cuaderno 3

El poder del Nombre
La Oración de Jesús en la Espiritualidad Ortodoxa

Kallistos Ware,
Obispo de Diokleia

© FRAMONPAZ, 2007

Mi médico es Jesucristo,
mi alimento es Jesucristo,
y mi combustible es Jesucristo.
Monje copto contemporáneo

Oración y silencio

«Cuando oras -dijo con sabiduría un escritor ortodoxo de Finlandia-, todo tú debes permanecer en silencio... Todo tú debes estar en silencio; deja que la oración hable.» Alcanzar el silencio: de todas las cosas ésta es la más dura y la más decisiva en el arte de orar. El silencio no es sólo negativo -una pausa entre palabras, un cese temporal del discurso- sino que, bien entendido, es altamente positivo: una actitud de atento estado de alerta, de vigilancia, y sobre todo de escucha. El hesi-

casta, la persona que ha conseguido la *hesiquía*, la quietud interior o silencio, es, por excelencia, el que escucha. Escucha la voz de la oración en su propio corazón, y comprende que esta voz no es la suya propia sino la de Otro que habla dentro de él.

La relación entre el orar y el guardar silencio se hará más clara si consideramos cuatro cortas definiciones. La primera es del *Diccionario Conciso Oxford*, que describe la oración como «...solemne petición a Dios... fórmula utilizada al orar.» La oración se vislumbra aquí como algo expresado en palabras, y más específicamente como un acto de petición a Dios para que otorgue algún beneficio. Estamos aún en el nivel de oración más externa que interna. Pocos podemos quedar satisfechos con tal definición.

Nuestra segunda definición, de un *starets* ruso del siglo pasado, es mucho menos exterior. En la oración, dice el Obispo Teófano el Recluso (1815-1894), «lo principal es estar ante Dios con la mente en el corazón, y continuar estando ante Él incesantemente día y noche, hasta el final de la vida.» El orar, definido de esta forma, ya no es simplemente pedir cosas, y de hecho puede existir sin el empleo de palabras. No es tanto una actividad momentánea como un estado continuo. Orar es estar ante Dios, entrar en una relación inmediata y personal con él; es saber en todos los niveles de nuestro ser, desde el instintivo hasta el intelectual, desde el subconsciente al supraconsciente,

que estamos en Dios y que Él está en nosotros. Para afirmar y profundizar nuestras relaciones personales con otros seres humanos, no es necesario hacer continuamente peticiones o usar palabras; cuanto mejor nos conocemos y nos amamos unos a otros, menos necesitamos expresar verbalmente nuestra común actitud. Ocurre lo mismo en nuestra relación personal con Dios.

En estas dos primeras definiciones se insiste sobre todo en lo que hace la persona más que en lo hecho por Dios. Pero en la relación de oración, es la parte divina y no la humana la que lleva la iniciativa y cuya acción es fundamental. Esto se desprende de nuestra tercera definición, tomada de San Gregorio el Sinaíta (+1346). En un pasaje muy elaborado, donde acumula un epíteto sobre otro en su esfuerzo por describir la verdadera realidad de la oración interior, finaliza de repente con inesperada sencillez: «¿Por qué hablar tanto? La oración es Dios, que obra todas las cosas en todos los hombres.» La oración es Dios -no es algo que yo inicio sino algo que comparto; no es ante todo algo que yo hago sino algo que Dios está haciendo en mí: en la frase de San Pablo, «no yo, sino Cristo en mí» (Ga 2, 20). El camino de la oración interior está indicado exactamente en las palabras de San Juan el Bautista sobre el Mesías: «Es preciso que Él crezca y que yo disminuya» (Jn 3, 30). Es en este sentido que la oración debe ser silenciosa. «Tú debes guardar silencio; deja que la

oración hable» -más precisamente, deja que Dios hable. La verdadera oración interior es dejar de hablar y escuchar la voz sin palabras de Dios dentro de nuestro corazón; es dejar de hacer cosas por nosotros mismos, y entrar en la acción de Dios. Al principio de la Liturgia Bizantina, cuando se completan los preparativos preliminares y todo está listo para el comienzo de la Eucaristía misma, el diácono se aproxima al sacerdote y dice: «Es el momento de que el Señor actúe.» Ésta es exactamente la actitud del adorador no sólo en la Liturgia Eucarística sino también en toda la oración, pública o privada.

Nuestra cuarta definición, tomada una vez más de San Gregorio el Sinaíta, indica con más definición el carácter de esta acción del Señor dentro de nosotros. «La oración -dice- es la manifestación del Bautismo.» La acción del Señor no se limita, por supuesto, solamente al bautizado; Dios está presente y en acción dentro de toda la humanidad, en virtud del hecho de que cada uno es creado a Su divina imagen. Pero esta imagen ha sido oscurecida y nublada, aunque no totalmente borrada, por nuestra caída en el pecado. Es restaurada a su belleza y esplendor originales por medio del sacramento del Bautismo, por el cual Cristo y el Espíritu Santo vienen a morar en lo que los Padres llaman «la mayoría más íntima»; sin embargo, el Bautismo es algo recibido en la infancia, del cual no tenemos memoria consciente. Aunque el Cristo bautismal y el Paráclito

que mora nunca dejan ni por un momento de obrar dentro de nosotros, la mayoría de nosotros -salvo en raras ocasiones- permanecemos prácticamente inconscientes de esta presencia y actividad interiores. La verdadera oración, por tanto, significa el redescubrimiento y «manifestación» de la gracia bautismal. Orar es pasar del estado donde la gracia está presente en nuestros corazones secreta e inconscientemente, hasta el punto de la total percepción interior y conciencia cuando experimentamos y sentimos la actividad del Espíritu directa e inmediatamente. En palabras de San Kallistos y San Ignacio Xanthopoulos (Siglo XIV), «La meta de la vida cristiana es volver a la gracia perfecta del Santo Espíritu Dador de vida, el cual se nos otorgó al principio en el divino Bautismo.»

«En mi principio está mi fin.» El propósito de la oración se puede resumir en la frase: «Conviértete en lo que eres.» Conviértete, consciente y activamente, en lo que ya eres potencialmente y en secreto, en virtud de tu creación según la imagen divina y tu recreación en el Bautismo. Conviértete en lo que eres: Más exactamente, vuelve dentro de ti mismo; descúbrele a Él que ya es tuyo, escúchale a Él que nunca cesa de hablar en tu interior; poséele a Él que incluso ahora te posee. Tal es el mensaje de Dios para cualquiera que desea orar: «Tú no me buscarías si no fuera porque ya me has encontrado.»

Pero, ¿cómo debemos empezar? ¿Cómo, después de haber entrado en nuestra

habitación y cerrado la puerta, debemos empezar a orar, no sólo repitiendo palabras sacadas de libros, sino ofreciendo la oración interior, la oración viva de silencio creativo? ¿Cómo podemos aprender a dejar de hablar y comenzar a escuchar? En lugar de hablar a Dios simplemente, ¿cómo podemos hacer nuestra la oración en la que Dios nos habla? ¿Cómo podremos pasar de la oración expresada en palabras a la oración de silencio, de la oración «intensa» a la oración «que obra por sí misma» (para usar la terminología del Obispo Teófano), de «mi» oración a la oración de Cristo en mí?

Un camino para embarcarse en este viaje hacia el interior es a través de la Invocación del Nombre, «Señor Jesús...»

No es, por supuesto, el único camino. No puede existir una auténtica relación entre las personas sin la libertad mutua y la espontaneidad, y esto es cierto, en particular, en la oración interior. No hay reglas fijas e invariables, impuestas necesariamente sobre todos aquellos que buscan orar; y de la misma forma no hay técnica mecánica, sea física o mental, que pueda obligar a Dios a manifestar Su presencia. Su gracia se otorga siempre como un don gratuito y no se puede conseguir automáticamente por ningún método o técnica. El encuentro entre Dios y la persona en el reino del corazón se marca, por lo tanto, por una variedad inagotable de pautas. Hay maestros espirituales en la Iglesia Ortodoxa que di-

cen poco o nada acerca de la Oración de Jesús. Pero, incluso si no goza del monopolio exclusivo en el campo de la oración interior, la Oración de Jesús ha llegado a ser, para innumerables cristianos orientales durante siglos, el camino habitual, la autopista real. Y no sólo para los cristianos orientales: en el encuentro entre la Ortodoxia y Occidente que ha tenido lugar durante los últimos setenta años, probablemente ningún elemento en el patrimonio ortodoxo ha despertado un interés tan intenso como la Oración de Jesús, y ningún libro ha ejercido una atracción mayor que *El Peregrino Ruso*. Esta enigmática obra, prácticamente desconocida en la Rusia pre-revolucionaria, ha tenido un éxito asombroso en el mundo no ortodoxo y desde los años 20 ha sido publicada en un gran número de lenguas. Los lectores de J.D. Salinger recordarán el impacto del «pequeño libro verde-guisante encuadernado en tela» sobre Franny.

¿Dónde -nos preguntamos- reside el atractivo peculiar y la eficacia de la Oración de Jesús? Quizás en cuatro cosas sobre todo: primero, en su simplicidad y flexibilidad; segundo, en su perfección; tercero, en el poder del Nombre; y cuarto, en la disciplina espiritual de la repetición persistente. Vamos a tratar estos puntos por orden.

Simplicidad y flexibilidad

La Invocación del Nombre es una oración de suma sencillez, accesible a todo cristiano, pero conduce al mismo tiempo a los misterios más profundos de la contemplación. Cualquiera que se proponga decir la Oración de Jesús durante largos períodos de tiempo cada día -y, más aún, cualquiera que tenga la intención de usar el control de la respiración y otros ejercicios físicos junto con la Oración- indudablemente necesita a un *starets*, a un guía espiritual experimentado. Estos guías son muy escasos en nuestros días. Pero aquellos que no tienen contacto personal con un *starets* pueden aún practicar la Oración sin ningún temor, con tal de que lo hagan sólo durante períodos limitados -al principio, no más de diez a quince minutos de una vez- y siempre que no intenten interferir con los ritmos naturales del cuerpo.

No se requiere ningún conocimiento especializado o entrenamiento antes de comenzar la Oración de Jesús. Basta decir al principiante: «Simplemente empieza. Para andar, es preciso dar un primer paso; para nadar se debe uno echar al agua. Es lo mismo con la Invocación del Nombre. Empieza a pronunciarlo con adoración y amor. Aférrate a él. Repítelo. No pienses que estás invocando el Nombre; piensa sólo en Jesús. Di su Nombre lentamente, suavemente y tranquilamente.» («Un monje de la Iglesia Oriental» [Lev Gillet])

La forma externa de la oración se aprende fácilmente. Básicamente consiste en las palabras «Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten misericordia de mí.» No hay, sin embargo, una estricta uniformidad. Podemos decir «...ten misericordia de nosotros» en vez de «de mí.» La fórmula verbal puede abreviarse: «Señor Jesucristo, ten misericordia de mí», o incluso «Jesús» solamente, aunque ésta última es menos común. Alternativamente, la forma de las palabras puede aumentarse añadiendo «pecador» al final, subrayando de esta manera el aspecto penitencial. Podemos decir, recordando la confesión de Pedro en el camino a Cesarea de Filipo, «...Hijo del Dios vivo...» A veces se inserta una invocación de la Madre de Dios o los santos. El único elemento esencial e invariable es la inclusión del divino Nombre «Jesús». Cada uno es libre de descubrir a través de la experiencia personal la forma particular de palabras que responde más íntimamente a sus necesidades. La fórmula precisa empleada puede por supuesto variar de vez en cuando, siempre que no se haga demasiado a menudo: ya que, como advierte San Gregorio del Sinaí, «Los árboles que son repetidamente trasplantados no echan raíces.»

Existe una flexibilidad similar por lo que respecta a las circunstancias externas en las cuales se recita la Oración. Pueden distinguirse dos maneras de uso de la Oración, la «libre» y la «formal». Se entiende por uso «libre» la recitación de la Oración cuando estamos

ocupados en nuestras actividades habituales a lo largo del día. Puede decirse, una o más veces, en los momentos aislados que, de otra manera, estarían espiritualmente desaprovechados: cuando se está ocupado con alguna tarea familiar y semiautomática como el vestirse, lavar los platos, zurcir calcetines, o remover la tierra en el jardín; cuando paseamos o conducimos, cuando esperamos en la cola del autobús o en un atasco de tráfico; en un momento de tranquilidad antes de alguna entrevista desagradable o difícil; cuando no podemos dormir, o antes de haber recobrado la consciencia plena al despertar. Parte del valor distintivo de la Oración de Jesús reside precisamente en el hecho de que, debido a su radical sencillez, puede rezarse en condiciones de distracción cuando son imposibles otras formas de oración más complejas. Es especialmente útil en momentos de tensión y de gran ansiedad.

Este uso «libre» de la Oración de Jesús nos capacita para llenar el hueco entre nuestros «momentos de oración» explícitos -ya sea en los oficios de la iglesia o en nuestra propia habitación- y las actividades normales diarias. «Orad sin cesar», insiste San Pablo (1 Ts 5, 17): pero, ¿cómo es esto posible ya que tenemos muchas otras cosas que hacer también? El Obispo Teófano indica el método en su máxima: «Las manos en el trabajo, la mente y el corazón con Dios.» La Oración de Jesús, que llega a ser casi habitual e inconsciente por la

repetición frecuente, nos ayuda a estar en la presencia de Dios dondequiera que estemos -no sólo en el santuario o en soledad, sino en la cocina, en la fábrica, en la oficina. Así nos hacemos como el Hermano Lorenzo, que «estaba más unido a Dios durante sus actividades ordinarias que durante los ejercicios religiosos.» «Es un gran engaño -señala- imaginar que el tiempo de oración debería ser diferente de cualquier otro, porque estamos igualmente destinados a estar unidos a Dios por el trabajo en el tiempo del trabajo que por la oración en el tiempo de oración.»

La «libre» recitación de la Oración de Jesús se complementa y fortalece por el uso «formal». En este segundo caso concentramos toda nuestra atención en decir la Oración, excluyendo toda actividad externa. La Invocación forma parte del «tiempo de oración» específico que reservamos para Dios cada día. Normalmente, junto con la Oración de Jesús, también usaremos en nuestro tiempo «fijo» otras formas de oración tomadas de los libros litúrgicos, junto con lecturas de los Salmos y de la Escritura, intercesión, etc. Algunos pueden sentirse llamados a una concentración casi exclusiva en la Oración de Jesús, pero esto no le sucede a la mayoría. De hecho, muchos prefieren simplemente emplear la Oración en el modo «libre» sin usarla «formalmente» en su tiempo «fijo» de oración; y no hay nada preocupante o incorrecto en ello. Ciertamente el uso «libre» puede existir sin el «formal».

En el uso «formal», como en el «libre», no hay reglas rígidas, sino variedad y flexibilidad. No es esencial ninguna postura particular. En la práctica ortodoxa la Oración se recita normalmente estando sentado, pero se puede decir también de pie o de rodillas -e incluso, en casos de debilidad corporal y agotamiento físico, estando acostado. Se recita normalmente en una oscuridad más o menos completa o con los ojos cerrados, no con los ojos abiertos ante un icono iluminado con velas o una lámpara votiva. El starets Silvano del Monte Atos (1866-1938), cuando decía la Oración, solía guardar su reloj en un armario para no oír su tictac, y después bajaba su gruesa capucha monástica de lana sobre sus ojos y oídos.

La oscuridad, sin embargo, ¡puede tener un efecto soporífero! Si nos sentimos somnolientos cuando nos sentamos o arrodillamos al recitar la Oración, deberíamos permanecer de pie por un tiempo, hacer la Señal de la Cruz al final de cada Oración, y después inclinarnos desde la cintura en una profunda reverencia, tocando el suelo con los dedos de la mano derecha. Incluso podemos prostrarnos cada vez, tocando el suelo con la frente. Al recitar la Oración sentados, deberíamos asegurarnos de que la silla no es demasiado cómoda o lujosa; de ser posible no debería tener brazos. En los monasterios ortodoxos se usa normalmente un taburete bajo, sin respaldo. La Oración también puede recitarse de pie con los brazos extendidos en forma de una cruz.

Una cuerda para rezar o rosario (*komvoschoinion*, *tchotki*), con cien nudos generalmente, se usa a menudo conjuntamente con la Oración, no para contar el número de veces que se repite principalmente, sino más bien como una ayuda para la concentración y el establecimiento de un ritmo regular. Es un hecho muy experimentado que, si hacemos algún uso de las manos cuando oramos, esto ayudará a calmar nuestro cuerpo y a recogernos en el acto de la oración. Pero una medición cuantitativa, ya sea con una cuerda de oración o de otras maneras, no se aconseja en general. Es cierto que, en la primera parte de *El Peregrino Ruso*, se hace mucho hincapié por parte del *starets* en el número preciso de veces que se debe decir la Oración diariamente: 3.000 veces, aumentando hasta 6.000, y después hasta 12.000. Al peregrino se le ordena decirla un número exacto de veces, ni más ni menos. Tal atención a la cantidad es del todo inusual. Posiblemente la cuestión aquí no es la cantidad total sino la actitud interior del Peregrino: el starets desea probar su obediencia y disponibilidad para llevar a cabo una tarea encomendada sin desviación. Más típico, sin embargo, es el consejo del Obispo Teófano: «No os preocupéis sobre el número de veces que decís la Oración. Sea ésta vuestra única preocupación, que brote en vuestro corazón con poder creciente como una fuente de agua viva. Expulsad por completo de vuestra mente toda idea de cantidad.»

La Oración se recita a veces en grupos, pero más comúnmente en soledad; las palabras pueden decirse en voz alta o silenciosamente. En la costumbre ortodoxa, cuando se recita en voz alta es hablada más que cantada. No debería haber nada forzado o estudiado en la recitación. Las palabras no deberían pronunciarse con énfasis excesivo o violencia interior, sino que se debería permitir a la Oración establecer su propio ritmo y acentuación, para que, a su tiempo, llegue a «cantar» dentro de nosotros en virtud de su intrínseca melodía. El starets Parfenii de Kiev comparaba el movimiento fluido de la Oración con el suave murmullo de un riachuelo.

De todo esto se puede ver que la Invocación del Nombre es una oración para cualquier momento. Puede ser usada por todo el mundo, en cualquier lugar y tiempo. Es adecuada para el «principiante» tanto como para el más experimentado; se puede ofrecer en compañía con otros o en soledad; es igualmente apropiada en el desierto y en la ciudad, en entornos de recogida tranquilidad o en medio del mayor ruido y agitación. Nunca está fuera de lugar.

Perfección

Teológicamente, como lo afirma con razón el Peregrino Ruso, la Oración de Jesús «contiene en sí toda la verdad del Evangelio»; es un «resumen de los Evangelios.» En una breve frase se expresa los dos principales misterios de la

fe cristiana, la Encarnación y la Trinidad. Habla, primero, de las dos naturalezas de Cristo el Dios-hombre (*Theanthropos*): de su humanidad, ya que es invocado por el nombre humano, «Jesús», que le dio su Madre María después de su nacimiento en Belén; de su divinidad eterna, ya que se le llama también «Señor» e «Hijo de Dios.» En segundo lugar, la Oración habla indirectamente, aunque no explícitamente, de las Tres Personas de la Trinidad. A la vez que se dirige a la segunda Persona, Jesús, señala también al Padre, ya que Jesús es llamado «Hijo de Dios»; y el Espíritu Santo está igualmente presente en la Oración, ya que «nadie puede decir: «¡Jesús es Señor!» sino por influjo del Espíritu Santo» (1 Co 12, 3). Así la Oración de Jesús es a la vez cristocéntrica y trinitaria.

Desde el punto de vista de la devoción, no es menos amplia. Abarca los dos «momentos» principales del culto cristiano: el «momento» de la adoración, de admirar la gloria de Dios y de llegar a él en el amor; y el «momento» de la penitencia, el sentido de la indignidad y del pecado. Hay un movimiento circular dentro de la Oración, una secuencia de elevación y retorno. En la primera mitad de la Oración nos elevamos hacia Dios: «Señor Jesucristo, Hijo de Dios...»; y después, en la segunda parte, volvemos a nosotros mismos arrepentidos: «...de mí, pecador.» «Aquellos que han saboreado el don del Espíritu -se afirma en las *Homilías de Macario*- son conscientes de dos

cosas simultáneamente: por un lado, de la alegría y del consuelo; por el otro, del temblor y del temor y el lamento.» Tal es la dialéctica interna de la Oración de Jesús.

Estos dos «momentos» -la visión de la gloria divina y la consciencia del pecado humano- se unen y reconcilian en un tercer «momento» cuando pronunciamos la palabra «misericordia». «Misericordia» indica la superación del abismo entre la rectitud de Dios y la creación caída. El que dice a Dios, «ten misericordia», lamenta su propio desamparo pero expresa al mismo tiempo un grito de esperanza. Habla no sólo del pecado sino también de su superación. Afirma que Dios en su gloria nos acepta aunque seamos pecadores, pidiéndonos a cambio que aceptemos el hecho de que somos aceptados. Así la Oración de Jesús contiene no sólo una llamada al arrepentimiento sino también una garantía de perdón y restauración. El corazón de la Oración -el nombre mismo «Jesús»- conlleva precisamente el sentido de salvación: «A quien pondrás por nombre Jesús, porque él salvará a su pueblo de sus pecados» (Mt 1, 21). Aunque haya pesar por el pecado en la Oración de Jesús, no es un pesar sin esperanza sino una «pena creadora de alegría», en la frase de San Juan Clímaco (+ c. 649).

Así están entre las riquezas, tanto teológicas como devocionales, presentes en la Oración de Jesús; presentes, además, no sólo en lo abstracto sino de una forma vivificante y dinámica. El especial valor de la Oración de

Jesús reside en el hecho de que hace que estas verdades cobren vida, de modo que sean aprehendidas no sólo externa y teóricamente sino con toda la plenitud de nuestro ser. Para comprender por qué la Oración de Jesús posee tal eficacia, debemos centrarnos en dos aspectos más: el poder del Nombre y la disciplina de la repetición.

El poder del Nombre

«El Nombre del Hijo de Dios es grande e ilimitado, y sostiene el universo entero.» También se afirma en *El Pastor de Hermas*, no podremos apreciar el papel de la Oración de Jesús en la espiritualidad ortodoxa a menos que experimentemos el sentido del poder y virtud del divino Nombre. Si la Oración de Jesús es más creativa que otras invocaciones, esto es porque contiene el Nombre de Dios.

En el Antiguo Testamento, como en otras antiguas culturas, existe una estrecha relación entre el alma de alguien y su nombre. La personalidad de uno, con sus peculiaridades y su energía, está presente de alguna manera en su nombre. Conocer el nombre de una persona es adquirir una percepción de su naturaleza, y por tanto una relación con ella -incluso, quizás, un cierto control sobre ella. Esto es por lo que el misterioso mensajero que lucha con Jacob en el vado de Yabboq rehusa revelar su nombre (Gn 32, 29). La misma actitud se refleja en la respuesta del ángel a Manóaj: «¿Por

qué me preguntas el nombre? Es misterioso.» (Jc 13, 18). Un cambio de nombre indica un cambio decisivo en la vida de una persona, como cuando Abram se convierte en Abraham (Gn 17, 5), o Jacob se convierte en Israel (Gn 32, 28). De la misma forma, Saulo después de su conversión se convierte en Pablo (Hch 13, 9); y a un monje, cuando profesa, se le da un nuevo nombre, normalmente no de su propia elección, para indicar el cambio radical que experimenta.

En la tradición hebrea, hacer algo en el nombre de otro, o invocar y apelar al nombre de otro, son actos de peso y potencia. Invocar el nombre de una persona es hacer efectivamente a esa persona presente. «Se da vida a un nombre al mencionarlo. El nombre llama inmediatamente al alma que designa; por lo tanto se da tal profundo significado con la sola mención de un nombre.»

Todo lo que es cierto de los nombres humanos es verdad en un grado incomparablemente mayor para el divino Nombre. El poder y la gloria de Dios están presentes y activos en Su Nombre. El Nombre de Dios es *numen praesens*, Dios con nosotros, Emmanuel. Invocar el Nombre de Dios deliberadamente y con atención es ponerse uno mismo en Su presencia, abrirse uno mismo a Su energía, ofrecerse uno mismo como instrumento y sacrificio vivo en Sus manos. Tan profundo era el sentido de la majestad del divino Nombre en los últimos tiempos del judaísmo que el *tetragrammaton*

no se decía en voz alta en el culto de la sinagoga: el Nombre del Altísimo se consideraba demasiado abrumador para ser pronunciado.

La comprensión hebraica del Nombre pasa del Antiguo Testamento al Nuevo. Los demonios eran arrojados y los hombres curados en el Nombre de Jesús, ya que el Nombre es poder. Una vez que esta potencia del Nombre es debidamente apreciada, muchos pasajes familiares adquieren un significado y una fuerza más plenos: las palabras del Padrenuestro: «Santificado sea tu Nombre»; la promesa de Cristo en la Última Cena: «Lo que pidáis al Padre en mi Nombre, os lo dará» (Jn 16, 23); su mandato final a los apóstoles: «Id, pues, y haced discípulos a todas las gentes bautizándolas en el Nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo» (Mt 28, 19); la proclamación de San Pedro de que sólo hay salvación en «el Nombre de Jesucristo Nazareno» (Hch 4, 10-12); las palabras de San Pablo: «Para que al Nombre de Jesús toda rodilla se doble» (Flp 2, 10); el nuevo y secreto nombre escrito sobre la piedra blanca que se nos da en el Tiempo que está por Venir (Ap 2, 17).

Es esta reverencia bíblica por el Nombre la que forma la base y el fundamento de la Oración de Jesús. El Nombre de Dios está íntimamente unido a Su Persona, y así la Invocación del divino Nombre posee un carácter sacramental, sirviendo como un signo eficaz de Su invisible presencia y acción. Para el cris-

tiano creyente de hoy, como en los tiempos apostólicos, el Nombre de Jesús es poder. En palabras de los dos Ancianos de Gaza, San Barsanuphius y San Juan (Siglo VI), «El recuerdo del Nombre de Dios destruye completamente todo mal.» «Azotad a vuestros enemigos con el Nombre de Jesús», exhorta San Juan Clímaco, «ya que no existe arma más poderosa en el cielo o en la tierra... Que el recuerdo de Jesús se una a cada una de vuestras respiraciones, y conoceréis entonces el valor de la quietud.»

El Nombre es poder, pero una repetición puramente mecánica no conseguirá nada por sí misma. La Oración de Jesús no es un talismán mágico. Como en todas las acciones sacramentales, se requiere la cooperación de la persona con Dios a través de la fe activa y del esfuerzo ascético. Somos llamados a invocar el Nombre con recogimiento y vigilancia interior, encerrando nuestras mentes dentro de las palabras de la Oración, conscientes de quién es a quien nos dirigimos y que nos responde en nuestro corazón. Esta intensa oración nunca es fácil en las etapas iniciales, y está definida exactamente por los padres como un martirio escondido. San Gregorio el Sinaíta habla repetidamente del «control y trabajo» emprendidos por aquellos que siguen el Camino del Nombre; se necesita un «esfuerzo continuo»; serán tentados a abandonar «a causa del dolor insistente que proviene de la invocación interior del intelecto.» «Te dolerán los hombros

y a menudo sentirás dolor de cabeza -advierte-, pero persevera sin desaliento y con ferviente anhelo, buscando al Señor en tu corazón.» Sólo a través de esta paciente fidelidad descubriremos el verdadero poder del Nombre.

Esta fiel perseverancia toma la forma, sobre todo, de una repetición atenta y frecuente. Cristo dijo a sus discípulos que no utilizaran «vanas repeticiones» (Mt 6, 7); pero la repetición de la Oración de Jesús, cuando se lleva a cabo con sinceridad interior y concentración, no es en absoluto «vana». El acto de invocar repetidamente el Nombre tiene un doble efecto: unifica más nuestra oración y al mismo tiempo la interioriza.

Unificación

En cuanto hacemos un intento serio de orar en espíritu y en verdad, en seguida nos hacemos muy conscientes de nuestra desintegración interior, de nuestra falta de unidad e integridad. A pesar de todos nuestros esfuerzos para estar ante Dios, los pensamientos continúan moviéndose incansablemente y sin rumbo fijo por nuestra cabeza, como el zumbido de las moscas (Obispo Teófano) o el caprichoso salto de los monos de rama en rama (Ramakrishna). Contemplar significa, primero de todo, estar presente donde uno es - estar aquí y ahora. Pero normalmente nos encontramos incapaces de controlar nuestra mente para

que no deambule al azar sobre el tiempo y el espacio. Recordamos el pasado, anticipamos el futuro, planeamos qué hacer después; las personas y los lugares vienen ante nosotros en sucesión interminable. Carecemos del poder de reunirnos a nosotros mismos en el único lugar en el que deberíamos estar -aquí, en la presencia de Dios; somos incapaces de vivir plenamente en el único momento del tiempo que verdaderamente existe -ahora, el presente inmediato. Esta desintegración interior es una de las trágicas consecuencias de la Caída. La gente que consigue hacer cosas, ha sido justamente observado, es la gente que hace una sola cosa cada vez. Pero hacer una cosa cada vez no quiere decir que se consiga. Si es bastante difícil en el trabajo exterior, todavía es más duro en el trabajo de la oración interior.

¿Qué debe hacerse? ¿Cómo aprenderemos a vivir en el presente, en el eterno Ahora? ¿Cómo podemos asir el *kairos*, el momento decisivo, el momento de la oportunidad? Es precisamente en este punto en el que la Oración de Jesús puede ayudar. La Invocación repetida del Nombre nos lleva, por la gracia de Dios, de la división a la unidad, de la dispersión y la multiplicidad a la concentración. «Para parar el continuo empuje de tus pensamientos -dice el Obispo Teófano- debes atar la mente con un único pensamiento, o el pensamiento del Único solamente.»

Los Padres ascetas, en particular Barsanuphius y Juan, distinguen dos formas de

combatir los pensamientos. El primer método es para el «fuerte» o el «perfecto». Éstos pueden «contradecir» sus pensamientos, es decir, hacerles frente cara a cara y repelerlos en lucha directa. Pero para la mayoría de nosotros este método es demasiado difícil y puede conducir, de hecho, a un verdadero daño. La confrontación directa, el intento de arrancar y expulsar los pensamientos por un esfuerzo de la voluntad, sólo sirve a menudo para dar mayor fuerza a nuestra imaginación. Suprimidas violentamente, nuestras fantasías tienden a volver con fuerza renovada. En vez de combatir nuestros pensamientos directamente y tratar de eliminarlos por un esfuerzo de la voluntad, es más juicioso desviar y fijar nuestra atención en otra parte. Más que fijar nuestra mirada hacia abajo dentro de nuestra turbulenta imaginación y concentrarnos en cómo oponernos a nuestros pensamientos, deberíamos mirar hacia arriba al Señor Jesús y confiarnos a Sus manos invocando Su Nombre; y la gracia que actúa por medio de Su Nombre vencerá a los pensamientos que no podemos destruir por nuestras propias fuerzas. Nuestra estrategia espiritual debería ser positiva y no negativa: en vez de tratar de vaciar nuestra mente de lo que es malo, deberíamos llenarla con el pensamiento de lo que es bueno. «No contradigáis los pensamientos sugeridos por vuestros enemigos -advierten Barsanuphius y Juan-, porque eso es exactamente lo que ellos quieren y no dejarán de molestaros. Por contra, volved al Señor para que os ayude contra ellos, ponien-

do ante Él vuestra propia debilidad; porque Él es capaz de expulsarlos y reducirlos a la nada.»

La Oración de Jesús, por tanto, es un modo de desviar y de mirar a otro sitio. Los pensamientos y las imágenes se nos ocurrirán inevitablemente durante la oración. No podemos pararlos por un simple esfuerzo de nuestra voluntad. No podemos apagar sencillamente el aparato interno de televisión. Es de poco o ningún valor decirnos a nosotros mismos «Deja de pensar»; podríamos decir también «Deja de respirar». «La mente racional no puede estar ociosa -dice San Marcos el Monje- porque los pensamientos continúan llenándola con un parloteo incesante. Pero mientras que esté más allá de nuestro poder el hacer que este parloteo desaparezca de repente, lo que podemos hacer es apartarnos de él «uniendo» nuestra mente siempre-activa «con un único pensamiento, o con el pensamiento sólo en el Único» -el Nombre de Jesús. No podemos detener del todo el flujo de los pensamientos, pero por medio de la Oración de Jesús podemos soltarnos progresivamente de él, permitiéndole retirarse al fondo para que seamos cada vez menos conscientes de él.

Según Evagrio Póntico (+399), «la Oración es un dejar a un lado los pensamientos.» Un dejar a un lado: no un conflicto salvaje, no una represión violenta, sino un suave aunque persistente acto de indiferencia. Por medio de la repetición del Nombre, se nos ayuda a «dejar a un lado», a «dejar ir», nuestras imaginacio-

nes insignificantes o perniciosas, y a reemplazarlas con el pensamiento de Jesús. Pero, aunque la imaginación y el razonamiento discursivo no deben ser suprimidos violentamente al decir la Oración de Jesús, no cabe duda de que no deben ser fomentados activamente. La Oración de Jesús no es una forma de meditación sobre incidentes específicos de la vida de Cristo, o sobre algún dicho o parábola de los Evangelios; menos todavía es un modo de razonamiento y de debate interior sobre alguna verdad teológica como el significado de *homoousios* o la Definición de Calcedonia. En este aspecto, la Oración de Jesús debe distinguirse de los métodos de meditación discursiva popular en Occidente desde la Contrarreforma (elogiada por Ignacio de Loyola, Francisco de Sales, Alfonso Ligorio, y otros).

Cuando invocamos el Nombre, no deberíamos deliberadamente dar forma en nuestra mente a ninguna imagen visual del Salvador. Ésta es una de las razones por las que normalmente decimos la Oración en la oscuridad, más que con los ojos abiertos delante de un icono. «Mantén tu intelecto libre de colores, imágenes y formas», exhorta San Gregorio el Sinaíta; ten cuidado con la imaginación (*phantasia*) en la oración -¡de lo contrario puedes encontrar que te has convertido en un *phantastes* en lugar de en un *hesychastes*! «Para no caer en la ilusión (*prelest*) mientras practicas la oración interior -afirma San Nil Sorskii (+1508)-, no te permitas ningún concepto, imagen o visión.»

«No mantengas ninguna imagen intermedia entre el intelecto y el Señor al practicar la Oración de Jesús -escribe el Obispo Teófano- ...Lo esencial es morar en Dios, y este caminar ante Dios significa que vives con la convicción ante tu conciencia de que Dios está en ti, como está en todo: vives en la firme seguridad de que Él ve todo lo que está dentro de ti, conociéndote mejor de lo que tú te conoces a ti mismo. Esta conciencia del ojo de Dios mirando en tu ser interior no se acompaña de ningún concepto visual, sino que debe limitarse a una simple convicción o pensamiento.» Sólo cuando invoquemos el Nombre de esta forma -no formando dibujos del Salvador sino simplemente sintiendo Su presencia- experimentaremos el poder completo de la Oración de Jesús para integrar y unificar.

La Oración de Jesús es, de esta manera, una oración en palabras, pero ya que las palabras son tan simples, tan pocas e invariables, la Oración se extiende más allá de las palabras dentro del silencio vivo del Eterno. Es un camino para alcanzar, con la ayuda de Dios, la clase de oración no discursiva, no icónica, en la que no hacemos simplemente afirmaciones para Dios o sobre Dios, en la que precisamente no formamos dibujos de Cristo en nuestra imaginación, sino que somos «uno» con Él en un encuentro que lo abraza todo y sin intermediarios. Por la Invocación del Nombre sentimos su cercanía con nuestros sentidos espirituales, tanto como sentimos el calor con nuestros sen-

tidos corporales al entrar en una habitación caldeada. Le conocemos, no a través de una serie de imágenes y conceptos sucesivos, sino con la sensibilidad unificada del corazón. Así, la Oración de Jesús nos concentra en el aquí y ahora, centrándonos en una sola cosa, señalando a un único punto, separándonos de una multiplicidad de pensamientos hacia la unión con el único Cristo. «A través del recuerdo de Jesucristo -dice San Philotheus del Sinaí (siglos IX-X), agrupa tu intelecto disperso» -agrúpalo desde la pluralidad del pensamiento discursivo hacia la simplicidad del amor.

Muchos, al oír que la Invocación del Nombre debe ser no discursiva y no icónica, un medio de trascender imágenes y pensamientos, pueden ser tentados a concluir que tal manera de orar se encuentra completamente más allá de sus capacidades. A éstos se les debería decir: el Camino del Nombre no está reservado para unos pocos elegidos. Está al alcance de todos. Cuando te embarques por primera vez en la Oración de Jesús, no te preocupes demasiado sobre la expulsión de los pensamientos y las figuras mentales. Como ya hemos dicho, que tu estrategia sea positiva, no negativa. Llama a tu mente, no lo que debe ser excluido, sino lo que debe ser incluido. No pienses sobre tus pensamientos y cómo deshacerte de ellos; piensa en Jesús. Concentra tu ser entero, todo tu ardor y devoción, en la persona del Salvador. Siente Su presencia. Háblale con amor. Si tu atención deambula,

como hará indudablemente, no te desanimes; despacio, sin exasperación o ira interior, tráela de vuelta. Si deambula una y otra vez, entonces una y otra vez tráela de vuelta. Vuelve al centro -al centro vivo y personal, Jesucristo.

Mira la Invocación, no tanto como una oración vacía de pensamientos, sino como una oración llena del Amado. Que sea, en el sentido más rico de la palabra, una oración de cariño -aunque no de entusiasmo emocional autoinducido. Porque mientras que la Oración de Jesús es, ciertamente, más que una oración «afectiva» en el sentido técnico occidental, lo hacemos bien con nuestro afecto amoroso al comenzar. Nuestra actitud interior, cuando comenzamos la Invocación, es la de San Ricardo de Chichester:

Oh mi misericordioso Redentor,
Amigo y Hermano,

Puedo verte más claramente,

amarte más cariñosamente,

y seguirte más cercanamente.

Sin negar o mermar la clásica enseñanza de los maestros hesicastas sobre la Oración de Jesús como un «deshacerse de los pensamientos», se tiene que reconocer que durante siglos la mayoría de los cristianos orientales han usado la Oración simplemente como una expresión de su confianza, tierna y cariñosa, en Jesús el Divino Compañero. Y, sin duda, no hay ningún daño en ello.

Interiorización

La repetida Invocación del Nombre, al hacer nuestra oración más unificada, la hace al mismo tiempo más interior, más una parte de nosotros mismos -no algo que hacemos en momentos particulares, sino algo que somos todo el tiempo; no un acto ocasional sino un estado continuo. Esta oración llega a ser verdaderamente la oración de la persona entera, en la que las palabras y significado de la oración se identifican por completo con el que ora. Todo esto está bien expresado por Paul Evdokimov (1901 - 1970): «En las catacumbas la imagen que se repite más frecuentemente es la figura de una mujer en oración, la Orante. Representa la única actitud verdadera del alma humana. No es suficiente poseer la oración: debemos convertirnos en oración - oración encarnada. No es suficiente tener momentos de alabanza ; nuestra vida entera, cada acto y cada gesto, incluso una sonrisa, deben llegar a ser un himno de adoración, una ofrenda, una oración. Debemos ofrecer no lo que tenemos sino lo que somos.» Eso es lo que el mundo necesita por encima de todo; no gente que diga oraciones con mayor o menor regularidad, sino gente que sea oración.

La clase de oración que describe aquí Evdokimov puede definirse más exactamente como «oración del corazón». En la ortodoxia, como en otras tradiciones, la oración se dis-

tingue generalmente bajo tres títulos, que deben ser considerados como niveles intercomunicados más que como etapas sucesivas: la oración de los labios (oración vocal); oración del *nous*, la mente o intelecto (oración mental); oración del corazón (o del intelecto en el corazón). La Invocación del Nombre comienza, como cualquier otra oración, como una oración vocal, en la que las palabras son pronunciadas por la lengua por medio de un esfuerzo deliberado de la voluntad. Al mismo tiempo, de nuevo por un esfuerzo deliberado, concentramos nuestra mente en el significado de lo que la lengua dice. En el curso del tiempo y con la ayuda de Dios nuestra oración crecerá más hacia dentro. La participación de la mente se hace más intensa y espontánea, mientras que los sonidos pronunciados por la lengua se hacen menos importantes; quizás durante un tiempo cesan por completo y el Nombre es invocado en silencio, sin ningún movimiento de los labios, sólo por la mente. Cuando esto ocurre, hemos pasado, por la gracia de Dios, del primer nivel al segundo. Esa invocación vocal no cesa por completo, ya que habrá veces en que incluso los más «avanzados» en oración interior desearán apelar al Señor Jesús en voz alta. (¿Y quién, de hecho, puede afirmar que está «avanzado»? Todos nosotros somos «principiantes» en las cosas del Espíritu.)

Pero el viaje hacia el interior todavía no está completo. Una persona es mucho más que la mente consciente; además del cerebro y de

las facultades racionales están las emociones y los afectos, la sensibilidad estética, junto con las profundas capas instintivas de la personalidad. Todos ellos tienen un papel que jugar en la oración, ya que la persona entera es llamada a participar en el acto total de la adoración. Como una gota de tinta que cae sobre papel secante, el acto de la oración debería extenderse a ritmo constante hacia afuera desde el consciente y el centro racional del cerebro, hasta que abarque todas las partes de nuestro ser.

En términos más técnicos, esto significa que somos llamados a progresar desde el segundo nivel al tercero: desde la «oración del intelecto» a la «oración del intelecto en el corazón.» «Corazón», en este contexto, debe ser entendido en el sentido semita y bíblico más que en el moderno sentido occidental, ya que representa no sólo las emociones y afectos sino la totalidad de la persona. El corazón es el órgano principal de nuestra identidad, es nuestro ser más íntimo, «el más profundo y más verdadero yo, que no se alcanza salvo a través del sacrificio, a través de la muerte.» Según Boris Vysheslavtsev, es «el centro no sólo del consciente sino del inconsciente, no sólo del alma sino del espíritu, no sólo del espíritu sino del cuerpo, no sólo de lo comprensible sino de lo incomprensible; en una palabra, es el centro absoluto.» Interpretado de esta manera, el corazón es mucho más que un órgano material del cuerpo; el corazón físico es un símbolo ex-

terno de las ilimitadas potencialidades espirituales de la criatura humana, hecha a la imagen de Dios, llamada a ser semejante a ella.

Para llevar a cabo el viaje hacia el interior y alcanzar la oración verdadera, se requiere de nosotros que entremos en este «centro absoluto», es decir, que descendamos desde el intelecto al corazón. Más exactamente, somos llamados a descender no desde el intelecto sino con el intelecto. La meta no es sólo la «oración del corazón» sino la «oración del intelecto en el corazón», ya que nuestras distintas formas de entendimiento, incluida nuestra razón, son un regalo de Dios y deben ser usadas en Su servicio, no rechazadas. Esta «unión del intelecto con el corazón» significa la reinserción de nuestra naturaleza caída y fragmentada, nuestra devolución a la integridad total. La oración del corazón es un regreso al Paraíso, una inversión de la Caída, una recuperación del *status ante peccatum*. Esto quiere decir que es una realidad escatológica, una garantía y anticipación del Tiempo que ha de Venir -algo que, en esta era actual, nunca se realiza completa y enteramente.

Aquellos que, aunque imperfectamente, han alcanzado en cierta medida la «oración del corazón», han comenzado a hacer la transición sobre la que hablábamos antes -la transición desde la oración «intensa» a la oración que «obra por sí misma», desde la oración que yo digo a la oración que «dice ella misma» o, más

bien, que Cristo dice en mí. Ya que el corazón tiene una doble trascendencia en la vida espiritual: es a la vez el centro del ser humano y el punto de encuentro entre el ser humano y Dios. Es a la vez el lugar del autoconocimiento, donde nos vemos a nosotros mismos como somos realmente, y el lugar de la autotrascendencia, donde comprendemos nuestra naturaleza como templo del Espíritu Santo, donde la imagen se encuentra cara a cara con el Arquetipo. En el «santuario interior» de nuestro propio corazón encontramos el sustrato de nuestro ser y así cruzamos la misteriosa frontera entre lo creado y el Increado. «Hay insondables profundidades dentro del corazón», afirman las *Homilías de Macario*. «...Dios está allí con los ángeles, luz y vida están allí, el reino y los apóstoles, las ciudades celestiales y los tesoros de la gracia: todas las cosas están allí.»

La oración del corazón señala, por tanto, el punto en el que «mi» acción, «mi» oración, llega a identificarse explícitamente con la acción continua de Otro en mí. Ya no es la oración a Jesús sino la oración de Jesús mismo. Esta transición de oración «intensa» a oración «que actúa por sí misma» se manifiesta asombrosamente en *El Peregrino Ruso*: «Una mañana temprano la Oración me despertó como ella era.» Hasta ahora el Peregrino ha estado ha estado «diciendo la Oración»; ahora descubre que la Oración «se dice ella misma», incluso cuando está dormido, ya que la Ora-

ción ha llegado a unirse a la oración de Dios dentro de él. Pero aun así, él no considera que haya alcanzado todavía la oración del corazón en toda su amplitud.

Puede que los lectores de *El Peregrino Ruso* tengan la impresión de que este paso de la oración vocal a la oración del corazón se logra fácilmente, casi de manera mecánica y automática. Parece que el Peregrino consigue la oración que actúa por sí misma en cuestión de unas pocas semanas. Es necesario hacer hincapié en que su experiencia, a pesar de que no es única, es completamente excepcional. Lo más normal es que la oración del corazón llegue, si es que lo hace, sólo después de una vida de esfuerzo ascético. Hay un peligro real de que, en las primeras etapas de la Oración de Jesús, podamos suponer demasiado fácilmente que estamos pasando de la oración vocal a la oración del corazón. Quizás podamos estar tentados de imaginar que ya hemos alcanzado la oración de silencio sin palabras, cuando de hecho no estamos realmente orando en absoluto sino que simplemente hemos caído en una somnolencia o en un sueño despiertos. Para guardarnos de esto, nuestros maestros en la tradición hesicasta insisten sobre la necesidad del esfuerzo intenso cuando nos embarcamos por primera vez en la Oración de Jesús. Hacen hincapié en lo importante que es concentrar toda la atención en la recitación de las palabras específicas, más que en tener grandes ambiciones sobre la oración

del corazón. Aquí, por ejemplo, está el consejo dado por un notable padre espiritual del Monte Atos, Geron Joseph de Nueva Escitia (+ 1959): «El trabajo de la oración interior consiste en obligarte a ti mismo a decir la oración con tu boca continuamente, sin cesar... Presta atención únicamente a las palabras 'Señor Jesucristo, ten misericordia de mí'... Di sólo la Oración en voz alta, sin interrupción... Todo tu esfuerzo debe centrarse en la lengua, hasta que comiences a acostumbrarte a la Oración.»

La trascendencia dada aquí al poder de la palabra hablada es realmente llamativa. Como nos dice San Juan Clímaco: «Lucha por elevarte, o mejor, por encerrar tu pensamiento dentro de las palabras de tu oración.» Pero, por supuesto, nunca pensamos exclusivamente en las palabras por sí solas: siempre somos conscientes también de la persona de Jesús a quien nuestras palabras invocan.

La oración del corazón, cuando y si se concede, llega como el regalo gratuito de Dios, que él otorga cuando desea. No es el efecto inevitable de alguna técnica. San Isaac el Sirio (Siglo VII) subraya la rareza extrema del regalo cuando dice que «apenas uno entre diez mil» se considera merecedor del regalo de la oración pura, y añade: «En cuanto al misterio que habita más allá de la oración, apenas se encuentra una sola persona en cada generación que se haya acercado a este conocimiento de la gracia de Dios.» Uno entre diez mil, uno en

una generación: aunque frenados por esta advertencia, no deberíamos desanimarnos excesivamente. Ante todo el camino hacia el reino interior permanece abierto, y todos sin excepción podemos recorrerlo de alguna manera. En el tiempo actual, pocos experimentan con alguna amplitud los misterios más profundos del corazón, pero muchos reciben de una forma más humilde e intermitente verdaderos destellos de lo que significa la oración espiritual.

Ejercicios de respiración

Es el momento de considerar un tema polémico, en el que la enseñanza de los Hesicastas Bizantinos a menudo se interpreta mal -el papel del cuerpo en la oración.

Se ha dicho que el corazón es el órgano principal de nuestro ser, el punto de convergencia entre mente y materia, el centro de nuestra constitución física y de nuestra estructura física y espiritual. Ya que el corazón tiene este doble aspecto, a la vez visible e invisible, la oración del corazón es oración del cuerpo además de oración del alma: sólo si incluye el cuerpo puede ser realmente oración de la persona entera. Un ser humano, según la visión bíblica, es una totalidad psicosomática –no un alma prisionera en un cuerpo y buscando escapar, sino una unidad integral de los dos. El cuerpo no es sólo un obstáculo a superar, un trozo de materia a ignorar, sino que tiene una parte positiva que

jugar en la vida espiritual y está dotado de energías que pueden ser utilizadas para el trabajo de la oración

Si esto es cierto para la oración en general, es cierto en un sentido más específico para la Oración de Jesús, ya que ésta es una invocación dirigida precisamente a Dios Encarnado, a la Palabra hecha carne. Cristo, en su Encarnación, tomó no sólo una mente humana sino un cuerpo humano, y así ha hecho de la carne una inagotable fuente de santificación. ¿Cómo puede esta carne, que el Dios-hombre ha hecho portadora del Espíritu, participar en la Invocación del Nombre y en la oración del intelecto en el corazón?

Para ayudar a tal participación, y como un apoyo a la concentración, los Hesicastas desarrollaron una «técnica física». Se dieron cuenta de que cada actividad física tiene repercusiones sobre el nivel físico y corporal; dependiendo de nuestro estado interior tenemos calor o frío, respiramos más deprisa o más despacio, el ritmo de los latidos de nuestro corazón se acelera o decelera, y así sucesivamente. A la inversa, cada alteración en nuestra condición física reacciona negativa o positivamente sobre nuestra actividad física. Entonces, si podemos controlar y regular algunos de nuestros procesos físicos, esto puede ser usado para fortalecer nuestra concentración interior en la oración. Tal es el principio básico que subyace tras el «método» Hesicasta. En de-

talle, la técnica física tiene tres aspectos principales:

i) *Postura externa*. San Gregorio el Sinaíta aconseja sentarse sobre un taburete bajo, de unas nueve pulgadas de alto; la cabeza y los hombros deberían estar inclinados, y los ojos fijos en el lugar del corazón. Reconoce que esto resultará extremadamente incómodo después de un rato. Algunos escritores recomiendan una postura todavía más rigurosa, con la cabeza entre las rodillas, siguiendo el ejemplo de Elías en el Monte Carmelo.

ii) *Control de la respiración*. La respiración debe hacerse más lenta y al mismo tiempo coordinada con el ritmo de la Oración. A menudo se dice la primera parte, «Señor Jesucristo, Hijo de Dios», mientras se inspira, y la segunda parte, «ten misericordia de mí, pecador, mientras se espira. Son posibles también otros métodos. La recitación de la Oración se puede también sincronizar con la respiración del corazón.

iii) *Exploración interior*. Igual que se enseña al aspirante en el yoga a concentrar su pensamiento en partes específicas de su cuerpo, así el Hesicasta concentra su pensamiento en el centro cardiaco. Mientras respira a través de la nariz y lleva su respiración hacia los pulmones, hace que su intelecto «descienda» con la respiración y «busca» interiormente el lugar del corazón. Las instrucciones exactas acerca de este ejercicio no se ponen por es-

crito por miedo a que pudieran ser malentendidas; los detalles del proceso son tan delicados que es indispensable la orientación personal de un maestro experimentado. El principiante que, en ausencia de tal orientación, intenta buscar el centro cardiaco, está en peligro de dirigir su pensamiento sin darse cuenta hacia el área que está inmediatamente debajo del corazón –hacia el abdomen, es decir, las entrañas. El efecto sobre la oración es desastroso, porque esta región más baja es la fuente de los pensamientos y las sensaciones carnales que contaminan la mente y el corazón.

Por razones obvias se hace necesaria la máxima discreción cuando interferimos en las actividades corporales instintivas tales como la respiración o el latido del corazón. El mal manejo de la técnica física puede dañar la salud de uno y alterar su equilibrio mental; de aquí la importancia de un maestro de fiar. Si no está disponible tal *starets*, es mejor para el principiante ceñirse simplemente a la recitación específica de la Oración de Jesús, sin preocuparse en absoluto por el ritmo de su respiración o por los latidos del corazón. Más a menudo que no, encontrará que, sin ningún esfuerzo consciente por su parte, las palabras de la Invocación se adaptan ellas mismas espontáneamente al movimiento de su respiración. Si de hecho esto no ocurre, no hay razón para alarmarse; que continúe tranquilamente con el trabajo de la invocación mental.

Las técnicas físicas no son, en ningún caso, nada más que un complemento, una ayuda que se demuestra útil para algunos pero que no es obligatorio para todos en modo alguno. La Oración de Jesús puede practicarse en su totalidad sin ningún método físico. San Gregorio Palamas (1296-1359), al considerar el uso de las técnicas físicas como teológicamente defendibles, trataba tales métodos como algo secundario y apropiado principalmente para principiantes. Para él, como para todos los maestros Hesicastas, lo esencial no es el control externo de la respiración sino la Invocación interior y secreta del Señor Jesús.

Los escritores ortodoxos de los últimos 150 años han puesto poco énfasis en las técnicas físicas. Es característico el consejo dado por el Obispo Ignatii Brianchaninov (1807-1867): Recomendamos a nuestros amados hermanos que no intenten establecer esta técnica en ellos, si ella no se muestra por propia iniciativa. Muchos, deseando aprenderla por experiencia, han dañado sus pulmones y no han obtenido nada. La esencia de la cuestión radica en la unión de la mente con el corazón durante la oración, y esto se consigue por la gracia de Dios a su debido tiempo, determinado por Dios. La técnica de la respiración es sustituida completamente por la enunciación pausada de la Oración, por un corto descanso o pausa al final, cada vez que se dice, por la respiración suave y tranquila, y por el encierro de la mente en las palabras de la Oración. Por me-

dio de estas ayudas podemos llegar fácilmente a un cierto grado de atención.»

Por lo que respecta a la velocidad de la recitación, el Obispo Ignatii sugiere: «Para decir la Oración de Jesús unas cien veces con atención y sin prisa, se necesita una media hora, pero algunos ascetas requieren incluso más tiempo. No digáis las oraciones rápidamente, una inmediatamente después de otra. Haced una corta pausa después de cada oración, y así ayudaréis a la mente a concentrarse. Decir la Oración sin pausas distrae la mente. Respirad con cuidado, suave y lentamente.»

Los principiantes en el uso de la Oración preferirán, probablemente, un ritmo algo más rápido que el que se propone aquí –quizás veinte minutos para cien oraciones. En la tradición griega hay maestros que recomendaban un ritmo mucho más enérgico; así ellos sostienen que la misma rapidez de la Invocación ayuda a mantener la mente atenta.

Existen paralelos llamativos entre las técnicas físicas recomendadas por los hesicastas bizantinos y las empleadas en el yoga hindú y en el sufismo. ¿Hasta qué punto las semejanzas son el resultado de una mera coincidencia, de un desarrollo independiente aunque análogo en dos tradiciones distintas? Si hay una relación directa entre el Hesicasmo y el Sufismo –y algunos de los paralelismos son tan cercanos que la mera coincidencia parece ex-

cluirse-, ¿qué parte se ha apropiado de la otra? Hay aquí un campo fascinante para la investigación, aunque la evidencia es quizás demasiado fragmentaria para permitir una conclusión definitiva. Sin embargo, no debería olvidarse un punto. Además de las semejanzas, hay también diferencias. Todos los cuadros tienen marcos, y todos los marcos tienen ciertas características comunes; sin embargo los cuadros dentro de los marcos pueden ser completamente diferentes. Lo que importa es el cuadro, no el marco. En el caso de la Oración de Jesús, las técnicas físicas son como el marco, mientras que la invocación mental de Cristo es el cuadro dentro del marco. El «marco» de la Oración de Jesús se parece ciertamente a varios «marcos» no cristianos, pero no debería hacernos insensibles a la singularidad del cuadro que hay dentro, al contenido inconfundiblemente cristiano de la Oración. El punto esencial de la Oración de Jesús no es el hecho de la repetición en sí mismo, no es cómo nos sentamos o como respiramos, sino a quién hablamos; y en este caso las palabras están dirigidas de modo inequívoco al Salvador Encarnado Jesucristo, Hijo e Dios e Hijo de María.

La existencia de una técnica física en conexión con la Oración de Jesús no debería cegarnos respecto al verdadero carácter de la Oración. La Oración de Jesús no es sólo un mecanismo para ayudarnos a concentrarnos o a relajarnos. No es simplemente una parte de

«yoga cristiano», un tipo de «meditación trascendental», o un «mantra cristiano», aunque alguien haya tratado incluso de interpretarlo de esta manera. Es, por el contrario, una invocación dirigida específicamente a otra persona –a Dios hecho hombre, Jesucristo, nuestro Salvador y Redentor personal. La Oración de Jesús, por lo tanto, es mucho más que una técnica o método aislado. Existe dentro de un cierto contexto, y si separa de ese contexto pierde su verdadero significado.

El contexto de la Oración de Jesús es, primero de todo, un contexto de fe. La Invocación del Nombre presupone que el que dice la Oración cree en Jesucristo como Hijo de Dios y Salvador. Detrás de la repetición de un grupo de palabras debe existir una fe viva en el Señor Jesús –en quién es Él y en lo que ha hecho por mí personalmente. Quizás la fe en muchos de nosotros es muy indecisa y vacilante; quizás coexiste con la duda; quizás nos encontramos a menudo obligados a gritar acompañados del padre del niño endemoniado: «¡Creo, ayuda a mi poca fe!» (Mc 9, 24). Pero al menos debería haber algún deseo de creer; al menos debería haber, en medio de toda la incertidumbre, una pizca de amor por el Jesús a quien hasta ahora conocemos tan imperfectamente.

En segundo lugar, el contexto de la Oración de Jesús es un contexto de comunidad. No invocamos al Nombre como individuos separados, confiando exclusivamente en nuestros

propios recursos interiores, sino como miembros de la comunidad de la Iglesia. Escritores como San Barsanuphius, San Gregorio el Sinaíta o el Obispo Teófano daban por sentado que aquellos a quienes ellos recomendaban la Oración de Jesús eran cristianos bautizados, que participaban con regularidad en la vida sacramental de la Iglesia por medio de la Confesión y la Santa Comunión. Ni por un momento se imaginaron la Invocación del Nombre como un sustituto de los sacramentos, sino que suponían que cualquiera que la usara sería un miembro practicante y comulgante de la Iglesia.

Todavía hoy, en esta época actual de curiosidad inquieta y desintegración eclesiástica, de hecho hay muchos que usan la Oración de Jesús sin pertenecer a ninguna Iglesia, posiblemente sin tener una fe clara ni en el Señor Jesús ni en nada más. ¿Debemos condenarlos? ¿Debemos prohibirles el uso de la Oración? Seguramente no, siempre que estén buscando sinceramente la Fuente de la Vida. Jesús no condenó a nadie excepto a los hipócritas. Pero, con toda humildad y muy conscientes de nuestra propia infidelidad, estamos obligados a considerar la situación de tales personas como anómala, y de advertirles de este hecho.

El fin del viaje

La meta de la Oración de Jesús, como la de toda oración cristiana, es que nuestra oración se identifique cada vez más con la oración ofrecida por Jesús el Sumo Sacerdote dentro de nosotros, que nuestra vida llegue a ser una con su vida, nuestra respiración con el Divino Aliento que sostiene el universo. El objetivo final puede ser descrito acertadamente por el término patrístico *theosis*, «deificación» o «divinización.» En palabras del Arcipreste Sergei Bulgakov, «El Nombre de Jesús, presente en el corazón humano, le confiere el poder de deificación.» «El *Logos* se hizo hombre -dice san Athanasius- para que nosotros pudiéramos hacernos Dios.» Él, que es Dios por naturaleza, tomó nuestra humanidad, para que nosotros humanos pudiéramos compartir por la gracia su divinidad, llegando a ser «partícipes de la naturaleza divina» (2 P 1, 4). La Oración de Jesús, dirigida al *Logos* Encarnado, es un medio de realizar en nosotros mismos este misterio de *theosis*, por el cual las personas humanas consiguen la verdadera semejanza con Dios.

La Oración de Jesús, uniéndonos a Cristo, nos ayuda a participar de la recíproca inhabitación o *perichoresis* de las tres Personas de la Santísima Trinidad. Cuanto más forma parte de nosotros mismos la Oración, más

entramos en el movimiento de amor que circula incesantemente entre el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo. De este amor San Isaac el Sirio ha escrito con gran belleza: «El amor es el reino del que el Señor nos hablaba simbólicamente cuando prometió a sus discípulos que comerían en su reino: 'Comeréis y beberéis en la mesa de mi reino.' ¿Qué deberían comer sino amor?... Cuando hemos alcanzado el amor, hemos alcanzado a Dios y nuestro camino se acaba: hemos pasado a la isla que se encuentra más allá del mundo, donde está el Padre con el Hijo y el Espíritu Santo: a quien sean dados la gloria y el dominio.»

En la tradición hesicasta, el misterio de *theosis* ha tomado muy a menudo la forma externa de una visión de luz. Esta luz, que los santos contemplan en la oración, no es una luz simbólica del intelecto ni una luz física y creada de los sentidos. Es nada menos que la divina e increada Luz del Todopoderoso, que se proyectó desde Cristo en su Transfiguración en el Monte Tabor y que iluminará el mundo entero en su segunda venida en el Último Día. Aquí tenemos un pasaje característico sobre la Divina Luz tomado de San Gregorio Palamas. Describe la visión del Apóstol cuando fue arrebatado hasta el tercer cielo (2 Co, 12, 2-4): «Pablo vio una luz sin límites abajo o por encima o a los lados; no vio límite alguno a la luz que se le apareció y que brillaba a su alrededor, sino que era como un sol infinitamente más brillante y más grande que el universo; y en

medio de este sol estaba él mismo, convertido en nada más que en ojo.»

Tal es la visión de gloria a la que podemos aproximarnos a través de la Invocación del Nombre.

La Oración de Jesús hace que el resplandor de la Transfiguración penetre en cada rincón de nuestra vida. La repetición constante tiene dos efectos sobre el anónimo autor de *El Peregrino Ruso*. Primero transforma su relación con la creación material que hay a su alrededor, haciendo transparentes todas las cosas, convirtiéndolas en un sacramento de la presencia de Dios. Él escribe: «Cuando oraba con el corazón, todo a mi alrededor parecía encantador y maravilloso. Los árboles, la hierba, los pájaros, la tierra, el aire, la luz parecían estar diciéndome que existían por el bien del hombre, que eran testigos del amor de Dios por el hombre, que todo probaba el amor de Dios por el hombre, que todas las cosas oraban a Dios y cantaban su alabanza. De esta manera fue como llegué a entender lo que la *Philokalia* llama 'el conocimiento del lenguaje de todas las criaturas'... Sentía un amor ardiente por Jesús y por todas las criaturas de Dios.»

En palabras del Padre Bulgakov, «Brillando a través del corazón, la luz del Nombre de Jesús ilumina todo el universo.»

En segundo lugar, la Oración transforma la relación del Peregrino no sólo con la crea-

ción material sino con los otros seres humanos: «De nuevo retomé mis viajes. Pero ahora no caminaba como antes, lleno de preocupación. La Invocación del Nombre de Jesús alegraba mi camino. Todo el mundo era amable conmigo, era como si todos me amaran... Si alguien me hace daño sólo tengo que pensar: '¡Qué dulce es la Oración de Jesús!' y la herida y el enfado desaparecen y lo olvido todo.»

«En verdad os digo que cuanto hicisteis a uno de estos hermanos míos más pequeños, a mí me lo hicisteis.» (Mt 25, 40). La Oración de Jesús nos ayuda a ver a Cristo en cada uno, y a cada uno en Cristo.

La Invocación del Nombre es, de este modo, más dichosa que penitencial, de afirmación del mundo más que de negación. Para algunos, al oír hablar de la Oración de Jesús por primera vez, puede parecer que sentarse solo en la oscuridad con los ojos cerrados, repitiendo constantemente «...ten misericordia de mí», es un deprimente y abatido modo de orar. Y puede que también estén tentados de considerarlo como egocéntrico y escapista, introvertido, una evasión de responsabilidad de la comunidad humana en general. Pero esto sería un grave malentendido. Para aquellos que han hecho realmente suyo el Camino del Nombre, resulta no ser sombrío ni opresivo sino una fuente de liberación y sanación. La calidez y alegría de la Oración de Jesús es particularmente evidente en los escritos de San Hesiquio el Sinaíta (Siglos VIII-IX): «Por medio de la per-

severancia en la Oración de Jesús el intelecto alcanza un estado de dulzura y de paz... Cuanto más cae la lluvia sobre la tierra, más la ablanda; de modo similar, cuanto más apelamos al Santo Nombre de Cristo, más grandes son el regocijo y el alborozo que trae a la tierra de nuestro corazón... El sol saliendo sobre la tierra crea el amanecer; y el venerable y Santo Nombre del Señor Jesús, brillando continuamente en la mente, da paso a innumerables pensamientos resplandecientes como el sol.»

Además, lejos de cerrar los ojos a los otros y de negar la creación de Dios cuando decimos la Oración de Jesús, estamos afirmando de hecho nuestro compromiso con nuestro prójimo y nuestro sentido del valor de cada uno y de todas las cosas en Dios. «Logra la paz interior -decía San Serafín de Sarov (1759-1833)- y miles a tu alrededor encontrarán su salvación.» Permaneciendo en la presencia de Cristo aunque sólo sea durante unos instantes cada día, invocando su Nombre, profundizamos y transformamos todos los momentos que quedan del día, volviéndonos disponibles para los otros, eficaces y creativos, de un modo que de otra forma no podríamos ser. Y si también usamos la Oración de manera «libre» durante todo el día, esto nos permite «poner el sello divino en el mundo», por tomar una frase del Dr. Nadega Gorodetzky (1901-1985): «Podemos aplicar este Nombre a la gente, los libros, las flores, a todas las cosas que encontramos, vemos o pensamos. El Nombre de Jesús pue-

de llegar a ser una llave mística hacia el mundo, un instrumento de la ofrenda oculta de todo y de todos, poniendo el sello divino en el mundo. Quizás se podría hablar aquí del sacerdocio de todos los creyentes. En unión con nuestro Sumo Sacerdote, imploramos el Espíritu: Transforma mi oración en un sacramento.»

«Podemos aplicar este Nombre a la gente...» Aquí el Dr. Gorodetzky sugiere una posible respuesta a la pregunta que se plantea a menudo: ¿Se puede usar la Oración de Jesús como una forma de intercesión? La contestación debe ser que, en sentido estricto, es distinta de la oración de intercesión. Como una expresión de la «espera en Dios» no discursiva y no icónica, no implica el recuerdo y la mención explícitos de nombres particulares. Simplemente acudimos a Jesús. Es cierto, está claro que al acudir a Jesús no por ello nos apartamos de nuestros compañeros humanos. Todos aquellos a quienes amamos están ya abrazados en Su corazón, amados por Él infinitamente más que por nosotros, y así, al final, a través de la Oración de Jesús, los encontramos a todos de nuevo en Él; invocando el Nombre, entramos cada vez más plenamente en el amor rebosante de Cristo hacia el mundo entero. Pero si estamos siguiendo el modelo tradicional hesicasta de la Oración de Jesús, no podemos llevar a los otros ante Él específicamente por el nombre, o mantenerlos deliberadamente en nuestra mente, cuando recitamos la Invocación.

Todo esto, sin embargo, no excluye la posibilidad de dar también a la Oración de Jesús una dimensión intercesora. De vez en cuando, igual que en el uso «libre» y «formal», podemos sentirnos movidos a «aplicar» el Nombre a una o a más personas particulares, invocando a Jesús sobre ellos cuando decimos «...ten misericordia de nosotros», o incluso incluyendo el nombre o nombres verdaderos: «...ten misericordia de John.» Aun si esto no es exactamente lo que los textos hesicastas contemplan, es seguramente una extensión legítima y útil de la práctica de la Oración de Jesús. El Camino del Nombre tiene una amplitud, una generosidad, que no está limitada dentro de reglas rígidas e invariables.

«La Oración es acción; orar es ser muy eficaz.» De ninguna oración es esto más cierto que de la Oración de Jesús. A pesar de que se la señala con una mención especial en el oficio de la profesión monástica como una oración para los monjes y las monjas, es igualmente una oración para los laicos, para matrimonios, para médicos y psiquiatras, para trabajadores sociales y conductores de autobús. La Invocación del Nombre, practicada correctamente, implica más profundamente a cada uno en su tarea designada, haciendo a cada uno más eficiente en las acciones, no aislándolo de los otros sino uniéndolo a ellos, volviéndolo sensible a los temores e inquietudes de un modo que uno nunca fue antes. La Oración de Jesús convierte a cada uno en una «persona

para los demás», un instrumento vivo de la paz de Dios, un centro dinámico de reconciliación.