que no respires con comodidad, y explora mentalmente el interior de tus entrañas para hallar el lugar del corazón, que gustan de frecuentar todas las potencias del alma. Al principio encontrarás una tiniebla y una espesura pertinaces, pero si perseveras y practicas esta ocupación día y noche, encontrarás, oh maravilla, una felicidad ilimitada. Una vez, en efecto, que el espíritu encuentra el lugar del corazón, percibe de golpe lo que no había sabido jamás, pues percibe el aire que se encuentra en el centro del corazón, y se ve a sí mismo enteramente luminoso y lleno de discernimiento, y desde entonces, apenas se presenta un pensamiento, antes que se termine y

<sup>25</sup> P. ADNÉS: “Hésychasme”, en: *Spir.* 7, 382-399.

<sup>26</sup> J. MEYENDORFF: *Initiation à la théologie byzantine. L'histoire et la doctrine.* Paris, Ed. du Cerf, 1975, pp. 99-105. Las “energías” u operaciones son la manifestación sin disminución alguna de la naturaleza divina, distinguidas, pero no separadas de ella. Fuertemente combatida al principio, esta distinción se impuso sin embargo en Bizancio, en los concilios locales de 1347 y 1351. Chr. von SCHOENBORN: *Sophrone de Jérusalem. Vie monastique et confession dogmatique.* Paris, Ed. Beauchesne, 1972, p. 211, ha demostrado su raigambre ortodoxa, proveniente de la afirmación de las dos voluntades en Cristo, Hombre-Dios, durante la querrela monotelita.

tome forma, por la invocación de Jesucristo, lo expulsa y aniquila. Desde este momento, el espíritu, en su resentimiento contra los demonios despierta la cólera que es según la naturaleza y llama a perseguir los enemigos espirituales. El resto lo aprenderás con la ayuda de Dios, practicando la guarda del espíritu y reteniendo a Jesús en el corazón, pues dicen: permanece en tu celda, y ella te enseñará todo”<sup>27</sup>.

Como vemos, la Oración de Jesús pasó de ser una práctica sin mayores implicaciones doctrinales en Egipto, el Sinaí, Palestina, a ser en Bizancio la expresión casi programática de una teología. Pero nosotros no necesitamos aceptar todas las consecuencias de este traslado, que es algo más que un movimiento geográfico y un cambio de escenario físico. En sí misma, la Oración de Jesús, aun sin Palamas, o sin asumir toda la elaboración hecha por él, sigue siendo lo que era, una práctica excepcionalmente accesible y sencilla, aunque siempre se necesite el esfuerzo. En Rusia ya se la conocía en el siglo XII. Se menciona en la *Vida del príncipe Nicolás Sviatoslav*, en Kiev; y pocos años después, Vladimiro Monómaco, príncipe de Kiev, recomienda a sus herederos orar con la siguiente invocación:

“Como tuviste piedad de la pecadora, del ladrón y del publicano. Señor, ten piedad de nosotros, pecadores”, y también “Señor, ten piedad de mí”<sup>28</sup>.

Después, hasta el tiempo de San Nilo de Sora y San José de Volokolamsk, a fines del siglo XV y principios del XVI, la costumbre de orar con el método hesicasta se sigue difundiendo, y queda finalmente consagrada en la espiritualidad rusa. Pero a fines del siglo XVIII, en pleno siglo de la ilustración, se produce un hecho que renueva la espiritualidad ortodoxa.

### ***El despertar hesicasta y la Filokalia***<sup>29</sup>

En 1782 aparecía en Venecia una obra cuyo largo título comenzaba con la palabra *Filokalia*, es decir, amor del bien, y que reunía los textos de los Padres orientales que se refieren a la vida hesicasta y a la Oración de Jesús. Fueron sus compiladores el obispo Macario de Corinto (+ 1805) y el monje Nicodemo de la Santa Montaña (el Monte Atos, + 1809). Un *starets* de gran irradiación espiritual – Paesio Velichkovski (+1794)– la tradujo al eslavo. Es el libro que utiliza el Peregrino, su compañero de viaje, su confidente y su maestro. En 1877 el obispo Teófano de Tambov y Vladimir hace una nueva edición rusa, ampliando considerablemente la selección de textos.

La importancia de la *Filokalia* en los monasterios ortodoxos, sobre todo rusos, ha sido capital. Con la *Biblia*, los libros litúrgicos y las Vidas de santos constituyó durante muchos años la base de la lectura espiritual y, por ende, de la cultura teológica y espiritual de los monjes y monjas que son la fuerza de la Ortodoxia. Pero su influjo ha sido también muy fuerte sobre la piedad popular, que da un lugar importante a la Oración de Jesús, como lo demuestran los encuentros del Peregrino con fieles de ambos sexos y de toda condición que la practican.

También del último cuarto del siglo XIX son las obras del obispo Ignacio Brianchaninov sobre la Oración de Jesús y los escritos del ya mencionado obispo Teófano, que, ya en este siglo, serán objeto de una recopilación sistemática en la obra de Charitón de Valamo, el *Arte de Orar*, recientemente reeditada en francés<sup>30</sup>.

<sup>27</sup> I. HAUSHERR: “La méthode d’oraison hésychaste”, en: *Orientalia Christiana* IX 2. 1927, n° 36 pp. (68)-(69).

<sup>28</sup> I. KOLOGRIVOF: *Essai sur la sainteté en Russie*. Bruges, Beyaert, 1953, p. 54 y 78.

<sup>29</sup> Trad. cast.: *Textos de espiritualidad oriental*, Madrid, Ed. Rialp, 1960 (Patmos. 95); trad. fr.: *Petite philocalie de la prière de coeur*. Paris, Ed. du Seuil, 1968 (Livre de vie, 83-84); trad. ingl.: *Early Fathers from the Philokalia*. London, Faber & Faber. s.f.

<sup>30</sup> Cfr. E. SIMOND: *La Prière de Jésus selon l’évêque I. Brianchaninoff (1807-1867)*. Paris-Sisteron, Ed. présence, 1976; CHARITON DE VALAMO: *L’art de la prière. Anthologie de textes spirituels sur la prière du coeur*. Bégrolles-en-M., Abbaye de Bellefontaine, 1976 (Spiritualité orientale, 18).



Con la *Filokalia*, que asume sin discusión los textos tradicionales del hesicasmo, llega al lector una elaboración de la Oración de Jesús que puede decirse que prescinde de la construcción palamita, en sus aristas más controvertidas. Para el que la practica, no hay duda que en el aliento se produce una renovación del corazón, por la invocación del Nombre, que la Oración es una forma de presencia, de modo que ella es la que se mueve y ora y nosotros somos el receptáculo de esa admirable realidad. Como las categorías de la teología mística de los orientales no son las nuestras, todo esto puede pareceros oscuro y difícil, y sin duda lo es, porque los caminos de Dios son ocultos y el esfuerzo que se requiere del hombre para seguirlo es grande, pero no tiene nada de condenable si se practica, como lo quiere la tradición más sana, bajo la guía de un director y con una conciencia pura, en la humildad y en la sumisión.

Al producirse la revolución bolchevique en Rusia hubo una fuerte emigración a Europa occidental. En París, sobre todo, se congregó una élite espiritual e intelectual, a la cual, entre otras cosas, se debe la difusión en Occidente de los *Relatos del peregrino* y, por consiguiente, de la espiritualidad hesicasta. Es extraño que N. Zernov, que estudia la significación de la emigración rusa en Occidente, nada diga sobre esto<sup>31</sup>. Pero el hecho se dio, y es por él que existe hoy en todo el mundo cristiano un apasionado interés por la espiritualidad ortodoxa y por la Oración de Jesús, como lo demuestra la publicación de sucesivas ediciones de los *Relatos*, de extractos de la *Filokalia*, de obras como las antologías de Charitón y muchas otras.

\* \* \*

La Oración de Jesús, lo vemos, tiene un largo camino recorrido. En el curso del mismo su práctica se ha ido extendiendo, alcanzando a sectores cada vez más amplios. Pero también su método ha sido objeto de una mejor comprensión, y llevados a una ejecución que incorpora lo mejor de lo que cada época y cada escuela le ha ido dejando.

Resumiendo, la práctica de la Oración de Jesús se presenta, al término del itinerario que juntos hemos recorrido, de la manera siguiente:

- la repetición continua de la fórmula, cuyo enunciado más corriente es: “*Señor Jesús, ten piedad de mí, pecador*” u otra expresión semejante, incluso el *Kyrie eleison* o la invocación del solo Nombre de Jesús;
- se halla ligado a la respiración: al tomar el aire, lentamente, la primera parte de la frase; al expirarlo, también muy lentamente, la segunda;
- la postura aconsejada es sentado en un pequeño taburete, con las rodillas contra el pecho o la cabeza inclinada, fijando la mirada interior en el lugar del corazón;
- un rosario de lana o de cuentas permite llevar el cómputo de las invocaciones;
- esta oración es obligatoria para ciertas categorías de cristianos en el Oriente bizantino, sea por imposición de una regla, si son monjes, o por mandato del padre espiritual. A los primeros los ocupa incluso durante los Oficios divinos.

## Conclusión

La historia del Peregrino es la historia de un alma en búsqueda de la oración continua. Como el hombre es un alma en un cuerpo, esa historia tiene fechas, nombres y colores. Para nosotros, occidentales, algo racionalistas, las experiencias del Peregrino pueden pareceros extrañas, su relación sin objeto. Son las limitaciones temporales y locales debajo de las cuales late la eterna inquietud del hombre que busca a Dios. Pero los *Relatos del peregrino* han sabido poner el acento en lo esencial –no

---

<sup>31</sup> N ZERNOV: “The significance of the Russian Orthodox Diaspora and its effect on the Christian West”, en: *The Orthodox Churches and the West*, ed. by D. Baker, Oxford, Blackwell, 1976, pp. 307-327.

nos distraigan las circunstancias, sea que nos gusten o no–, la invocación del Nombre que salva, hasta convertirlo en la respiración de la propia alma.

El que ora al Padre lo hace con Jesús, en el Espíritu. Es entonces necesario invocar su Nombre, que es ponerse en su presencia, impetrar su intercesión, hacer la experiencia que nos permita encontrar el gusto, la inefable dulzura de su compañía.

El método hesicasta sólo busca esto: centrar todas las cosas en la oración, para vivir en comunión con Dios, e iluminar por esta comunión la conducta, la palabra, la inteligencia, en fin, la vida toda.

Si aspiramos a esta comunión, sólo nos queda poner en práctica la enseñanza de los Padres, para conocer los efectos maravillosos de la frecuentación de la oración, que es presencia de Dios.

“Oh Dios mío, qué efectos maravillosos del poder divino se descubren con esta oración”, exclama el Peregrino<sup>32</sup>.

Y nuevamente aquí podemos hacer oír la sabia voz de Evagrio Póntico:

“Cuando tu oración sea para ti la mayor alegría, entonces habrás hallado verdaderamente la oración”<sup>33</sup>.

Y concluyamos con la despedida del *starets* a su hijo espiritual:

“Que la gracia sobreabundante de Dios ilumine tus pasos y te acompañe en el camino, como el ángel Rafael a Tobías”<sup>34</sup>.

A él, por ser peregrino, caminante hacia Jerusalén. Nosotros lo somos de esta vida, y vamos hacia la Jerusalén del cielo.

#### *BIBLIOGRAFÍA:*

Un monje de la Iglesia de Oriente: *La prière de Jésus. Sa genèse. son développement et sa pratique*, Paris, Ed. du Seuil, 1974 (Livre de vie, 122).

BLOOM. A.: “Contemplation et ascèse. Contribution orthodoxe”, en: *Technique et contemplation* Bruges, Desclée de Brouwer, 1949, pp. 49-67 (Etudes carmelitaines).

HAUSHERR I.: *Noms du Christ et voies d'oraison*. Roma, Pont, Inst. Orientalium Studiorum, 1960 (Orientalia Christiana Analecta, 157).

SERR J.: *La prière du coeur*, 49720 Bégrolles-en- M, Abbaye de Bellefontaine, 1971 (Spiritualité orientale, 6).

LALOY J.: Introduction, en: *Récits d'un pèlerin à son père spirituel* Paris, Ed. du Seuil, 1974, p. 9-11 (Livre de vie, 63).

*Le Pèlerin russe, Trois récits inédits*. 49720 Bégrolles-en-M.. Abbaye de Bellefontaine, 1976 (Spir. Orientale. 10).

---

<sup>32</sup> *Relatos*, ed. cast., p. 105.

<sup>33</sup> *Tratado de la oración*, 153 (trad. cit., p. 227).

<sup>34</sup> *Relatos*, trad. cit., p. 105.