

LA ORACIÓN DE JESÚS

LA ORACIÓN DE JESÚS 1

PRESENTACIÓN 3

RAÍCES HISTÓRICAS DE LA ORACIÓN DE JESÚS 5

LOS PADRES DEL DESIERTO 7

ATHOS 8

EL HESICASMO 9

LA FILOCALIA 10

LOS RELATOS DE UN PEREGRINO RUSO 11

SIGNIFICADO DE LA ORACIÓN DE JESÚS 13

LA INVOCACIÓN DEL NOMBRE DE JESÚS EN OCCIDENTE 15

LA ORACIÓN DEL CORAZÓN 17

1.-El contexto teológico y sacramental 17

2.- Orar sin cesar 23

3.- El estado metánico 25

4. La "vigilancia" y la "ternura" 30

5. Una unificación ex-céntrica 33

6. La oración ininterrumpida 39

PRESENTACIÓN

Existe una profunda relación entre la veneración milenaria al Santo Rostro de Jesucristo -Mandylion- y otras devociones también dirigidas a aspectos de su persona: a su Santo nombre, a la Eucaristía -devoción por excelencia-, a su Sagrado Corazón. En efecto, las cuatro se dirigen a los aspectos más significativos del ser humano y todas, en última instancia nos conducen a la persona misma del Dios encarnado:

1) el rostro, expresión del interior y que nos relaciona con el otro.

2) el corazón, sede de la vida y, por analogía, de la emoción más profunda y espiritual del ser humano, el amor. El amor es lo que define a Dios. Si era "El que es" en el Antiguo Testamento, Juan lo define como Amor en el Nuevo. De ese Ser, que es Amor, participamos. Y ese Ser por esencia, que es Amor, se manifiesta convirtiéndose en uno de nosotros con corazón humano y palpitante.

3) La Eucaristía, medio privilegiado escogido por Cristo para permanecer realmente entre nosotros, escondido a los ojos físicos humanos, pero vivo y real a los del espíritu creyente.

4) el nombre, que define la persona como un todo y que cuando lo invocamos, como hizo el ciego de Jericó, suplicamos con él a la persona que nombra, implorando su ayuda y misericordia: ¡Jesús, hijo de David, ten compasión de mí!

La oración del corazón o la oración de la invocación de Jesús, se remonta a los orígenes del monacato. El primero en mencionarla explícitamente fue Diadoco de Fótice, en el siglo IV: Los que no cesan de meditar en las profundidades de su corazón el nombre de Jesús santo y glorioso podrán ver un día la luz en su espíritu.

Pero su origen es más antiguo, pues se encuentra en los mismos Evangelios: ¡Jesús, hijo de David, ten compasión de mí!, gritaba con insistencia el ciego que estaba al borde del camino de Jericó. Lo mismo clamaban los diez leprosos en tierras de Samaría: ¡Jesús, Maestro, ten piedad de nosotros! Y todos fueron sanados gracias a su fe y a la profundidad de su clamor.

Esta invocación continua del nombre de Jesús, hecha de un deseo lleno de dulzura y de gozo hace que el espacio del corazón se desborde de alegría desde la serenidad y que a partir de que el pensamiento no cesa de invocar el nombre de Jesús, y el espíritu está totalmente atento a la invocación del nombre divino, la luz del conocimiento de Dios cubre con su sombra toda el alma como una nube inflamada en llamas.

La oración de Jesús está emparentada con el rosario a María en su origen último y objetivo: ambas tienen sus raíces en medios monásticos, de Oriente la primera, de Occidente la segunda; ambas son oraciones de súplica; en ambas imploramos aquello que más deseamos y necesitamos de verdad y que no sabemos pedir porque puede que lo desconozcamos; en ambas dejamos que el Espíritu hable en nosotros, utilizando para ello palabras de la Escritura o propuestas por la Iglesia y la Tradición; ambas son oraciones para todo tipo de personas, que

recitadas con tranquilidad y sin prisas, concentrando dulcemente el ánimo en lo que decimos, producen sosiego y, con tiempo y perseverancia, paz duradera, reforma de vida.

La oración de Jesús, por su brevedad, puede rezarse en cualquier lugar y a todas horas. Aunque su base es la plegaria del ciego de Jericó, puede tener variantes personales: "Jesús Hijo de Dios, ten compasión de nosotros" o "Jesús Hijo de Dios, por medio de la Virgen María ten compasión de nosotros pecadores" etc.

Se ajusta esta oración perfectamente al consejo evangélico: Hay que orar continuamente, sin desfallecer. Si te ves llamado a seguir este camino de la oración del corazón, búscate un buen consejero que te guíe. Y comienza, ya: Dios irá haciendo el resto si es que desea que este sea tu forma de dirigirte a Él.

Si la Iglesia respira con dos pulmones -Oriente y Occidente- se puede decir que la Oración de Jesús es la expresión más característica de la espiritualidad de la Iglesia Oriental. Por el bien que ha hecho y hace allí, y por la influencia que actualmente tiene en Occidente, vale la pena conocer algo de este escondido venero de piedad y espiritualidad.

Para ampliar sobre este tema, sigue leyendo los otros apartados basados en apuntes traducidos libremente del original catalán de Julià Maristany S.J.

RAÍCES HISTÓRICAS DE LA ORACIÓN DE JESÚS

¡Jesús, sálvame!,- Kirie eleison!: este clamor del corazón que se encuentra en el centro de la plegaria de Oriente procede directamente del Evangelio: es el clamor del ciego de Jericó; la súplica del publicano. Esta llamada de auxilio, es, en primer lugar, un acto de fe en Jesús Salvador. El mismo nombre de Jesús significa YWVH salva y es una confesión, en el Espíritu Santo, de que es el Señor. Recuérdese que nadie puede pronunciar el Nombre de Jesús sin la inspiración del Espíritu Santo (I Co, 12,3).

El Nombre de Jesús no es tan sólo el que le ponen sus padres cuando nace –de acuerdo con el mandato a José o lo que se dijo a María en la Anunciación: Le pondrás por nombre Jesús -sino también el nombre divino que le ha dado el Padre tal como dice Jesús en la oración sacerdotal (Jn 17,11): Padre Santo guárdalos en tu nombre, aquel que me diste, para que sean uno como somos nosotros. También Pablo dirá en el himno de Fil. 2,9-11, a propósito de la humillación y exaltación de Cristo: Le fue concedido el nombre sobre todo nombre para que al nombre de Jesús toda rodilla se doble en el cielo, en la tierra y en el abismo y toda lengua proclame que Jesucristo es Señor, para gloria de Dios Padre. La gloria del cristiano es proclamar este nombre, y su felicidad estriba en sufrir por él: Y si recibís insultos porque predicáis el nombre de Cristo ¡Felices vosotros! El Espíritu de gloria, que es el Espíritu de Dios, reposa sobre vosotros. (I Pe 4,13)

En su Nombre los cristianos somos bautizados y por causa de su Nombre, perseguidos. Por su Nombre sufriremos y seremos glorificados (textos de Lucas y libro de los Hechos). Pedro confiesa ante el Sanedrín (Hechos 4,12): La Salvación no se encuentra en nadie más, porque bajo el cielo Dios no ha dado a los hombres otro Nombre en el que puedan ser salvos. Pablo, después de perseguir a los que invocaban el Nombre del Señor (Hechos 9,14) se dirige en su primera carta a los Corintios a todos aquellos que invocan el nombre de Nuestro Señor Jesucristo y anima a su estimado discípulo Timoteo a buscar la fe y la caridad con todos los que, con corazón puro, invocan el Nombre del Señor.

Los textos del Nuevo Testamento que hacen referencia al Nombre de Jesús son innumerables y pertenecen a todas las tradiciones: Pablo, Sinópticos, Juan. El nombre de Jesús es divino y fuerte. Y quien le invoca siempre es escuchado. Él mismo lo dice en Juan 16,23-24: Con toda verdad os digo que mi Padre os concederá todo lo que le pidáis si lo hacéis en mi nombre. Hasta ahora no habéis pedido nada en mi nombre; hacedlo en mi nombre y recibiréis todo lo que pidáis y vuestra alegría será plena.

El nombre de Jesús es Eucarístico: Todo lo que hagáis, sea de palabra, sea de obra, hacedlo en el nombre de Jesús, dirigiendo por Él a Dios la Acción de Gracias (que esto significa Eucaristía (Col 3,17).

En Efesios, Lucas y Tesalonicenses se nos anima a orar en toda ocasión siempre y constantemente. La invocación al Señor es un plegaria interior porque nosotros no sabemos

que hemos de pedir para rezar como es debido, es Él, el Espíritu, quien ora en lugar nuestro (Rom, 8,26). Y nadie puede decir Jesús si no es movido por el Espíritu Santo (1Co, 12,3)

Así pues, el Nuevo Testamento legitima la invocación del Nombre de Jesús y de cómo se nos impone en la gracia bautismal. Esta invocación del Nombre de Jesús no se convertirá en la Oración de Jesús hasta que no se le asocie al deseo de oración continua expresado en las invocaciones breves que contienen el nombre del Señor o de Jesús. Casiano y S.Agustín dan testimonio de la existencia de estas breves oraciones o jaculatorias entre los eremitas del desierto de Egipto.

LOS PADRES DEL DESIERTO

Los Padres del Desierto retoman la oración del publicano en el siglo IV. Ammonas, en el desierto egipcio, aconseja que se conserve siempre en el corazón las palabras del publicano, para experimentar la salvación y Macario, interrogado sobre cómo se ha de orar, enseña: No es necesario perderse en palabras; es suficiente con que extendáis las manos y digáis: Señor, como Tú quieres y como Tú sabes, ¡ten piedad! Y si viniera el combate (la tentación): ¡Señor, venid en mi auxilio! Él sabe lo que nos conviene y tendrá misericordia.

Fue Diadoco de Fótice en el siglo V quien propuso invocar en el fondo del corazón sin interrupción al Señor Jesús y a su santo y glorioso nombre, para purificar y unificar el alma dividida por el pecado y experimentar la gracia como base del perpetuo recuerdo de Dios: Cuando, recordando a Dios, cerramos las salidas del espíritu, éste sólo precisa que le dejen alguna actividad adecuada para mantener en acción su natural dinamismo. Es el momento de entregarle la invocación del Nombre de Jesús como única actividad en que puede concentrarse todo el que quiere. Está escrito: Nadie puede decir Señor Jesús sino es en el Espíritu Santo. Y Barsunufio insiste: A nosotros, débiles, sólo nos resta refugiarnos en el Nombre de Jesús.

Fue en Gaza, en el desierto palestinese, donde los monjes dieron a la invocación del Nombre de Jesús una formulación más desarrollada. El joven Dositeo mantuvo siempre la memoria de Jesús durante la grave enfermedad de la que habría de morir. Su padre espiritual, Doroteo, le había enseñado a repetir sin descanso: ¡Hijo de Dios, venid en mi auxilio! Esta era su oración continua. Y cuando ya estaba tan débil que no podía repetirla le aconsejó: ¡Ten presente solamente a Dios y piensa que está a tu lado!

Así pues, encontramos que la tradición de la invocación del Nombre de Jesús u Oración de Jesús se extendía por Palestina cuando comienza la segunda etapa en que se asocia al hesicasmo sinaítico y al del Monte Athos.

ATHOS

En la segunda mitad del siglo XIII y a lo largo del XIV floreció en Athos, la santa montaña de Macedonia, el renacimiento del ideal hesicasta. La Oración de Jesús se acompañaba de una disciplina de la respiración, sistematizada por Nicéforo el Hesicasta y por Gregorio Sinaíta. El método se basa en ralentizar la respiración y buscar el lugar del corazón doblándose sobre sí mismo y concentrándose en el lugar del corazón. Todo ello simultaneado con la invocación repetida de la oración de Jesús: ¡Señor Jesucristo, Hijo de Dios, tened piedad mi! acompasada con la inspiración y la expiración.

Este movimiento de interiorización se hace en dos tiempos, según las dos partes que componen la fórmula de la oración: «Señor Jesús, hijo de Dios» y «ten compasión de mi pecador. El ritmo de la respiración y los latidos del corazón participan también de la oración, complementándose mutuamente: en simultaneidad con la primera parte de la oración, los pulmones inspiran el nombre de Jesús, lo cual permite a la diástole (dilatación) del corazón que el espíritu se lance por entero fuera de toda materia; y, simultáneamente a la segunda parte de la oración -«ten piedad de mí»-, los pulmones expiran el aire contaminado, a la vez que por la sístole (contracción) del corazón el espíritu reviene sobre sí mismo.

La oración de Jesús tiene, pues, un cierto aspecto técnico que precisa de un adiestramiento. Pero no se puede reducir a una simple mecánica, porque «nadie puede decir `Señor Jesús' sino por influjo del Espíritu Santo» (1 Cor 12,3). Lo cual no impide que las indicaciones concretas dadas por los monjes sean de una gran ayuda, porque son fruto de su propia experiencia

EL HESICASMO

La palabra hesiquía en griego se traduce como estado de tranquilidad, de paz, o de reposo. Quien la posee se encuentra equilibrado, vive en paz y a la vez, calla y guarda silencio. Recuerda a la actitud que Platón afirma corresponde al auténtico filósofo: que se mantiene tranquilo y se ocupa de lo que le pertenece. Y también se ajusta a las palabras del Libro de los Proverbios: el hombre sensato sabe callar; o al estilo del solitario de quien dice el profeta Baruc: Es bueno esperar en silencio la salvación del Señor.

En el Nuevo Testamento el mismo Cristo dice a sus discípulos: Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados y yo os daré descanso. Aceptad mi yugo y haceos mis discípulos, ya que soy bueno y humilde de corazón, y encontraréis reposo (hesiquía) para vuestras almas pues mi yugo es suave y mi carga ligera. (Mt.11, 28-29).

Ammonas, sucesor de S. Antonio en Egipto habla de cómo la hesiquía es el camino propio del monje y escribe una carta mostrando que es el fundamento de todas las virtudes. Fueron los anacoretas los primeros en llamarse hesicastas. Si la virtud de los cenobitas (monjes que viven en comunidad) es la obediencia, la de los hesicastas (anacoretas o solitarios) es la oración perpetua. La búsqueda de la hesiquía es tan antigua como la vida monástica.

En el siglo VI, S. Juan Clímaco, abad del monasterio del Sinaí y autor de la Escala del Paraíso, unió la hesiquía y el Recuerdo de Jesús. La hesiquía es la adoración perpetua en presencia de Dios: Que el recuerdo de Jesús se una a tu respiración y pronto te darás cuenta de la utilidad de la hesiquía. La oración ideal es la que elimina los racionamientos y se convierte en una sola palabra.

La Memoria de Jesús provee a este tipo de oración de forma y contenido. La unión del recuerdo de Jesús y la respiración será reemprendida por Hesiquio de Batos que ya la llama Oración de Jesús: Si con sinceridad quieres ahuyentar los pensamientos, vivir en quietud, sin dificultad, y ejercer la vigilancia sobre tu corazón debes adherir la Oración de Jesús a tu respiración y pronto lo conseguirás. La unión de respiración y Oración de Jesús en su fórmula desarrollada: Señor Jesús, Hijo de Dios vivo, ten piedad de mí, pecador, constituirá el fundamento del hesicasmo bizantino y de Monte Athos en el siglo XIV.

«Cuando reces, inspira al mismo tiempo, y que tu pensamiento, dirigiéndose al interior de ti mismo, fije su meditación y su visión en el lugar del corazón de donde brotan las lágrimas. Que tu atención permanezca ahí, en la medida en que puedas. Te será de una gran ayuda. Esta invocación de Jesús libera al espíritu de su cautividad, otorga la paz y ayuda a descubrir la oración permanente del corazón por la gracia del Espíritu vivificante en Jesucristo Nuestro Señor».

LA FILOCALIA

A finales del siglo XVIII se compila y traduce al eslavo la Filocalia con lo que la tradición hesicasta llegará primeramente a Rusia, luego a Rumania y desde allí a toda la Europa del Este ortodoxa. La Filocalia (término griego que significa amor a lo bello y bueno) está compuesta por una antología de textos ascéticos y místicos recopilados por Macario de Corinto y Nicodemo el Hagiorita. Fue publicada en Venecia en 1782 y se ha dicho de ella que constituye el breviario del hesicasmo. Su publicación coincide con el renacimiento de la fe ortodoxa en la Grecia del siglo XVIII y al ser traducida al eslavo por Paissy Velichkovsky y al ruso por Ignacio Brianchaninov, en 1857, marcó la renovación del monaquismo oriental. La Filocalia eslava fue utilizada por el gran santo Serafín de Sarov y constituye el núcleo de los Relatos Sinceros de un peregrino ruso a su padre espiritual, obra que apareció en Kazan en 1870.

LOS RELATOS DE UN PEREGRINO RUSO

Los Relatos de Un Peregrino Ruso pertenecen al movimiento literario ruso del siglo XIX, en lo que tiene de más sereno y puro.

El peregrino hace que el lector penetre en el corazón mismo de la vida rusa, poco después de la guerra de Crimea y antes de la abolición de la servidumbre o sea entre los años 1856 y 1861. Todo está encuadrado en una llanura inmensa con iglesias de colores claros y campanas refulgentes y sonoras.

Cristiano ortodoxo como es, su preocupación es pasar de la noche oscura a la noche luminosa: la contemplación de la Santísima Trinidad.

El peregrino (*strannik*) describe su odisea a través de Rusia, que él recorre con un morral que contiene pan seco y la Biblia. En un monasterio, encuentra un *starets* (Padre espiritual) y lo interroga sobre la manera de poder practicar el consejo del apóstol: orar sin cesar. El *starets* le explica la práctica de la oración de Jesús. Lo somete -si se puede hablar de ese modo- a un régimen de entrenamiento progresivo. Le hace decir la oración de Jesús, primero 3.000 veces por día, luego 6.000, finalmente 12.000 veces. Luego el peregrino deja de contar el número de oraciones; asocia el "Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador" con cada respiración, con cada latido del corazón. Llega el momento en que ya no se pronuncia ninguna palabra: los labios se callan y sólo resta escuchar hablar al corazón. Así, la oración de Jesús le sirve de alimento para el hambre, de bebida para la sed, de reposo en la fatiga, de protección contra los lobos y los demás peligros; inspira las conversaciones que el peregrino entabla con las gentes que encuentra, gentes del simple pueblo, como el peregrino mismo. La fe del peregrino no es emotividad poética.

Nutrido de las enseñanzas teológicas, todas sus acciones son guiadas por el deseo de la perfección de la vida espiritual, cuya finalidad es la contemplación. Si la fe precede a las obras, sin obras la fe no existe. Reuniendo todas las fuerzas de su espíritu para contemplar al Ser Absoluto, recibe a veces de Cristo, el nuevo Adán, algunos de los privilegios del Adán primero. Consigue ignorar el frío, el hambre y el dolor; la misma naturaleza le parece transfigurada.

"Árboles, hierbas, tierra, aire, luz, todas estas cosas me dicen que existen para el hombre y que para el hombre dan testimonio de Dios: Todas oraban, todas cantaban: la gloria de Dios."

El campesino, en su peregrinar por las estepas de Rusia invocando constantemente el Nombre de Cristo y hablando a todos de la Oración de Jesús, conoce a condenados a trabajos forzados; desertores, nobles, miembros de diferentes sectas, sacerdotes del campo... Pero nada le detiene.

Este pequeño libro ha popularizado más este tipo de plegaria tanto en Oriente como en Occidente. Gracias a esta obra la Oración de Jesús, u Oración de Corazón, saltó los muros de los monasterios para pasar a la piedad popular. Alguien ha dicho que ha hecho más por la

comprensión entre los cristianos esta obra que un sinnúmero de reuniones teológicas.

Recordemos textos selectos:

"La plegaria de Jesús, interior y constante, es la invocación continua e ininterrumpida del Nombre de Jesús por medio de los labios, del corazón y de la inteligencia, sintiendo su presencia en todas partes y en todo momento incluso mientras dormimos. Se expresa con estas palabras: ¡Señor Jesucristo, tener piedad de mí! Aquel que se habitúa a esta invocación siente un gran consuelo y la necesidad de decirla siempre; y al cabo de un cierto tiempo ya no sabe estar sin decirla y ella sola nace en su interior."

"Siéntate en el silencio y en la soledad; inclina la cabeza y cierra los ojos; respira más suavemente, mira con tu imaginación al interior de tu corazón, recoge tu inteligencia, es decir, tu pensamiento, de la cabeza al corazón. Di mientras respiras en voz baja o simplemente en espíritu: ¡Señor Jesucristo, ten piedad de mí! Esfuérzate en apartar todo pensamiento, sé paciente y repite este ejercicio a menudo."

"Todo mi deseo estaba fijo sobre una sola cosa: decir la oración de Jesús y, desde que me consagré a ello, estuve colmado de alegría y de consuelo. Era como si mis labios y mi lengua pronunciaran por sí mismos las palabras, sin esfuerzo por mi parte."

"...Entonces sentí como un ligero calor en mi corazón y tal amor por Jesucristo en mi pensamiento que me imaginé a mi mismo arrojándome a sus pies - ¡Ay, si pudiera verlo!-- y retenéndolo en mi abrazo, besando con ternura sus pies y agradeciéndole con lágrimas haberme permitido, en su gracia y su amor, encontrar en su nombre un consuelo tan grande - a mí, su criatura indigna y pecadora. En seguida sobrevino en mi corazón un calor agradable que se expandió en todo mi pecho...'

"Algunas veces mi corazón resplandecía de alegría, en tanto que estaba liviano, pleno de libertad y de consuelo. A veces yo sentía un amor ardiente hacia Jesucristo y todas las criaturas de Dios... A veces, invocando el nombre de Jesús, estaba colmado de felicidad, y después de eso conocía el sentido de estas palabras: "El reino de Dios está dentro vuestro".

Los Relatos... ¿son, en verdad, una autobiografía? ¿O son una novela espiritual, tal vez una obra de propaganda? En ese caso, ¿de qué medio emanan? Se trata de preguntas que debemos dejar sin respuesta. No todo está allí hecho con un oro igualmente puro. La oración de Jesús está presentada, tal vez excesivamente, como actuando ex opere operato. Un teólogo, un higúmeno, un sacerdote que tenga almas a su cargo, se expresaría con mayor sobriedad y prudencia. Pero no se podría permanecer insensible a la frescura del relato, a su aparente sinceridad, a menudo, a su belleza espiritual y, finalmente a los dones literarios del autor. Los Relatos... tuvieron una continuación. Una segunda parte, atribuida al mismo autor que la primera, apareció veintiséis años después que ésta y en las mismas condiciones misteriosas. Esta segunda parte es muy diferente. Ella teologiza; reproduce conversaciones en las que intervienen, entre otros, un profesor y un starets; no tiene la ingenuidad (tal vez sólo aparente) y el encanto de la obra primitiva, y se encontrará poco verosímil que una y otra hayan sido escritas por la misma pluma.

SIGNIFICADO DE LA ORACIÓN DE JESÚS

SEÑOR JESUCRISTO, HIJO DE DIOS, TENED PIEDAD DE MÍ, PECADOR

Señor: viene de Kyrios y es como decir: Dios. Pues para decir Jesús es Señor es precisa la ayuda del Espíritu Santo, Dios.

Jesús: Es nombre y misterio de Salvación.

Cristo: Quiere decir Mesías o sea, sacerdote, profeta y rey.

En el Antiguo Testamento el nombre de Dios pasa de ser pronunciable a indecible o inefable, por lo que se sustituye por Adonai al objeto de no hacer imágenes ni siquiera del nombre de Dios. En el Nuevo Testamento el nombre de Dios es pronunciable porque en la nueva economía Dios se une a nuestra carne. Le pondrás por nombre Jesús porque el salvará a su pueblo de sus pecados.

La plegaria hesicasta u oración de Jesús contiene toda la verdad de los Evangelios e incorpora los dos grandes misterios que caracterizan la revelación y la fe cristiana.

- 1) La Encarnación- Jesús (humanidad) Hijo de Dios y Señor (divinidad)
- 2) La Trinidad- Hijo de Dios (el Padre), Jesús-Señor (Espíritu Santo que nos da la fuerza para confesarlo).

Es una plegaria de adoración y penitencia que unida a la inspiración expresa acogida y a la expiración, abandono. La Oración de Jesús aparece íntimamente vinculada a las actitudes de metanoia (cambio interior, nueva escala de valores); a la compunción y humildad; a la confianza segura y audaz; a la atención de los sentidos y el corazón a las palabras y a la Presencia; y en último término a hesiquía (búsqueda de la quietud y de la auténtica unificación interior a través de la invocación del nombre de Jesús).

La oración de Jesús puede practicarse en dos momentos diferentes:

1) Libre- Permite llenar el vacío entre los tiempos de oración y las actividades ordinarias de la vida y unirnos a Dios en momentos de trabajo.

2) Formal- Concentrados y con exclusión de toda otra actividad. A ello ayuda estar sentados, con poca luz, los ojos cerrados, ayudándonos si es preciso de un rosario-oriental u occidental, son un medio- para concentrarnos mejor.

Se recomienda no cambiar demasiado la fórmula elegida desde un comienzo, aunque ciertos momentos de variación parecen oportunos para evitar el hastío. A los que empiezan se les recomienda la alternancia entre la invocación pronunciada por los labios y la oración interior: «Cuando se reza con la boca, hay que decir la oración con calma, dulcemente, sin agitación alguna, para que la voz no enturbie o distraiga la atención del espíritu, hasta que éste se habitúe y progrese en el trabajo de la oración y pueda rezar por sí solo, con la gracia del Espíritu Santo».

Todas estas indicaciones no tienen más objeto que el de lograr la concentración del cuerpo, del alma y del espíritu en Jesús. De hecho, las palabras que componen la oración de Jesús varían según las épocas y los autores. La fórmula más breve repite únicamente el nombre de «Jesús», y la más larga dice: «Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí,

pobre pecador». Algunos Padres aconsejan a los principiantes permanecer fieles a una sola fórmula, la que ellos prefieran; pero, una vez elegida, recomiendan variarla lo menos posible. Así, al estar integradas y unificadas todas las potencias y partes del ser humano en el corazón, «el corazón absorbe al Señor, y el Señor absorbe al corazón y los dos se hacen uno»` Y, a continuación, el mismo texto añade: «Pero esto no es obra de un día o de dos. Se requiere mucho tiempo. Hay que luchar mucho y durante mucho tiempo para lograr rechazar al enemigo y que Cristo habite en nosotros.

Este estallido de amor en el pobre corazón del hombre lo eleva por encima de todas las criaturas. Pero no se trata de una elevación que implique una exclusión, sino todo lo contrario: tal elevación de amor es una inefable inclusión de todo lo creado; es una capacidad y potencia de amor por todos los hombres y todas las cosas. Isaac el Sirio es quien mejor ha hablado en Oriente de este amor universal, con una ternura y sencillez que recuerdan a nuestro Francisco de Asís en Occidente:

« ¿Qué es un corazón compasivo? Es un corazón que arde por toda la creación, por todos los hombres, por los pájaros, por las bestias, por los demonios, por toda criatura. Cuando piensa en ellos y cuando los ve, sus ojos se le llenan de lágrimas. Tan intensa y violenta es su compasión, tan grande es su constancia, que su corazón se encoge y no puede soportar oír o presenciar el más mínimo daño o tristeza en el seno de la creación. Por eso es por lo que, con lágrimas, intercede sin cesar por los animales irracionales, por los enemigos de la verdad y por todos los que le molestan, para que sean preservados del mal y perdonados. Es la inmensa compasión que se eleva en su corazón - una compasión sin límites, a imagen de Dios"

Pero, sobre todo, no hay que forzar nada. La plegaria debe ir estableciendo su propio ritmo y acento. Que es el ritmo que Dios quiere para nosotros.

LA INVOCACIÓN DEL NOMBRE DE JESÚS EN OCCIDENTE

La Iglesia romana tiene una fiesta del Santo Nombre de Jesús (y no la Iglesia ortodoxa); desde Pío X esta fiesta se celebra el domingo entre el primero de Enero y la Epifanía, o, en su defecto, el dos de enero. La misa y el oficio de la fiesta fueron compuestos por Bernardino dei Busti (+1500) y aprobados por el Papa Sixto IV: originalmente confinada a los conventos franciscanos, la fiesta se extendió más tarde a toda la Iglesia.

El estilo retrotrae a la época en que fueron compuestas y difiere mucho del antiguo estilo romano. No se puede más que admirar la belleza de las lecciones de la Escritura y de las homilias de San Bernardo elegidas para los maitines. Los himnos *Jesu dulcis memoria*, *Jesu rex admirabilis*, falsamente atribuidos a San Bernardo, fueron tomados de un *jubilus* escrito por un desconocido del siglo XII. Las letanías del Santo Nombre de Jesús, aprobadas por Sixto V, son de origen dudoso; tal vez fueron compuestas, hacia comienzos del siglo XV por San Bernardino de Siena y San Juan de Capistrano. Esas letanías, tal como lo muestran las invocaciones: "Jesús, esplendor del Padre... Jesús, sol de justicia... Jesús, dulce y humilde corazón... Jesús, aficionado de la castidad... etc.", están consagrados a los atributos más que al nombre mismo de Jesús; se podría, hasta cierto punto, compararlas con el acatiste del "muy dulce Jesús" en la Iglesia Bizantina. Se sabe que aquella devoción estuvo rodeada por el monograma JHS; que no significa, como se dice a menudo *Jesus Hominum Salvator*, sino que presenta simplemente una abreviación del nombre de Jesús. Los jesuitas, colocando una cruz por encima de la H, hicieron de ese monograma el emblema de la Compañía.

En 1564 el papa Pío IV aprobaba una Confraternidad de los Muy Santos Nombres de Dios y de Jesús, que, convertida más tarde en Sociedad del Santo Nombre de Jesús, todavía existe. Esta fundación fue consecuencia del Concilio de Lyon de 1274, que prescribió una devoción especial hacia el nombre de Jesús. La Inglaterra del siglo XV usaba un *Jesus Psalter* compuesto por Richard Whytfor; ese salterio de Jesús comprende una serie de peticiones de las cuales cada una comienza por la triple mención del nombre sagrado, está todavía en uso y hemos tenido en nuestras manos un ejemplar muy reciente.

El gran propagador de la devoción del nombre de Jesús durante la baja edad media fue San Bernardino de Siena (1380-1444); recomendaba llevar tablillas sobre las cuales estaba escrito el signo JHS. San Juan de Capistrano, discípulo de Bernardino, era también un propagador ferviente de la devoción al nombre de Jesús. Ambos santos pertenecían a la familia religiosa de San Francisco de Asís. Se sabe que el mismo Francisco se enternecía con el nombre de Jesús. El culto del Santo Nombre se convirtió en una tradición franciscana; es muy significativo que una versión italiana de las Florecillas realizada en Trevi en 1458, por un Hermano menor de la reforma de San Bernardino, contenga un capítulo adicional sobre el testimonio del culto rendido por San Francisco al nombre de Jesús.

Pero fue en definitiva Bernardo de Claraval, en el siglo XII, el más inspirado por el Nombre de Jesús. Especialmente cuando se lee su sermón XV, sobre el Cantar de los Cantares. Comentando la asimilación del nombre de Jesús al aceite derramado, hecha por el

Cantar, desarrolla la idea de que el nombre sagrado, lo mismo que el aceite, ilumina, unge
"¿No es en la luz de ese nombre que Dios nos ha llamado a su admirable luz?" (Se recordará a
los hesicastas) "El nombre de Jesús no es sólo una luz, sino también un alimento". Y
finalmente: "Si escribes, yo no gusto de tus escritos, a menos que en ellos lea el nombre de
Jesús. Si discutes o pronuncias una conferencia, no gusto de tu palabra, á menos que resuene
en ella el nombre de Jesús, Jesús es miel en la boca, una melodía en el oído, una alegría en el
corazón... Pero (el Nombre) es también un remedio ¿Alguno de nosotros está triste? Que Jesús
llegue a su corazón, y desde allí, El brote en su boca.... ¿Alguno cae en el crimen?... Si invoca
el nombre mismo de la vida, ¿no respirará al mismo tiempo el aire de la vida?"

Esos pasajes contienen la más profunda teología del Nombre sagrado.

LA ORACIÓN DEL CORAZÓN

(Conferencia dictada por Olivier Clement a los monjes de la abadía de Tamie (Saboya) el 29 de mayo de 1970)

1.-El contexto teológico y sacramental

Es muy importante, para comprender esta oración, situarla en su contexto teológico y eclesial: el hesicasta no está más allá de la Iglesia, él se coloca en su mismo centro, se hace íntegramente un hombre de Iglesia, capaz de "hacer eucaristía en todas las cosas", como lo pedía el apóstol (I. Tes. 5, 18). Que el hesicasmo constituye la contrapartida cristiana del yoga, que reubica en una actitud propiamente bíblica de reencuentro personal y de gracia una exploración de la interioridad que practican también las espiritualidades asiáticas, es más que probable. Y esto se debe a la estructura misma del hombre, creado a la imagen de Dios. Volveremos sobre esto. Pero, puesto que sólo Cristo puede recapitularlo todo y colocarlo todo en su verdadero lugar, el hesicasmo aparece como fundamentalmente crístico, como una ascesis cuyo fin es la toma de conciencia actuante de la Iglesia, Cuerpo de Cristo, Templo del Espíritu Santo y Casa del Padre...

a) Es necesario, en primer lugar, recordar algunos acercamientos teológicos.

Cuando, en Occidente, pensamos en la noción de naturaleza, los hacemos a través de una sensibilidad filosófica modelada por el tomismo tardío, luego por el dualismo cartesiano, finalmente por las ciencias contemporáneas que rehabilitan - contra las ciencias humanas- ese "paradigma perdido" ' a partir de los datos de la biología, la ecología y la etología. Ahora bien, cada vez tenemos la impresión de que la gracia viene a agregarse a la naturaleza, para contrariarla o perfeccionarla... En el Oriente cristiano, me parece, la gracia es sentida como presente en todo lo que existe. La verdadera naturaleza de los seres y de las cosas, es justamente esa transparencia a la gracia, ese dinamismo de unión con las energías divinas. Pues la gracia es increada, es Dios mismo que se hace participable voluntariamente, permaneciendo, al mismo tiempo, el Totalmente Otro, el inaccesible.

Seguir la naturaleza, en esta perspectiva, es abrirse a la gracia y unirse a Dios: el hombre no es verdaderamente hombre más que en Dios, no se puede hablar del hombre a su propio nivel y, como decía Berdiaev, empleando símbolos apocalípticos, no hay, a la larga, otra elección que la "divino-humanidad" o la "bestial-humanidad". El mundo caído, aunque sigue siendo creación de Dios, conoce una modalidad nocturna, o si se quiere, demasiado clara, luciferina, en el sentido del "palacio de cristal" de Dostoievsky. Ciertamente, es mantenido en el ser por la Sabiduría divina y, la reflexión científica más reciente, muestra hasta qué punto el orden cósmico se concierta sin cesar sobre el desorden, sobre el caos. Sin embargo, ese mundo de opacidad, de crueldad y de muerte, es parcialmente contra-natura: la verdadera naturaleza la descubrimos en el cuerpo "pneumatizado" del Resucitado, del que participamos en la eucaristía...

El hombre ha sido creado a imagen de Dios, llamado a transformar, en la gracia, la imagen a semejanza, en el sentido de una participación. La imagen designa, en primer lugar, al hombre en tanto que vocación a una existencia personal en comunión, a la manera de la Unitrinidad, y por transparencia de las energías trinitarias. Pero también designa esa naturaleza profunda, inseparable del cosmos, no fruto, sino motor secreto del devenir cósmico, y esta naturaleza es la aspiración a lo infinito, la esperanza de la deificación, la inmensa celebración de la que la India dice con profundidad que dormita en la piedra, sueña en la planta, despierta en el animal, se hace, o mejor dicho, se puede hacer consciente en el hombre. Todo el problema del hombre radica en expresar justamente ese movimiento hacia el infinito, unir el dinamismo interior del Soplo a la revelación del Logos, de otro modo ese impulso suscita las "pasiones" y las idolatrías.

Si se tiene presente la significación de esta noción de naturaleza, se comprende que el ser humano en su totalidad, y hasta en su estructura y ritmos corporales está constituido para llegar a ser el templo del Espíritu (la expresión es paulista, como se sabe). Hemos hecho del cristianismo un asunto del alma, un asunto psicológico (y finalmente, una ideología. . .). Pero, en la tradición de la Iglesia indivisa se encuentra esta idea muy fuerte de que el hombre es creado para ser unido a Dios en todo su ser, el espíritu, el alma y el cuerpo, no considerándose aquí el espíritu como una facultad particular, sino como ese centro dónde todas las facultades se unen, dónde el hombre todo entero a la vez se reúne y se sobrepasa. En suma, la inscripción en toda la naturaleza del hombre de su vocación en persona. Un occidental, marcado por una especie de platonismo inconsciente, tiene tendencia a acercar el Espíritu al espíritu, despreciando el cuerpo. En realidad, el Dios viviente trasciende también radicalmente tanto lo inteligible como lo sensible y, cuando se da, transfigura tanto lo uno como lo otro. La antropología del hesicasmo es por consiguiente muy bíblica, es decir, muy unitaria. Pone el acento sobre los dos ritmos fundamentales de nuestra existencia psicósomática, el de la respiración y el del corazón. El ritmo respiratorio es el único que podemos utilizar voluntariamente, no para dominarlo sino para ofrecerlo; él determina nuestra temporalidad vivida, la acelera o la calma, la encierra sobre sí misma o la abre sobre la Presencia. El ritmo del corazón ordena el espacio-tiempo alrededor de un centro, del que todas las tradiciones espirituales saben que es abismal, que puede abrirse sobre la trascendencia; es la "caverna del corazón" de las tradiciones arcaicas y de la India... Esos dos ritmos nos han sido dados por el Creador para permitir a la vida divina apoderarse del trasfondo de nuestro ser y envolverlo, penetrar de luz toda nuestra existencia. Se podría casi decir, no solamente nuestra existencia corporal, sino a partir de nuestra existencia corporal, pues es sobre el Cuerpo de Cristo que somos injertados por el bautismo; es por la sangre ("consanguíneos") y por el cuerpo ("concorporales") que somos unidos á Cristo: ciertamente, el Cuerpo de Cristo designa su entera humanidad, pero la lengua no se equivoca, es el cuerpo el que constituye la raíz y la expresión última de la encarnación. Es necesario tomar en serio la exhortación: ¿"No sabéis que vuestro cuerpo es el templo del Espíritu Santo que mora en vosotros?. . . Glorificad a Dios en vuestro cuerpo" (1. Cor. 6, 19-20).

Una cierta poesía nos guía aquí, no hacia lo imaginario, sino hacia la profundidad, hacia un simbolismo verdadero que se inscribe en la naturaleza de las cosas, que el Logos ordena y que el Pneuma vivifica.

"El Señor Dios formó al hombre del polvo de la tierra, sopló en sus narices un soplo de vida y el hombre se convirtió en un ser viviente" (Gen. 2, 7). Así se precisa una correspondencia, una analogía-participación entre el Espíritu, en tanto que soplo vivificante de Dios, y la respiración en tanto que soplo vital del hombre. El hombre es llamado a mezclar su soplo al Soplo divino, a "respirar" el Espíritu Santo", como escribió Gregorio el Sinaíta. Es lo que él logra si puede "adherir" a su respiración el Nombre de Jesús, pues el Espíritu, en Dios como en el hombre, es el "enunciador del Verbo".

Existe igualmente una analogía semejante entre el corazón como centro de integración del hombre, "sol del cuerpo", y Cristo, "sol de justicia", corazón de la Iglesia y, por su intermedio, del universo, puesto que la Iglesia no es otra cosa que el universo en vías de transfiguración, vuelto atento a su corazón. Este tema del Cristo-corazón, corazón de la Iglesia y de cada uno de sus miembros, es fundamental en un espiritual y liturgista laico de fines de la Edad Media, Nicolás Cabasilas, que escribía para los laicos y daba a la tradición hesicasta una tonalidad directamente sacramental.

En efecto, el tema del corazón está ligado al de la sangre. Cuando el hombre arcaico y, por otra parte, el hombre bíblico, medita sobre la sangre, la ve líquida como el agua pero roja y caliente como el fuego. La sangre es, de algún modo, un agua pneumatizada portadora del misterio de la vida y que sólo pertenece a Dios. Las aguas simbolizan la vibración original de lo creado bajo el Soplo que suscita la vida. En el origen el Espíritu reposa sobre las aguas, las incuba, las vuelve dúctiles a las exhortaciones del Verbo. Y, ciertamente, en nosotros y alrededor de nosotros, el pecado endurece al ser creado, lo hace insensible al Espíritu. Solo la sangre que brota del costado y del corazón del Crucificado puede sacramentar de nuevo la tierra, sólo la sangre eucarística puede encender nuevamente el fuego del Espíritu en nuestra sangre, en nuestro corazón a condición de que la existencia en nosotros pierda su dureza, que el corazón de piedra se disuelva en las aguas nuevamente originales, matriciales, del bautismo, y de las lágrimas.

A través de esos símbolos que se corresponden, se puede apreciar como se enlazan el soplo humano y el soplo divino, la gracia bautismal, la sangre y el corazón.

Todo esto conduce a la idea de una inteligencia que no es solamente cerebral, inteligencia de la cabeza y de la racionalidad caídas - que opone o confunde- y también a la idea de un "sentir", de una "sensación" que no es sólo del corazón orgánico o de las entrañas. Por consiguiente, a la idea de una inteligencia del corazón espiritual (que no coincide totalmente con el corazón físico pero se encuentra un poco más alto) y de una sensación del corazón espiritual. Como si el corazón uniera, metamorfoseara, en el crisol de la gracia, la cabeza y las entrañas, por un conocimiento de fe y de amor, por una "sensación de Dios" dónde el hombre íntegro se sobrepasa, se equilibra y se abrasa. La Biblia habla sin cesar de ese "corazón-espíritu", de ese corazón inteligente. El Evangelio dice: "Amarás a Dios con todo

tu corazón"; en una redacción más tardía, adaptada a una mentalidad helénica, debió precisar: "con todo tu corazón y toda tu inteligencia." Pero, bíblicamente hablando, "con todo tu corazón" es suficiente. "Con todo tu corazón" significa " con toda tu inteligencia".

El fundamento de esas analogías es la creación del hombre a imagen de Dios, lo que explica que estén presentes, al menos en forma parcial en la mayoría de las tradiciones espirituales de la humanidad. Pero la creación no es realmente restaurada, o mejor, realmente instaurada, más que en Cristo, y es por ello que todas esas analogías encuentran en él su origen y su cumplimiento. Es él quién hizo de la humanidad el Templo del Espíritu, su soplo es el "principio de vida", su carne y su sangre, asumiendo a través del pan y el vino todo el cosmos y toda la historia de los hombres, son el único alimento de eternidad.

b) La oración de Jesús, por otra parte, está, ligada al misterio del nombre.

El tema del nombre se reencuentra por todas partes en la historia de las religiones, al igual que en la celebración poética o ritual, de las amistades o de los amores humanos. El nombre ha sido siempre sentido como la expresión de la Presencia. En las religiones arcaicas, de las que la magia está a menudo próxima, conocer el nombre del Dios, es dominar su poder (pero el Dios no es más que la apariencia de una divinidad impersonal). En la Biblia el cambio es sorprendente: no se trata de dominar el poder del Dios, el Dios viviente toma una distancia fulminante, se hace inaccesible. La invocación del Nombre se hace excepcional y terrorífica. El tetragrama era pronunciado sólo una vez por año, el día de Yom Kippour, cuando el gran sacerdote penetraba en el "santo de los santos". E incluso esta nominación se perdió, fue (¿voluntariamente?) olvidada. Se dijo Adonai, el Señor. O Elohim, un plural que designa el salto "fuera de sí" del Inaccesible. En las religiones de la trascendencia pura, Judaísmo e Islam, no se pretende conocer el Nombre; se sabe solamente que Dios estableció soberanamente ciertos tipos de relaciones con el hombre y que, dada una de ellas, puede ser evocado por un nombre relativo por definición (no ya entonces el Nombre; sino los nombres: el Islam cuenta 99).

Jesús nos revela el Nombre propio de Dios y es un Nombre ex-propiado. Dios sale de su trascendencia inaccesible y se revela a nosotros sobre la cruz. Es en esta kénosis inimaginable, en esta expropiación total, que nos revela su nombre propio. Jesús, no muy común en el antiguo Israel significa "Dios Salva", "Dios libera". Pero es sólo después del Gethsemaní y el Gólgota, después del descenso de Cristo en la muerte y en el infierno, que sabemos de qué somos salvados, de qué liberados.

La paradoja de lo Inaccesible y del Crucificado, esa gran antinomia, nos permite balbucir más allá de todo sentimentalismo la ecuación de Juan: "Dios es amor". Nosotros no invocamos el Nombre como los pueblos antiguos que querían dominar un poder: ofrendamos a una presencia infinitamente participable pero simultáneamente inaccesible.

No invocamos ya el Nombre en el temor y el temblor, como lo hacen el Judaísmo y el Islam, para los cuales se trata sobre todo de uno de esos nombres que constituyen algo así como el "reverso" misterioso de lo Trascendente. Dios, para nosotros, volvió al corazón de su creación por el sí de una mujer y, consumiendo el fuego, viene a nosotros, "dulce y humilde de

corazón" en la presencia de Jesús, en el sople ligero del Espíritu, en el balbuceo infantil, tan familiar, tan confiado: Abba, Padre, en el pan y el vino compartidos de la eucaristía.

Es por ello que, contrariamente a lo que a menudo se piensa, el Nombre propio de Dios, el Nombre expropiado del Amor, no me parece que se limite a la sola invocación de Jesús. El se despliega en la fórmula íntegra: "Señor Jesucristo, Hijo de Dios", y se trata de una fórmula trinitaria.

La "oración de Jesús", tal como se estereotipó en los siglos XIII y XIV, "Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mi", amalgama el llamado del publicano y el del ciego del Evangelio. Pero se trata de una invocación trinitaria. Invocamos a Jesús, le llamamos Cristo y Señor, por consiguiente confesamos su divinidad. Ahora bien, "nadie puede decir que Jesús es Señor, sino en el Espíritu Santo" (I, Co. 12,3) Decir que él es Cristo, es recordar que el Espíritu reposa sobre él, en él, pues el Espíritu es, desde toda la eternidad, la "unción del Hijo", como lo señalaba San Gregorio de Niceas. Invoquemos entonces en el Espíritu y designemos al Espíritu mismo designando la Unción que hace de Jesús el Cristo. Finalmente, digamos de éste, que es "Hijo de Dios". Y Dios, en esta fórmula, como en todo el cristianismo antiguo, es el Padre, "fuente" de la divinidad y "principio" del Hijo y del Espíritu. Decir "Jesucristo Hijo de Dios" es entrar en el misterio de la patri-filiación, es nombrar al Padre.

La "oración de Jesús" - y este es el último elemento de su contexto, del que me parece esencial hablar- se ubica en una perspectiva sacramental. Tiene por fin una toma de conciencia de la gracia bautismal, es un reencuentro personal con Cristo, que es al mismo tiempo una vida-en-Cristo, una "respiración del Espíritu" (puesto que el cuerpo sacramental de Cristo es un cuerpo "pneumático", un lugar pentecostal), una actualización de la energía trinitaria que, para un cristiano, no es jamás impersonal si no se realiza en el Espíritu, por Cristo, hacia el Padre.

El bautismo, y por consiguiente la crismación, que en el Oriente cristiano es inseparable de aquél, acentúa el aspecto carismático; el bautismo es la gran iniciación cristiana, descenso en las aguas de la muerte, descenso en el infierno con Cristo y vuelta a subir con él y en él; resurrección en Cristo, posibilidad de metamorfosear la angustia de la muerte en júbilo en el Espíritu. De modo que el bautizado lleva en adelante en su inconsciente, no sólo los rasgos de su destino individual o colectivo, sino al mismo Dios (lo que descubren a su manera los "psicoanalistas de la existencia").

En adelante, una cierta exterioridad o impersonalidad de Dios es superada, exterioridad de las religiones de la trascendencia cerrada donde la fe permanece siendo de orden ético; impersonalidad de los orientes lejanos donde la inmersión en lo divino disuelve al hombre. Mediante el bautismo, el Dios viviente, el Inaccesible, se vuelve plenamente participable en el "abismo" del corazón.

San Juan Crisóstomo afirma que un adulto, recibiendo el bautismo, percibe fugazmente una real iluminación, pero que ésta se oculta enseguida en el inconsciente. Es necesario entonces trabajar, y ese es todo el sentido de la ascesis, para volvernos conscientes de esta presencia que ocupa el fondo de nuestro ser. Existe la santidad, además, en nuestra existencia corporal misma, injertada por el bautismo en el cuerpo del "solo Santo", existe la santidad en

nuestro cuerpo "con-corporal" al suyo, en nuestra sangre penetrada por la incandescencia eucarística. Es nuestra alma o, más precisamente, nuestra conciencia, la que se adultera y se prostituye, es ella la que es necesario volver atenta al misterio presente en el "corazón".

La "oración de Jesús" tiene por fin "circunscribir lo incorporal en lo corporal", reconstituir la unidad extática del "corazón consciente". Tomar conciencia de la gracia bautismal no se separa, por consiguiente, de tomar conciencia de la plenitud eucarística. Vivir en Cristo es volverse un hombre eucarístico, despertarse a la gran alegría de la eucaristía que es también una alegría pentecostal, puesto que cada vez que celebramos la eucaristía entramos en el lugar de un Pentecostés que no terminará jamás, que anticipa la Parusía y estallará en toda su fuerza en el momento de la Parusía: "Hemos visto la verdadera luz, hemos recibido el Espíritu celeste", cantan aquellos que vienen de comulgar. El fin de la "oración de Jesús" es ayudarnos a estabilizar, elucidar, interiorizar esta visión de la verdadera luz, esta recepción del Espíritu. La invocación del Nombre de Jesús debe llegar a ser una "epiclesis" cada vez más permanente.

El "corazón consciente" es, de este modo, un corazón eclesial. Es a la vez unificación del hombre y toma de conciencia de la consubstancialidad, en Cristo, de todos los hombres. Por esto los carismas que reciben a veces los espirituales -de curación, de profecía, de clarividencia, de "simpatía", de discernimiento de los espíritus, de paternidad espiritual- son ordenados para la "edificación" de la Iglesia. Aunque permanezca solo y anónimo hasta el fin de su vida, el espiritual, por su solo acto de presencia, es una fuente de bendiciones para la Iglesia, la humanidad y el universo. Lo envuelve todo en su oración. Es la sal de la tierra y la luz del mundo, él que no busca, con el apóstol, más que aparecer como "la barredura" del mundo.

A esta toma de conciencia de la gracia sacramental se liga, inseparablemente, una lectura adoradora, y como sacramental, ella también, de la Palabra de Dios. Es lo que el monaquismo occidental denomina la lectio divina, esa incorporación casi eucarística del sentido espiritual. Una lectura semejante permite, luego, llevar en sí una frase o una palabra, como un germen de vida, como un perfume que ennoblece el alma durante horas. Se deja correr en sí los salmos, pero si repentinamente una frase, una expresión, toca el corazón, es necesario guardar en sí, preciosamente, esa herida de trascendencia: "Tu amor me ha herido, marchó cantándote", decía San Juan Clímaco".

Entre las historias del Desierto, se encuentra aquella del hombre que encontró a un abba y le preguntó como debía orar. "Es necesario recitar los salmos", respondió el monje. Y como el otro no sabía ninguno, le enseñó el primer versículo del primer salmo: "Feliz el hombre que no marcha según el consejo de los malvados. . . ", agregando: "Ve, medita esas palabras, luego vuelve y te enseñaré la continuación". El hombre partió y el monje no lo volvió a ver. Durante muchos años su meditación se alimentó de esas pocas palabras, y así se convirtió en un santo...

La Biblia y la Filocalia son, inseparables. El autor de los Relatos de un Peregrino ruso cuenta que sólo llevaba esos dos libros en su alforja: "El Evangelio es como la oración de Jesús, escribió, pues el Nombre divino encierra en sí todas las verdades evangélicas". "Cuando comencé a comprender mejor la Biblia, gracias a la Filocalia, encontré cada vez menos pasajes

oscuros. Los Padres tienen razón en decir que la Filocalia es la llave que descubre los misterios encerrados en la Escritura". Es la hermeneútica de la oración, aquella de la que tenemos mayor necesidad hoy. "Comencé a comprender el sentido oculto de la Palabra de Dios, agrega el Peregrino, descubrí lo que significan expresiones como "el Hombre interior del corazón", "la oración verdadera", "la adoración en espíritu", "el Reino en nuestro interior", "la intercesión del espíritu". Comprendí el sentido de estas palabras: "Vosotros estáis en mí", "estar revestido en Cristo", y muchas otras".

Se comprende que el Oriente cristiano haya llamado *graphai*, escrituras, indistintamente a la Biblia, sus comentarios litúrgicos y sus comentarios místicos; y también que ciertos espirituales de esta tradición hayan podido afirmar que la destrucción material de la Biblia no habría tenido para ellos ninguna importancia, no sólo porque la sabían de memoria, sino porque habían penetrado su corazón. En el límite, el corazón virgen del santo "iletrado" (*agrammatos*) se convierte en la página blanca donde Dios inscribe directamente, en caracteres de fuego, su Verbo.

2.- Orar sin cesar

El problema que ha atormentado a la espiritualidad oriental se resume en esta interrogación: ¿Cómo orar sin cesar? ¿Cómo ser, no solamente un hombre que participa, cada domingo, o más a menudo, en la eucaristía, sino, según el precepto paulino que hemos citado anteriormente, un "hombre eucarístico"? No solamente un Hombre que santifica el tiempo orando, según un símbolo solar, un símbolo del día y de la noche, en las principales "horas" de la jornada, sino un "hombre litúrgico" capaz de santificar cada instante.

Los grupos de monjes "acématas" se sucedían en el coro para que la salmodia no se interrumpiera jamás: pero eso no constituía una solución personal.

Una buena respuesta es hacer todo en el sentimiento de la presencia de Dios, bajo su mirada, con gratitud hacia él y atención para con el prójimo "En todo pensamiento y acción por la cual el alma rinde culto a Dios, ella está con Dios" dice Macario el Grande. La oración incesante, según San Máximo el Confesor, "es tener el espíritu aplicado a Dios, en una gran reverencia y un gran amor. . . contar con Dios en todas nuestras acciones y en todo lo que nos sucede".

Uno de los interlocutores del Peregrino ruso le explica que la oración interior es la celebración misma del universo y de la vida, el impulso que lleva todas las cosas hacia la plenitud y la belleza y que corresponde al hombre desvelar ese universal gemido del Espíritu. He escuchado al Padre Dumitru Staniloaé responder, ante la misma pregunta, que es necesario recibir al mundo como un don de Dios, el que nosotros al unísono le restituimos imprimiendo en él la señal de nuestro amor creador.

Todo esto es verdad, todo es importante. Pero si no se quiere permanecer en las buenas intenciones, en las profundas pero pasajeras intuiciones, es necesario un instrumento que permita poner todo esto en práctica. Dicho instrumento es la "oración de Jesús".

“El vigésimo domingo después de la Trinidad escribe el Peregrino entré en la iglesia para orar. Se- leía el pasaje de la epístola a los Tesalonicenses, en el que se dice: "Orad sin cesar". Estas palabras penetraron profundamente en mi espíritu, y me pregunté cómo es posible orar sin cesar, cuando cada uno tiene que ocuparse de determinados trabajos para subsistir". Entonces se puso en camino. Comenzó su peregrinaje.

Todo destino cristiano es un peregrinaje hacia "el lugar del oración" donde el Señor nos espera, hacia dónde nos atrae. Los caminos seguidos en el espacio no hacen más que expresar, que facilitar, por medio de los encuentros, de las irradiaciones, las intercesiones, que encontremos allí ese camino interior. Se busca al hombre, a los hombres que nos darán las "palabras de vida" que nos despertarán a lo que nos es más interior, tan cercano y sin embargo tan lejano. El Peregrino ruso busca incansablemente, recibe respuestas parciales, encuentra muchas personas que le hacen avanzar, en sí mismo, hacia el "corazón consciente", pero no recibe una respuesta decisiva hasta que descubre un "starets" lo que significa un "anciano"; pero en el gran sentido espiritual de la palabra.

En el Oriente cristiano - en el Oriente en general- se ama a la muerte, transparente a otra luz. Una civilización en la que ya no se ora es una civilización en la que la vejez carece de sentido. Se marcha a empujones hacia la muerte, se imita a la juventud; es un espectáculo desgarrante porque - aunque se ofrece una posibilidad, prodigiosa a través de la última desposesión- sin embargo no se aprovecha. Tenemos necesidad de ancianos que oren, que sonrían, que amen con un amor desinteresado, que se maravillen; sólo ellos pueden mostrar a los jóvenes que vale la pena vivir y que la nada no tiene la última palabra. Todo monje en el que la ascesis ha dado fruto, es llamado en Oriente, cualquiera sea su edad un "hermoso Anciano". Es bello con la belleza que sube del corazón. En él las etapas de la vida se armonizan, sintonizan, se podría decir. Y, sobre todo, lo original es reencontrado: blanco con una blancura transfigurada, el "hermoso anciano" tiene ojos de niño.

El peregrino encontró uno de esos ancianos. "Entramos en su celda y me dirigí las siguientes palabras: `La oración de Jesús, interior y constante, es la invocación continua e ininterrumpida del nombre de Jesús, por medio de los labios, el corazón y la inteligencia, en el sentimiento de su presencia, en todo lugar y en todo tiempo, incluso durante el sueño. Ella expresa por estas palabras: 'Señor Jesucristo, ten piedad de mi'. Aquél que se habitúa a esta invocación recibe un gran consuelo y la necesidad de decir siempre esta oración. Al cabo de algún tiempo no puede vivir sin ella, y ella por sí misma brota en él, no importa dónde, no importa cuando".

El "Señor Jesucristo" o "Señor Jesucristo, Hijo de Dios" se dice sobre la inspiración.

El "Ten piedad de mi", o, a veces, "Ten piedad de mi, pecador", sobre la espiración.

Esto se hace con abandono, por amor.

En la tradición benedictina antigua, se empleaba de la misma manera las palabras de un salmo: "Señor, ven en mi ayuda, apresúrate a socorrerme". La Iglesia antigua ha utilizado mucho para orar el "Señor, ten piedad", Kirie eleison (el sentido es más rico que el de la piedad; implica también dulzura, ternura, misericordia...).

Hoy mismo, en el oficio monástico y parroquial ortodoxo, se suele recitar cuarenta veces seguidas el Kyrie eleison. Esta última fórmula conviene mejor para los que comienzan, los penitentes. Es necesaria ya una cierta familiaridad con la oración para introducir en ella el nombre de Jesús. Pero no existen reglas. La penitencia, como veremos, dura hasta la muerte. Y el misterio de la Cruz y el descanso de Cristo en el infierno permite desde el comienzo la audacia del amor.

3.- El estado metánico

El camino hacia el "lugar del corazón" implica tres grandes etapas que, más que reunirse, se suceden. La primera es la metanoia, el arrepentimiento. La segunda es la unificación extática del hombre en el crisol de la gracia. La tercera es la participación en la luz tabórica, en las energías divinas, gracias al encuentro personal con Cristo, frente al Padre, en el reino del Espíritu. Esta luz es ya la de la nueva Jerusalén. Cada vez que un hombre se abre a esta luz, se termina este mundo y comienza el mundo nuevo. Los monjes, están llamados a saturar la creación de Parusía, a encender la hoguera en la madera muerta de las cosas.

Todo lo que nosotros, los laicos, podemos hacer de verdadero, de bueno y de bello en la sociedad y la cultura, tomará lugar en el Reino gracias a esta brecha escatológica que ellos abren, que ellos constituyen.

La primera etapa - y el basamento de las otras dos - es, por consiguiente, la etapa del arrepentimiento, la praxis, la acción ascética. Para el Oriente cristiano que no gusta de la oposición, y que permanece púdico y casi secreto en los confines de la vida espiritual, no existe oposición entre acción y contemplación. La acción suprema, es la obra de la oración. Quién se dedica a la praxis ascética es el único verdaderamente activo. Las obras, "acciones" humanas, son muy a menudo el resultado gesticulante de una gran pasividad interior, de una sumisión inconsciente a las pasiones individuales o colectivas.

"El arrepentimiento, dice San Isaac el Sirio, conviene siempre y a todos, al pecador como al justo", y agrega: "Hasta el momento de la muerte, el arrepentimiento no habrá terminado en su duración ni en sus obras". Los más grandes ascetas, como Sisoos el Grande, afirman en su lecho de muerte: "No tengo conciencia de haber comenzado a arrepentirme". Los monjes, sabiendo que Sisoos estaba gravemente enfermo, se habían reunido a su cabecera para obtener de él un último mensaje. No obtuvieron otro, pero éste era el decisivo.

En esta actitud de arrepentimiento, la oración de Jesús es, esencialmente, la del publicano del Evangelio: "Señor, ten piedad de mi, pecador". A menudo se dice - cuando se lo puede hacer lejos de toda mirada - con grandes o pequeñas posternaciones, que se llaman "metanías"(es la misma palabra que significa arrepentimiento).

Ese arrepentimiento tiene un sentido profundamente personal y ontológico, antes que moral. Metanoia viene de meta que señala un cambio, y de noeo que significa nuestra aprehensión, individual o colectiva, de lo real. La conciencia, cuando separada del corazón,

está abandonada a los impulsos de la naturaleza y a las hipnosis de la cultura no cesa de proyectar sobre la creación de Dios, ontológicamente buena ("y Dios vio que aquello era bueno" dice el Génesis), lo que los espirituales llaman "una tela de araña", un "ensueño," un "espejismo"-', haciéndose así cómplice de los artificios del "padre del engaño". Aquí incluso, es necesario entender "engaño" en sentido personal y ontológico, o mejor "anontológico", la libertad sublevada, descarriada, asegurando a la nada una especie de existencia paradójal: "Seréis igual que dioses"; sin Dios, el hombre llegará a ser el pequeño dios de sí mismo y del mundo, será rey sin tener necesidad de ser sacerdote y de ofrecer el mundo en eucaristía. ¡Es a sí mismo que ofrecerá al mundo! En nuestra civilización que se precipita hacia el dominio del mundo, pero que, según la expresión de Michel Serres, ignora "el dominio del dominio", ¡cuánta necesidad tenemos de hombres que acepten ser humildemente los sacerdotes del mundo! Humilde y realmente: como los monjes.

Por otra parte, en nuestra época, la asfixia espiritual del hombre se inscribe masivamente en la Historia en la historia política con seguridad, donde se coloca la sed de absoluto de tantos seres cuya vida no tiene otro sentido, en medio de la desintegración de la materia y la destrucción de lo que los rodea.

"Este mundo - decía San Isaac el Sirio-, no el mundo de Dios sino la ilusión de los hombres; este mundo es una expresión que engloba aquello que llamamos las pasiones". Las "pasiones" en el sentido ascético, son la desnaturalización de ese impulso de adoración que constituye la naturaleza profunda del hombre. Si ese impulso no encontrara en Dios su cumplimiento, irá a devastar las realidades contingentes, idolatrándolas y odiándolas simultáneamente, pues espera la revelación de lo absoluto, que ellas no podrían aportarle (duraderamente al menos: pues todo tiene sabor de absoluto, pero para ser salvado, no para salvar).

El hombre quiere esperar todo de una clase, de una nación, de una ideología, del arte, del amor humano. Quiere olvidar la nada que actualmente lo sumerge todo, ampliando su prisión por la voluntad de poder, por una ternura desesperada, las drogas, las técnicas de éxtasis. Se desplaza furiosamente en la inmanencia, cambiando de tierra prometida, terminando por gritar ¡Viva la muerte! desdoblándose, disgregándose, en un juego fatal de espejos, hasta que surja, como en las novelas de Dostoievsky, el alter ego diabólico, el "doble" luciferino. El hombre se convierte en "idólatra de sí mismo", dice san Andrés de Creta en su canon penitencial: y en el fondo de esta idolatría, está el odio de sí, la nostalgia del aniquilamiento, el vértigo helado del suicida. Es lo que Máximo el Confesor llama la philautia, "principio y madre" de todas las pasiones. Que es, traduce Vladimir Lossky "ipseité" luciferina, replegamiento del mundo y de los otros hacia sí, curvatura del mundo alrededor de sí, dilatación de la propia finitud en la inmanencia, hasta que el odio y la muerte tengan la última palabra, ciclos sin fin de deseo, o Eros ligado en parte con Thanatos. Impulso de ser que hace surgir la nada. Título banal de la crónica judicial: "La amaba demasiado y la asesiné".

La gnénoia es la revolución copernicana que hace que en adelante el mundo gire, no ya alrededor de mí y de la nada, sino de Dios Amor, del Dios hecho hombre, que me pide, que

me permite, "amar al prójimo como a mí mismo". La metanoia me hace tomar consciencia de las ramificaciones del árbol de la nada, en mi propia vida como en la historia íntegra de los hombres. No se trata de una culpabilización mórbida alrededor de una concepción farisaica del pecado, sino de una toma de conciencia de ese estado de separación, de "vida muerta", de exacerbación de la nada, estado en el cual somos realmente "culpables por todo y por todos". Entonces comprendo lo que han sido, en todo su alcance largo tiempo insospechado, mis verdaderos pecados. Entonces también, como vemos en el destino de los grandes monjes, el arrepentimiento precede al pecado, un pecado que, probablemente, no será cometido materialmente jamás. Pensad en las palabras de Cristo cuando se le lleva la mujer sorprendida en flagrante delito de adulterio, a quien la ley ordena lapidar: "Que aquellos que jamás pecaron arrojen la primera piedra". Y todos se alejaron.

Cristo ha recordado simplemente la universalidad de ese estado de separación que se encontraba de algún modo concentrado en el destino de esa mujer. El verdadero monje es aquel que toma conciencia de ese estado en el que "todos son culpables por todos". Desaloja a las potencias deífugas, el "doble" demoníaco: de allí las visiones demoníacas que encontramos en los antiguos relatos. El espiritual obliga a los demonios a objetivarse, a hacerse exteriores (lo que ellos son realmente desde que la gracia bautismal los arrojó del "abismo" del corazón), los aplasta por la fuerza del Cristo vencedor de su "príncipe", de su principio, triunfador sobre el infierno y la muerte.

No se ha subrayado suficientemente que el acercamiento apofático del misterio, en el Oriente Cristiano, es un acercamiento "metánico". Si tomáis los más grandes textos de la teología apofática, por ejemplo las Homilias sobre la incomprendibilidad de Dios, de San Juan Crisóstomo, o los Capítulos gnósticos de San Máximo el Confesor, veréis que la exigencia de adorar al Dios viviente, siempre "más allá", Hyperthéos, más allá de las imágenes, de los conceptos, de los nombres, más allá incluso de la palabra Dios, dicha exigencia se acompaña infaliblemente con un llamado al arrepentimiento. Solamente el temor, el temblor, la muerte ante sí mismo, o más vale ante su múltiple nada, pueden permitirnos volver nuestra inteligencia hacia el Inaccesible.

Ese "estado metánico" se convierte necesariamente en "recuerdo de la muerte", en el fuerte sentido de una anamnesia. "Salvémonos sin cesar, en lo posible, de la muerte", escribe Hesiquio de Batos quién comenta: "Dicho recuerdo entraña la exclusión de toda vana preocupación. El cuidado del espíritu y la oración constante, el desligamiento del cuerpo, el odio del pecado; en verdad, toda virtud activa nace de él. Practiquémoslo, en lo posible, tal como respiramos".

El recuerdo de la muerte no es recuerdo de la muerte biológica en sí (pues esta es también una misericordia de Dios), sino el estado espiritual que la muerte biológica simboliza y sella (y al cual, también, pone fin). Ese recuerdo de la muerte, es descubrir que se está, desde ahora, en la muerte; que nuestra existencia es una "vida muerta" (la expresión es de San Gregorio de Nicea) con una dimensión infernal. El gran "duelo" de los monjes en el Oriente cristiano, está ligado a una teología experimental de la caída. El starets Silvano ha escrito

admirables Lamentaciones de Adán, ante el inaccesible Paraíso. Si examinamos el arte y la literatura de nuestra época, tenemos la impresión de una análoga lamentación que no se quiere reconocer, el llanto desgarrante del nihilismo, atravesado por una risa de burla y por vanas fugas.

La investigación de nuestra época sondea la nada desde la perspectiva de la nada, mientras tanto, el "recuerdo" ascético "de la muerte", no solamente hace lugar a Dios sino que se trueca en recuerdo de la resurrección.

La teología apofática no exige solamente un estado metánico. Culmina en la gran antinomia apofática, y esta se inscribe en una praxis de resurrección. Dios, más allá de Dios, se revela como el Crucificado, y el Crucificado triunfa sobre la muerte y el invierno. La separación entre Dios y el hombre se identifica misteriosamente con la herida del costado abierto por la lanza, de donde brotó el agua y la sangre, el bautismo, la eucaristía, la Iglesia. La Iglesia es la noche que se hace luminosa.

El abismo infernal entre lo creado y lo increado se convierte, en Cristo, en unión bienaventurada de lo creado y de lo increado, la divino-humanidad. Del costado traspasado del Dios crucificado se levanta el alba del Espíritu. En adelante, en Cristo, el espacio de la muerte se trueca en espacio del Espíritu, la densidad de la angustia deviene densidad de la fe y, por la fe, la luz divina invade al hombre.

Así la memoria de la muerte se cambia en "memoria de Dios", en memoria del Dios que se deja aprehender por la muerte para consumirla y ofrecernos la resurrección. Si los monjes de oriente insisten tanto sobre el duelo y la conciencia del estado de muerte, no es para encerrarse en él, sino para encontrar en él a Cristo, para resucitar con él.

Sería necesario aquí todo un tratado de los vicios y de las virtudes, no en el sentido moral, sino en el sentido ascético que procura, a través de la libre fe del hombre, las modalidades de su participación en las energías divinas. Toda "virtud", en efecto, es la manifestación humana de un atributo divino, y constituye analógicamente, dice Máximo el Confesor, un aspecto del desvelamiento escatológico del Verbo encarnado. Me contentaré con recordar y comentar brevemente la oración de San Efrén, tan a menudo recitada durante los oficios de Cuaresma:

"Señor y Maestro de mi vida"

Esta oración, esencialmente penitencial (y que se dice en tres grandes metanías) comienza por la afirmación de la trascendencia del Dios personal, de Dios viviente, en una actitud de fe. La fe es el punto de partida de la escala de las virtudes, de la que la esperanza designa el movimiento ascensional, que culmina en el amor. Dios es Dios, yo sólo existo por su voluntad, él es la fuente de mi vida:

“aleja de mí el espíritu de pereza, de abatimiento, de dominio, de vanas palabras;”

Este pedido enumera los "vicios" mayores, cuya raíz y principio es justamente la "pereza". La palabra significa el olvido llevado hasta un verdadero sonambulismo, la opacidad, la insensibilidad ante el misterio, lo que la Filocalia, con el Evangelio, denomina la "dureza del corazón" (y a menudo su "pesadez"). Ese estado de insensibilidad espiritual engendra el "abatimiento"; en el límite, el disgusto de vivir, la desesperanza, el abandono al vacío, todas manifestaciones de un nihilismo que alcanza en nuestra época la importancia de un fenómeno histórico: época, de niños mimados que lo quieren todo inmediatamente, y que rápidamente se desalientan y se abandonan al vértigo de la nada.

Es verdad que existen también las conductas de fuga. Las principales son el espíritu de "dominación" y el de las "vanas palabras". La dominación quiere olvidar la nada hipertrofiando el yo. El yo, inflado de nada, destruye o somete a los otros, pretende el saber absoluto y el poder absoluto, vacía a los otros de su misterio y los hace gravitar alrededor de su propio vacío. Es la autodeificación de la nada.

Las "vanas palabras" designan, no sólo en la vida cotidiana, las palabras que cosifican al otro y lo hacen infinitamente lejano - en definitiva, tarea de asesino- sino, más largamente, todo ejercicio del pensamiento y de la imaginación que se substraen de las fuerzas del corazón y que se convierte en un juego autónomo de la voluntad de poder o de los fantasmas.

"otórgame, a mí, tu servidor, un espíritu de integridad, de humildad, de paciencia y de amor;”

He aquí el movimiento de las virtudes; la fe, fundamento, es recordada en primer lugar: el hombre es un "servidor". La "integridad" sintetiza el conjunto: ella evoca la unificación de la existencia en el reencuentro con el Dios viviente y el prójimo, la asunción en la fe, la esperanza y el amor, tanto de la inteligencia como de toda otra fuerza vital.

La "humildad" es la inscripción concreta de la fe en lo cotidiano, la expresión de la revolución copernicana que nos arranca a la filautía para devolver a Dios su distancia y su proximidad. Para los Padres népticos, es la virtud fundamental, propiamente evangélica, la actitud que diferencia al publicano (cuyas palabras son retomadas en la "oración de Jesús") del fariseo infinitamente virtuoso pero tan poco sensible a la gracia, a la gratuidad de la salvación.

San Juan Clímaco ha recordado vigorosamente esa fuerza paradójica de la debilidad: "No he ayunado, no he velado, no he descansado sobre el suelo, pero me he humillado y el Señor me ha salvado".

De la fe y la humildad nace la paciencia. La paciencia es la humildad en acto.

Tal como ésta expresa la fe, lo mismo la paciencia está animada por la esperanza. Es lo contrario del abatimiento, que proviene del deseo de tener todo inmediatamente. Es la gratitud por las migajas que caen, de la mesa del festín mesiánico. Es, sobre todo, una confianza total cuando Dios se retira, cuando sus caminos parecen incomprensibles. Los Padres han evocado a menudo "la paciencia de Job". Job rehúsa los razonamientos teológicos, pero, habiendo contestado Dios; no lo niega, permanece con él, sabe que alguien lo busca a través de la experiencia misma del mal radical.

Aquel que ama, "da su vida por sus amigos". No busca el dominio, sino el servicio. Vacándose de sí mismo, para dejar lugar a Dios, se abre al otro, recibe sin juzgar, discierne a la persona más allá de sus personajes, que él exorciza en silencio. Hace brillar la verdadera vida.

"Si, Señor Rey, otórgame ver mis pecados y no juzgar a mi hermano, pues tú eres bendito por los siglos de los siglos, amén"

La última petición, que cierra la oración sobre una bendición, recuerda las condiciones del amor: "ver sus pecados" y "no juzgar. "Ver sus pecados", hace entrar en la exhortación primera del Evangelio: "Arrepentíos, pues el Reino de Dios está próximo". El hombre toma la medida de su separación y de su orgullo. Se abre a la alegría del Reino. No tiene otro espacio para existir, en adelante, más que la misericordia de Dios. "Es más difícil ver sus pecados que resucitar muertos" dicen los Padres népticos. En verdad, ver sus pecados, es entrar en la resurrección de los muertos. Por allí se llega a ser aquél que es capaz de recibir al otro como a un hermano, sin juzgarle. Debo todo a Dios --para parafrasear una petición del Padrenuestro- y el otro no me debe nada, todo es gracia, él mismo es gracia, él es mi hermano, yo no juzgo; soy juzgado, y la cruz es el "juicio del juicio" y el Señor es "bendito por los siglos de los siglos".

La oración de San Efrén resume el ayuno: que no es sólo del alimento para el cuerpo sino también de las imágenes (y esto no es fácil en nuestra "civilización del espectáculo"), de las pasiones, del deseo de dominar y de juzgar a los otros.

A través de esta sobriedad de todo el ser, por la cual el hombre aprende a vivir, no de los alimentos de la inmanencia (físicos, pero también psíquicos) sino de "toda palabra que brote de la boca de Dios", no es un masoquismo mórbido lo que se instaura, sino una real libertad: "Sé rey en tu corazón, reina con altura pero con humildad, ordenando al reír: ¡ve! y él va; a los dulces llantos: ¡venid!, y ellos vienen; y al cuerpo, servidor y no tirano: haz esto, y él lo hace" .

4. La "vigilancia" y la "ternura"

El olvido es el gigante del pecado, dicen muy a menudo los Padres népticos. Olvido: dureza del corazón, como acabamos de ver, pesadez opaca del corazón. El hombre muy a menudo, vive como un autómatas, en una temporalidad sin presente dónde el porvenir no cesa de hacer sombra sobre el pasado. El hombre no sabe que Dios existe, que viene hacia él y lo ama. No sabe que en el perdón y la luz de Dios, todo existe para siempre.

El recuerdo de la muerte disloca esta zona aparentemente clara, bien balizada, que el hombre recorta de la superficie de la existencia. El trueque del recuerdo de la muerte en recuerdo de Dios desencadena el despertar, como el de Jacob visitado por el sueño (y para nosotros, Cristo es nuestra escala, para siempre). "Ciertamente el Señor está en ese lugar, y yo no lo sabía. Tuve miedo y dije: ¡Que temible es ese lugar! Aquí es la casa de Dios, aquí es la puerta de los cielos "(Gen. 28, 16-17). El despertar es escatológico: Cristo es la Escala, es el último instante, el juicio y el "juicio del juicio", la transfiguración universal. El despertar es la vigilia de las vírgenes prudentes. No es que ellas sean más virtuosas que las otras, nota San Serafín de Sarov, pues las otras también habían sabido conservar su integridad. Pero su lámpara está provista de aceite, y el aceite es la gracia estremecedora del Espíritu respondiendo a la fe y a la humildad'.

Nicolás Cabasilas, que escribió para los laicos dedicados a las ocupaciones del siglo, les pide solamente que recuerden, en todo tiempo, que Dios nos ama con un amor exagerado - manikis éros." Ya sea que vayáis, que vengáis, que trabajéis, que habléis, que este pensamiento os sacuda a menudo. Dios os ama. El os ama de tal modo que por vosotros ha salido de su impasibilidad hasta morir de amor por vosotros. El ha querido, por vosotros, llegar a ser aquél que da su vida por sus amigos, él, el Inaccesible". "El desciende, busca al esclavo a quien ama, El, el rico, se inclina hacia nuestra pobreza. Se presenta a sí mismo, declara su amor, ruega que le pague en cambio... Rechazado, no se ofende, espera pacientemente como un verdadero amante. Mendigo de amor, ladrón de amor que viene en la noche, que viene en mi noche. El Hágase de la Virgen le ha permitido retomar por el interior su creación, nos espera en el abismo del corazón, golpea la puerta de nuestra conciencia a partir de ese corazón, a partir de lo más profundo de nosotros. Pues se ha convertido en nuestro alter ego, dice Cabasilas. El no nos pide, en primer lugar, que lo amemos, sino que comprendamos cuánto nos ama. Entonces nos despertaremos. Nepsis: es el despertar, la vigilia, la vigilancia.

En el sentido más amplio, pues nuestra existencia toda entera es entorpeciente, pero también en el sentido más preciso, que nos recuerda el simbolismo litúrgico del día y de la noche, de la luz y las tinieblas, de la luz que brilla, en adelante, en las tinieblas. El "néptico" practica la "guardia del corazón": mantiene abierto el camino entre la conciencia y el santuario interior, el sol secreto que las nubes de las "pasiones" intentan cubrir sin cesar. Atraviesa el "océano fétido que nos separa de nuestro paraíso interior".

La conciencia, armada con el Nombre de Jesús, debe escrutar atentamente los logismoi - la palabra viene del Evangelio - es decir los pensamientos como impulsos germinativos que querrían enternecer el corazón. O el pensamiento es bueno, creador; y es necesario reforzarlo revistiéndolo con la bendición del Nombre, o el pensamiento es el germen de una obsesión, de una pasión, y entonces será necesario aplastarlo contra el peñasco, como a los hijos de Babilonia; y el peñasco es el Nombre.

Teniendo cuidado de descolocar la fuerza vital que ella movilizaba, para pacificarla y transformarla, durante la lucha contra la obsesión naciente, la invocación debe acelerarse, hasta que llega la paz.

La noche es particularmente propicia a este ejercicio de discernimiento y de metamorfosis, aspecto fundamental de la nepsis: a la vez, porque ella es silencio y recogimiento, pero también porque ella es tinieblas. El monje va a la noche como iba al desierto, para enfrentar las potencias déifugas, para hacer brillar en el infra-consciente, no sólo individual sino pan-humano y cósmico, la luz del supraconsciente. Lo que importa es penetrar ese bloque de noche y de desierto que llevamos en nosotros. El sueño debe ser moderado, a veces traspasado por el oficio de medianoche, a veces suprimido por una larga vigilia. Es necesario intentar dormirse invocando el Nombre divino-humano, para que la oración penetre el sueño mismo. "Orar en una sola palabra. Tú debes estar presente al acostarnos como en nuestro despertar".

Para los laicos, como para aquellos que son débiles, Cabasilas recomienda confiar la guardia del corazón a la sangre eucarística. Mientras un gran monje podría (como lo hizo Santa María Egipciana) no comulgar más que una vez después de toda una vida de preparación recibiendo entonces, en entera conciencia, la comunión como una fuente deificante, los débiles, dice Cabasilas, deben comulgar a menudo. Es entonces la sangre eucarística la que guardará su corazón, y Cabasilas no recomienda nada más que breves meditaciones en las que tomamos conciencia del "amor extremado" de Dios por nosotros.

Aquí, en este recuerdo de la muerte que llega a ser recuerdo de Dios, se ubica el misterio de las lágrimas, el carisma de las lágrimas. La civilización occidental se ha convertido en una civilización donde no se llora. Es por ello que nos dedicamos, en el arte como en la calle, a gritar ciegamente. Como si los jóvenes quisieran liberar en ellos el gemido del Espíritu y no supieran cómo hacerlo... Ahora bien, cuando el hombre recibe el don de las lágrimas, es el Espíritu el que llora dulcemente en él, dice Simeón Metafraste comentando a Macario el Grande. Las lágrimas espirituales son un agua bautismal en la que se disuelve la dureza del corazón. Cuando llora, el espiritual vuelve a ser como las aguas originales ofrecidas al soplo del Espíritu.

Las lágrimas son, en primer lugar, lágrimas de penitencia; nacen "de una muy profunda humildad". Son las lágrimas del recuerdo de la muerte, del pecado comprendido en toda su profundidad, en sus ramificaciones y sus encadenamientos insospechados. Pero, poco a poco, por el recuerdo de Dios, las lágrimas de arrepentimiento se transforman en lágrimas de gratitud, de admiración y de alegría. "La fuente de las lágrimas después del bautismo es algo más grande que el bautismo", decía San Juan Clímaco. Aquél que se revistió de lágrimas como de un traje de bodas, ése conoció la bienaventurada sonrisa del alma, pues sonreír a través de las lágrimas, es símbolo de resurrección. Y las lágrimas carismáticas, que corren dulcemente, sin contracción del rostro, tienen ya algo de una materialidad transfigurada.

El canto de las lágrimas es una de las llaves del arte litúrgico ortodoxo; ya sensible en el monaquismo bizantino, se manifiesta muy particularmente en la ortodoxia de lengua árabe, cuyo canto, un poco nasal, es la voz de las lágrimas.

Igualmente, esta "dolorosa alegría", esta bienaventurada aflicción", es probablemente una de las llaves de la iconografía ortodoxa - cuya obra maestra es, tal vez, la "Virgen de la ternura".

Ternura, katanyxis, oumilenié, otra palabra decisiva en el vocabulario hesicasta. Las lágrimas son "lágrimas de dulzura". Lo contrario de la skléro-cardia, es la "ternura divina del corazón". Toda la fuerza de pasión del asceta, descolocada de las "pasiones", crucificada por el "recuerdo de la muerte", purificada e iluminada por las lágrimas carismáticas, se convierte en una inmensa ternura paterno-maternal, una capacidad de recibir sin juzgar, percibiendo siempre, más allá del pecado, el misterio irreductible de la persona. Carisma de la "simpatía", que envuelve al otro con una alegría de resurrección y le hace comprender que es amado. Carisma de femineidad espiritual, según la imagen de la Madre, "capacidad de alumbrar a Dios en las almas devastadas", como decía Paul Evdokimov.

5. Una unificación ex-céntrica

No es justo separar las dos etapas siguientes, - de las que la metánica constituye la base indispensable -, la de la unificación de la conciencia y del corazón, y la de la transfiguración en la luz divina. La unificación, en efecto, no es extática por sí misma. Es porque el hombre sale de sí mismo, de su naturaleza, para unirse a Dios, que él puede pacificar y reunificar esta naturaleza. La profundización en la existencia, el despertar progresivo del "corazón consciente" dónde se transfiguran a la vez la inteligencia y la fuerza vital del hombre, la experiencia simultánea de la consubstancialidad de todos los hombres, "miembros los unos de los otros" en Cristo, todo contribuye, en el dinamismo que va de la fe al amor por medio de la esperanza, a realizar poco a poco una unificación excéntrica.

Ex-céntrica, porque el hombre se recoge en su corazón, que en sí mismo no es más que el lugar de transparencia a una luz increada, es decir cuya fuente está siempre más allá. Ex-céntrica, pues el hombre asume la naturaleza humana reunificada en Cristo en la medida en que, por auto-trascendencia personal, adhiere con toda su fe a la persona de Cristo. Esta trascendencia del hombre en el desconocimiento responde misteriosamente a la trascendencia del Dios vivo en la kénosis. Las energías divinas unificadoras son el contenido de un reencuentro.

La "oración de Jesús" puede revestir formas "técnicas", psico-somáticas, para favorecer esta unificación del espíritu y del corazón. Indicaciones bastante precisas se encuentran en los textos de los siglos XIII y XIV, cuando se produjo, en el mundo bizantino, un potente renacimiento del hesicasmo. El recurso a la palabra escrita prueba que los maestros habían desaparecido y también que el hesicasmo no es un esoterismo con sus líneas ininterrumpidas de maestros a discípulos, como en el sufismo, sino la realización consciente del misterio cristiano, siempre susceptible de renacer de la vida sacramental y de la penetración espiritual de las Escrituras. Nil Sorsky, en el siglo XVI, el starets Silvano en el XX, reenvían al aprendiz, si no encuentra maestro, a la meditación de la Biblia y de los Padres, a

una profunda vicia sacramental, al respeto de los "mandamientos de Cristo", en fin, a los consejos de todo confesor de buena voluntad, aunque no entienda nada del "método": si uno se remite a él en la confianza y en la humildad, Dios mismo nos guiará por su intermediación.

A fines del siglo XIII y durante el XIV, en un período muy turbulento, muchas cosas fueron confiadas a la palabra escrita: se trata de los textos de Nicéforo el Solitario, (que constituyen una pequeña Filocalia dentro de la grande), del autor anónimo del "Método", de San Gregorio Palamas, de San Gregorio el Sinaíta, de Calixto e Ignacio Xanthopoulos. El conjunto de extractos concerniente a las técnicas de la oración fue establecido por Jean Gouillard que lo completó utilizando ciertas indicaciones de San Nicodemo el Hagiorita.

A la salida, y sobre todo a la puesta del sol, dicen esos textos, es necesario, para orar, encerrarse "en una celda tranquila y oscura" "en un lugar apartado, en un rincón". Mientras que, para los principiantes, la oración de Jesús se dice de pie, con y sin prosternaciones, se recomienda aquí sentarse en un asiento bajo o inclinarse apretando el pecho, sea simplemente apoyando el mentón sobre él, o curvándose extremadamente, en un movimiento "circular" del cuerpo, inclinando la cabeza hacia las rodillas, no sin un "dolor del pecho, de las espaldas y de la nuca". Si uno se contenta con inclinarse apoyando el mentón o barbilla sobre el pecho, es la mirada la que cerrará el círculo, fijándose sobre el mismo pecho o "sobre el centro del vientre, es decir, sobre el ombligo.

Dichas posturas tienen un sentido en el que se expresa la realidad simbólica, sacramental, del cuerpo. Manifiestan, y por consiguiente favorecen, la concentración de todo el compuesto humano sobre el corazón, en un movimiento que, porque es incómodo (a diferencia de la facilidad soberana buscada por el yoga), no es de dominio sino de ofrenda. "Así, dice Nicodemo el Hagiorita, el hombre ofrece a Dios toda la naturaleza sensible e intelectual, de la que es el vínculo y la síntesis.

Los hesicastas se refieren, a este respecto, al "movimiento circular del alma", del que habla Dionisio el Areopagita en los Nombres divinos: "El movimiento circular del alma, es su entrada en ella misma por el desligamiento de los objetos exteriores y el enroscamiento unificador de sus potencias".

Igualmente, la fijación de la mirada sobre el ombligo, es decir sobre el centro vital del hombre (todo un estudio se impondría aquí para saber si se puede adelantar una comparación con el hara japonés), no es una simple comodidad de concentración, sino significa que toda la fuerza vital del hombre, "metamorfoseándose en el corazón consciente" debe también llegar a ser ofrenda. Dios puede así hacer suya, dice San Gregorio Palamas, la "parte concupiscible" del alma, Él puede "devolver el deseo a su origen", es decir el eros por Dios, del que hablan tan profundamente San Juan Clímaco y el Apocalipsis, que lanza su llamado al "Hombre de deseo".

De este modo, también el cuerpo se "une" a Dios" por la fuerza misma de ese deseo" "Aquellos que se ligan a los placeres sensibles de la corrupción agotan en la carne toda la potencia de deseo de su alma y llegan a ser íntegramente carne. El Espíritu no podría morar en ellos. Por el contrario, en aquellos que elevan su espíritu hacia Dios y establecen su alma en el

amor de Dios, su carne transformada comparte el impulso del espíritu y se une a él en la comunión divina. Llega a ser, ella también, el dominio y la casa de Dios. Esta transfiguración del eros en el ágape, es una constante en esta tradición: "Que el eros físico sea para ti un modelo en tu deseo de Dios", escribía San Juan Clímaco, quien decía incluso: "Felices aquellos que no tienen una pasión menos violenta por Dios que la del amante por su bienamada".!

En dicha postura, es necesario "recoger el espíritu" y "hacerlo descender", "impulsarlo" hacia el corazón, utilizando el movimiento de la inspiración. La curvatura del cuerpo permite "comprimir" la respiración. Se "retiene el soplo" el mayor tiempo posible pronunciando las palabras de la oración. Luego se expulsa el aire, "con los labios cerrados". Esto de pie. El espíritu, atraído por la posición incómoda del cuerpo "se recoge así más fácilmente". El corazón, molesto por la retención respiratoria, es más fácil de "encontrar". A continuación, "el vaivén del soplo se hace más y más lento". La invocación no se pronuncia ya por medio de los labios, incluso casi en silencio, se realiza de una manera interior. "Llega un día en que el espíritu, entrenado, ha hecho progresos y recibe poder del Espíritu para orar total e intensamente: entonces, no tiene necesidad de la palabra".

Una vez que el espíritu "descendió" en el corazón, no debe tener otra ocupación que el grito de "Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí". La fórmula empleada será - sin que el cambio sea demasiado frecuente "pues las plantas demasiado trasplantadas no prosperan"- tanto "Señor Jesucristo, ten piedad de mí", como "Hijo de Dios, ten piedad de mí". Cuando el espiritual "haya progresado en el amor por medio de la experiencia" y haya obtenido, por medio de la gracia, la evidencia de la misericordia divina, abandonará el "ten piedad de mí", para concentrarse en las palabras "Señor Jesucristo, Hijo de Dios", que dirigen el espíritu inmaterialmente hacia aquél que ellas nombran". Los "adelantados" y los "perfectos" se contentarán con la sola invocación del Nombre de Jesús.

La oración debe ser dicha "con todo su amor" y con toda su inteligencia, aplicándose al sentido de las palabras. Ella limpia el polvo de las imágenes mentales, que empaña el "espejo", del corazón. El corazón, así purificado se ve a sí mismo enteramente luminoso "se eleva en el amor y el deseo de Dios", se descubre colmado de la "luz tabórica" que brilla en el Cristo transfigurado, llega a ser ese apacible "espejo de Dios" dónde se imprime la "fotofanfa" de Cristo y, en ella, la verdad de los seres y de las cosas.

Es necesario tener en cuenta siempre el hecho de que el occidental de hoy difiere mucho del tipo de hombre para el que fueron escritos estos textos. El hombre de las antiguas civilizaciones disponía de un sólido eje vital. Estaba arraigado en el silencio y en la lentitud. Conocía la fatiga profunda que, a su manera, purifica y renueva. Estaba cercano a los seres y las cosas. El hombre de hoy, el de la civilización urbana e industrial, vive mucho más en la superficie de sí mismo. Está habitado por ruidos e imágenes apresuradas. Está nerviosamente agotado, pero conoce raramente la grande y buena fatiga del cuerpo. Está sólo en la multitud, ha perdido el contacto con las cosas, con la verdadera materia. Se aturde con alimento e impresiones. Para romper el caparazón de lo artificial y lo mecánico, sólo le queda el erotismo. Pero éste también se vuelve artificial y mecánico.

Es por ello que se hace necesario transcribir aquí algunas líneas pertinentes de Paul Evdokimov: "En las condiciones de la vida moderna, bajo el peso del surmenaje y de la usura nerviosa, la sensibilidad cambia. La medicina protege y prolonga la vida, pero al mismo tiempo, disminuye la resistencia al sufrimiento y a las privaciones. La ascesis cristiana, que no es más que método al servicio de la vida, buscará entonces adaptarse a las nuevas necesidades. La Tebaida heroica imponía ayunos extremos y molestias: el combate se desplaza actualmente. El hombre no necesita un dolor suplementario que produciría el riesgo de quebrarlo inútilmente. La mortificación consistirá en la liberación de toda necesidad de "dopping", velocidad, ruido, excitantes, alcohol de todo tipo. La ascesis será, más vale, el reposo impuesto, la disciplina de calma y de silencio, periódica y regular, en la que el hombre reencuentra la facultad de detenerse para la oración y la contemplación, incluso en medio de todos los ruidos del mundo. El ayuno será el renunciamiento a lo superfluo, el compartir con los pobres, un equilibrio sonriente".

En este contexto, algunos de los espirituales ortodoxos más experimentados, desaconsejan actualmente "hacer descender" la oración en el corazón de una manera voluntarista. Se corre el riesgo, así, de falsear el equilibrio nervioso, y de perder irremediablemente la posibilidad de "encontrar su corazón". Es necesario, por consiguiente, contentarse con utilizar el ritmo de la respiración y orar, cuando es posible "con todo corazón", en el sentido popular de esta expresión. Un día, tal vez, Dios, por su gracia, hará descender la oración en el corazón: pero es necesario remitirse enteramente a él, no crisparse, no querer. El hombre de Occidente, dice Heidegger, se caracteriza por "la voluntad de voluntad". Es necesario aprender, primero, a abandonarse, y ese es realmente el sentido profundo de la "oración de Jesús".

Nicolás Cabasilas, que escribía para los laicos, para los habitantes de una gran ciudad, nos presta aquí una enorme ayuda. No es necesario querer guardar su corazón, sino confiarlo a la sangre eucarística. Es necesario partir del centro, y el centro es Cristo, corazón de la Iglesia, alter ego de cada fiel. El amor responde al amor, las fuerzas del corazón iluminado por la presencia del Señor se liberan. Se trata menos de quebrar la corteza de la existencia para encontrar el lugar del corazón que de dejar brillar el sol del corazón, cuyo resplandor modificará, poco a poco, desde adentro, la corteza de la existencia.

Sabemos bien, actualmente, que un defecto, un vicio combatido en la superficie de la psiquis se oculta pero no se cura. Se llega a ser moderado, pero se prefieren los alimentos azucarados y se tienen susceptibilidades del antiguo niño. Se triunfa sobre todo vicio aparente, pero se vampiriza las almas bajo pretexto de guiarlas.

Cristo, en el Evangelio, parte siempre del centro, se dirige directamente a la persona, provoca la inversión del corazón. La metanoia, en el amplio sentido del término es esto: dar vuelta el corazón, dejar que el Señor lo llene de luz. La ascesis, a continuación, consistirá en separar poco a poco los obstáculos que impiden el paso de esa luz.

Cuando el futuro San Doroteo ingresó en el monasterio quiso practicar inmediatamente las virtudes más abruptas y la oración perpetua. Su padre espiritual el Anciano recluso Bar-

sanufio, le pidió por el contrario que construyera un pequeño hospital y se dedicara a los enfermos. Más tarde, Doroteo se quejaba de obsesiones carnales. Barsanufio, en un "contrato" famoso en la historia de la paternidad espiritual, le pedía que no se preocupara por ello, que él tomaba todo sobre sí. Por el contrario, Doroteo se comprometía, sobre puntos precisos, a una actitud de confianza, de humildad, de caridad. Partía del centro, dejaba brillar el sol interior; poco a poco, sus tentaciones desaparecieron por sí mismas.

La "oración de Jesús" puede ayudarnos mucho a esta reconstitución de un eje vital bajo el sol del corazón.

Los viejos monjes dicen que no es necesario temer los momentos de "plérophoria", de plenitud, experimentada en el mismo cuerpo, Enseñan, en la perspectiva de la resurrección, un uso no-pasional de la alegría de ser. Piden que se "circunscriba lo incorporal en lo corporal" hasta vivir con gratitud una humilde y grave sensación. Marchar, respirar, alimentarse, tocar la corteza de un árbol, todo puede llegar a ser celebración, "El nombre de Jesús llega a ser una especie de llave que abre el mundo, un instrumento de ofrenda secreta, un colocar el sello divino sobre todo lo que existe. La invocación del nombre de Jesús es un método de transfiguración del universo".

Conviene que un ejercicio de relajamiento, de toma de conciencia del cuerpo; no termine por una euforia inmanente, o por el sueño sino por la invocación. Cuando más el hombre se pacifica y se interioriza, más debe orar en la humildad y la confianza, en "espíritu de infancia", tendido hacia un reencuentro, en Cristo, con Dios Padre, "Abba, Padre", como si se orara por primera vez. Esta actitud, sola, puede permitir utilizar discretamente ciertas técnicas asiáticas de concentración, tan a la moda hoy.

Conviene que la invocación esté presente en la amistad y el amor. En cuanto a su esplendor, necesario en las relaciones sociales y los ritmos de trabajo, esa podría ser la medida, el criterio de una acción perseverante y creadora de los cristianos en la sociedad.

Simultáneamente, pero poco a poco, interviene la tercera etapa, la de la participación en la luz increada en la comunión al Señor Jesús, comunión trinitaria, lo hemos dicho, pues, en la interioridad del Espíritu, ella nos conduce hacia "el seno del Padre". Gregorio el Sinaíta dice que la oración comienza a brotar en el corazón como las chispas de un fuego alegre: la luz increada se manifiesta primero por los toques de fuego de una indecible dulzura. Luego, dice el mismo Gregorio, en el corazón hecho consciente, la oración "opera como una luz de buen olor". No se trata de éxtasis ni de visiones. Las exaltaciones místicas de los principiantes deben ser rápidamente sobrepasadas, pues ellas podrían ser fuente de complacencia y de orgullo. El Señor, entonces se retira para que el hombre conozca el último despojamiento, a partir del cual será deificado, pero por pura gracia.

Los grandes espirituales piden desconfiar de las visiones, pues Satán puede disfrazarse de ángel de luz. La liturgia, la salmodia, los iconos sobre todo, están allí para hacer entrar al asceta, más allá de todo fantasma, en una sobria y muy real comunión. Los criterios del encaminamiento justo son la paz, la dulzura, la humildad y no la exaltación que deja el alma turbada y, sobre todo la capacidad de amar a sus enemigos, según la exhortación evangélica.

Sin duda, los más grandes - los más humildes -, aquellos que alcanzaron el estadio de la oración ininterrumpida que yo evocaré a continuación, han, por añadidura, atravesado los mundos angélicos, penetrando hasta el trono de Dios, (el corazón inflamado se identifica aquí con el carro de Elías; como en el mito judío), percibido los fundamentos del mundo creado y los confines de la historia, recibido la visita de la Madre de Dios y los santos. Pero, el final normal de esta ascesis es, a partir del corazón, la transfiguración de todo el ser (comprendiendo también el cuerpo), la transfiguración de lo cotidiano por una luz que es un fuego, que no es una emanación anónima sino el resplandor mismo del Resucitado la presencia secreta del Espíritu, la transformación de la trascendencia inaccesible en paternidad amante. La visión, la audición, la inteligencia, el amor, todo se reúne en una única "sensación de Dios", todo es luz, pero esta luz es increada, es decir que reenvía a una fuente a la vez inaccesible por esencia y participable por gracia. Todo es luz, pero esta luz es el contenido de un encuentro, de una comunión.

El hombre entra entonces en un ritmo inagotable de éntasis - éxtasis. San Gregorio de Niza, a partir de un participio pauliano ("tendido hacia"), formó aquí el término de epectasis, donde épi designa el en-stasis, la infinita proximidad de Dios, que se vuelve enteramente participable, mientras que ek designa el ektasis, la tensión amante hacia ese Dios cuya distancia no es abolida, "aquél que se busca siempre", en el desconocimiento de la fe, pues enteramente permanece inaccesible.

Esta distancia, sin cesar colmada en Cristo, sin cesar reabierto hacia el abismo del Padre, esta distancia-participación, constituye el lugar mismo del Espíritu-; ella se inscribe y nos inscribe en el misterio de la Trinidad; el alma, en vías de deificación, el corazón consciente, que se inflama y se eleva con las alas de la paloma llegan a ser, para retomar una expresión de Jean Daniélou, universo espiritual en expansión. Y lo que es verdad en la relación con Dios se hace verdad en la relación con el prójimo, y también admiración ante la cosa más humilde. La ascesis néptica nos hace comprender definitivamente que el cristianismo no es una ideología, que no es un saber absoluto, sino el desconocimiento amante de la fe y de la diaconía. Cuánto más conozco a Dios, más se me hace maravillosamente desconocido. Cuánto más conozco al prójimo, más lo reencuentro con la sorpresa de la primera vez. Cuanto más conozco la creación de Dios, más embargado quedo por su misterio (habría allí, yo creo, el germen de una nueva lógica científica, mostrando que es la irreductibilidad del misterio lo que suscita el dinamismo de la investigación).

La vida eterna comienza, así, desde aquí abajo. Se va "de comienzo en comienzo, por comienzos que no tienen jamás fin", como dice Gregorio de Niza. No se trata de "salir del tiempo" como la mística de la India, o de abolir el tiempo como en el nirvana búdico, sino de acceder a una temporalidad propiamente eclesial, calcedónica, en la que el tiempo y la eternidad se unieran "sin separación ni confusión". El ritmo de esta temporalidad es aquél, de la muerte-resurrección, de la cruz pascual. Introduce en las situaciones de muerte de nuestra existencia - hasta la última agonía - la experiencia que se concentra en la del mártir. Los mártires, en la historia de la Iglesia, han sido los primeros en ser venerados como santos. Un

mártir no es simplemente, como se lo cree demasiado a menudo, alguien que da su vida por sus ideas. Un mártir es aquél que, en el horror de la tortura y de la muerte, se abandona humildemente al Crucificado Resucitado y por ese medio se encuentra colmado de la alegría de la resurrección. "Destrozado por los dientes de las bestias" se convierte en "pan eucarístico", como decía Ignacio el Teóforo. Igualmente el monje en la tradición antigua, es a la vez "stauróforo" y "pneumatóforo", portador de la cruz y portador del Espíritu, aquél que "da su sangre y recibe al Espíritu; por ello mismo, "un resucitado" capaz de conocer, hasta en su cuerpo, una plenitud inefable.

Esta temporalidad hace aflorar grandes estratos de paz y de luz en la densidad de los seres y de las cosas, en la monotonía de las tareas cotidianas. El éxtasis-énstasis, en el reencuentro del otro, se hace allí servicio, amor activo y creativo.

Esta temporalidad, finalmente, tiene sabor de silencio. No el mal silencio del vacío, el silencio helado de los abandonados, sino el silencio pleno, el silencio divino, ese "lenguaje del mundo por venir", como decía Isaac el Sirio. La invocación debe entonces abrirse sobre el silencio. Primero por breves momentos de silencio intercalados entre los llamados. Luego por una especie de planeo interior en el azul del corazón consciente, según una penetración de la interioridad "pneumática" del Nombre de Jesús. Pues el silencio reposa en el Nombre como el Espíritu, desde toda la eternidad, reposa en el Verbo, puesto que constituye la unión mesiánica, crítica, del Verbo encarnado. Y cuando el Espíritu está presente, no es necesario orar, sino callar en él, para retomar, por ejemplo, la enseñanza de San Serafín de Sarov.

Se dice siempre que la música litúrgica, en la Iglesia ortodoxa, está al servicio de la palabra. Pero ella está también al servicio del silencio, abre la palabra sobre un interior de silencio. Lo mismo sucede con el canto gregoriano.

La "oración de Jesús" hace del corazón de cada uno una celda monástica dónde se está "sólo con el Único" en el silencio. La ascesis néptica enseña a callar. Pero el silencio cristiano es de una palabra renovada. En un momento dado, el inseparable silencioso, el hesicasta, recibe el carisma de la palabra de vida, que va del corazón al corazón, palabra-simiente.

Uno de los frescos más notables de Athos representa un monje crucificado, del que brotan llamas. Aquellos que son como él, son "hombres apostólicos", que hablan de lo que experimentan. Y su palabra es poderosa con todo el poder del Espíritu.

Los otros, y esto es lo que yo intento aquí, se contentan, desdibujándose, con presentar su testimonio. Intentan ser, con la palabra o con la pluma, lo que es, con el pincel, un pintor de iconos.

6. La oración ininterrumpida

En algunos grandes espirituales, (poco numerosos, pero no excepcionales), la "oración de Jesús" se hace "espontánea", "ininterrumpida". La invocación se identifica con los latidos del corazón. Es el ritmo mismo de la vida, la respiración, la pulsación del corazón, lo que ora en ellos, o mejor, lo que en la perspectiva de lo original y de lo último, se reconoce oración. Esto,

lo repito, y sobre todo actualmente, es necesario no desearlo, es necesario descubrirlo en un humilde abandono, en una entera confianza, por medio de la gracia.

"Cuando el Espíritu establece su morada en un hombre, éste no puede dejar de orar, pues el Espíritu no cesa de orar en él. Ya sea que él duerma, o que vele, la oración no se separa de su alma. Mientras bebe, come, está acostado, o se dedica al trabajo, el perfume de la oración brota de su alma. En adelante, no ya en momentos determinados, sino en todo el tiempo, los movimientos de la inteligencia purificada son voces mudas que cantan, en el secreto, una salmodia a lo invisible" (San Isaac el Sirio). Y el Peregrino ruso nos confía: "Me habitué tanto a la oración del corazón que la practicaba sin cesar y, finalmente, sentí que ella se hacía por sí misma, sin ninguna actividad de mi parte; ella brotaba en mi espíritu y en mi corazón no solamente en estado de vigilia sino durante el sueño, y no se interrumpía un segundo".

De hecho, los progresos hacia la oración ininterrumpida se inscriben claramente en nuestra relación con el sueño. El sueño profundo es una especie de estado místico, pero inconsciente. Es por ello que es necesario dormirse colocándose en las manos de Dios, con confianza.

La primera etapa consiste en evitar toda avidez de sueño y en practicar, de una manera u otra (el oficio de medianoche de los monjes) una vigilia real pero breve, embargada por el oficio en su alcance simbólico.

La segunda etapa consiste en hacer penetrar la invocación en el sueño diciendo la "oración de Jesús " en el momento del adormecimiento. "Oración de una sola palabra, tu debes estar presente tanto al dormirmos como en nuestro despertar". Simultáneamente, es importante tomar nota de los sueños, no para detenerse en ellos, sino para comunicarlos al padre espiritual.

Así, poco a poco, se protege el sueño de fantasmas diabólicos que atraviesan el subconsciente. En la tercera etapa, el sueño, abreviado, pero todavía durable, se hace poroso y supraconsciente. "Yo duermo, se trata de una necesidad de la naturaleza. Pero mi corazón vela por amor excesivo". El hombre se comunica con Dios por medio de las visiones del sueño, que no lo liberan de lo imaginario individual o colectivo, sino de lo "imaginal", en el sentido que da a esa palabra Henri Corbin. La Biblia está llena de sueños que los Setenta denomina "éxtasis". En los antiguos países ortodoxos, tales sueños, que comparten un elemento de revelación y de profecía, son relativamente corrientes. El Patriarca Athenágoras decía que había tomado todas sus grandes decisiones después de tales sueños. Así, antes de su proposición de encontrarse con Pablo VI en Jerusalén, él había visto un cáliz sobre una montaña: él y el Papa la escalaban por costados opuestos.

En la última etapa, la de la oración ininterrumpida, el espiritual no duerme casi nada: el estado místico inconsciente del sueño profundo se hace consciente en él. No tiene ya necesidad de visiones del modus imaginális: ha llegado a ser visionario de lo real. Es por ello que recibe el carisma de simpatía y de discernimiento de los espíritus, pudiendo recibir

visitantes y hacerse todo para todos durante diez o doce horas continuas, como lo hace actualmente en Londres el metropolitano Antonio.

Al acto de oración sucede un estado de oración. Y el estado de oración es la verdadera naturaleza del hombre, es la verdadera naturaleza de los seres y de las cosas. El mundo es oración, celebración, regocijo, como lo expresan admirablemente los salmos y el libro de Job. Pero esta oración muda necesita la boca del hombre para resonar. Es lo que algunos padres griegos llaman "la contemplación de la naturaleza"; el hombre recoge los logoi de las cosas, sus esencias espirituales, no para apropiárselas, sino para entregarlas a Dios como una ofrenda por parte de la creación. El ve las cosas estructuradas por el Verbo, animadas por el Espíritu de vida y de belleza, tender hacia el Origen paternal, que las acoge en su diferencia: "Pues, la unión, dejando de lado la separación, no ha destruido la diferencia" dice Máximo el Confesor.

La tensión hacia la Parusía resume aquí el paraíso del comienzo. El santo vive en la familiaridad con las bestias salvajes. Ellas sienten, emanando de él, un perfume igual al de Adán antes de la caída, dice San Isaac el Sirio. Alrededor de él, el temor y la violencia no existen. Un eremita de Patmos, muerto hace algunos años, daba de beber a las víboras, pequeñas copas de leche e impedía que los muchachos del país las mataran: "Son criaturas de Dios". San Serafín de Sarov se dejaba devorar por los mosquitos, diciendo solamente con el salmo a un amigo que quería cazarlos: " ¡Qué todo soplo alabe al Señor!".

Cercano a los animales - de los que toma la sabiduría, dice San Máximo -, el espiritual está también cercano de los niños pequeños que reconocen en él a uno de los suyos. "Su carne es como la nuestra" dice una pequeña refiriéndose a San Serafín de Sarov.

"Todo lo que me rodeaba se me aparecía bajo un aspecto de belleza, escribió el Peregrino ruso. Todo oraba, todo cantaba la gloria de Dios. Yo comprendía así lo que la Filocalia llama el lenguaje de la creación. Veía cómo es posible conversar con las criaturas de Dios".

El hombre llega a ser entonces el sacerdote del mundo. "El alma se refugia como en una iglesia o un asilo de paz, en la contemplación espiritual del universo". El hombre entra allí con el Verbo, y con él y bajo su conducción, "ofrece el universo a Dios, en su inteligencia, como sobre un altar". Esta actitud puede aplicarse a la investigación científica. El investigador que practica la "oración de Jesús", "busca un principio de explicación que no disuelve el misterio de las cosas, que respeta y revela la existencia y el ser en lugar de desintegrarlos" Su tarea no es de desintegración sino de reintegración espiritual.

La oración de Jesús provoca en el corazón una caridad sin límites: ¿Qué es el corazón caritativo?", pregunta Isaac el Sirio. He aquí su respuesta: "Es un corazón que arde de amor por la creación toda entera, por los hombres, los pájaros, los animales, los demonios, por todas las criaturas... Es por ello que un hombre semejante no cesa de orar. . . incluso por los enemigos de la verdad y por aquellos que le hacen mal... Ora incluso por las serpientes, movido por la piedad infinita que se despierta en el corazón de aquellos que se unen a Dios". Y también: ¿Qué es el conocimiento? - El sentido de la vida inmortal. - ¿Y qué es la vida

inmortal? - Sentir todo en Dios. Pues el amor viene del reencuentro. El conocimiento relacionado con Dios unifica todos los deseos. Y para el corazón que lo recibe, es íntegramente dulzura desbordante sobre la tierra. Pues no hay nada semejante a la dulzura del conocimiento de Dios".

Tal vez el himno que más se impone a esta unificación diversa del mundo en la luz tabórica se encuentre al final de la Filocalia griega, en el Tratado Sobre la unión divina y la vida contemplativa, de Calixto Catafigiota. Citemos por lo menos algunas líneas:

"No hay una sola cosa en el Universo que no testimonie el esplendor (de la gloria) y que no lleve como un perfume de ese Uno creador... Puesto que el Uno es llamado en toda cosa, que toda cosa tiende hacia el Uno, y que el Uno más alto que el mundo se revela a la inteligencia a través de todos los seres, es necesario que la inteligencia sea conducida, guiada y llevada hacia el Uno más alto que el mundo. Ella es forzada a ello por la persuasión de tantos seres... De la búsqueda viene la visión y de la visión viene la vida, para que la inteligencia exulte, se ilumine y se regocije, como ha dicho David: "En ti está la morada de todos aquellos que se regocijan" y: "En tu luz veremos la luz". Si no... ¿Cómo habría él sembrado en todos los seres aquello que está en él y por medio de lo cual, como a través de ventanas, revelándose a la inteligencia, El la llama hacia El, colmada de luz?".

Todo culmina en el amor verdadero del prójimo. Pienso en ese hermoso texto de un "loco en Cristo" ruso de comienzos de nuestro siglo: "Sin la oración, todas las virtudes son como árboles sin tierra; la oración es la tierra que permite crecer a todas las virtudes..." El discípulo de Cristo debe vivir únicamente por Cristo. Cuando él ame a Cristo hasta ese punto, amaré forzosamente también a todas las criaturas de Dios. Los hombres creen que es necesario primero amar a los hombres y luego amar a Dios. Yo también he hecho eso, pero no sirve de nada. Cuando, por el contrario, comencé a amar a Dios, en ese amor de Dios encontré a, mi prójimo. Y en ese amor de Dios, mis enemigos también se han convertido en mis amigos, criaturas divinas.

Evagrio escribía: "Feliz el monje que considera a todo hombre como Dios después de Dios. Feliz el monje que mira como suyos propios, el progreso y la salvación de todos. Ese es el monje que, aún separándose de todos, llega a estar unido a todos".

Y San Isaac el Sirio: "Déjate perseguir, pero tú, no persigas. Déjate ofender, pero tú, no ofendas. Déjate calumniar, pero tú, no calumnies. Regocíjate con aquellos que se regocijan, llora con aquellos que lloran, ese es el signo de la pureza... Se amigo de todos, pero, en tu espíritu, permanece sólo". Sólo con el Único, que es el Amor y nos da la fuerza de amar. Y San Isaac precisa: "He aquí, hermano mío, un mandamiento que te doy: que la misericordia prevalezca siempre en tu balanza, hasta el momento en que sentirás en ti la misericordia misma que Dios experimenta hacia el mundo".

"No intentes distinguir aquél que es digno de aquél que no lo es; que todos los hombres sean iguales a tus ojos, para amarlos y servirlos. Así podrás conducir al bien a los indignos... El Señor compartió la mesa de los publicanos y de las mujeres de mala vida, sin alejar de él a los

indignos. . . Así, tú acordarás los mismos beneficios, los mismos honores, al infiel, al asesino; él también es un hermano para ti, puesto que participa en la única naturaleza humana".

"¿Cuándo reconoce el hombre que su corazón ha alcanzado la pureza? Cuando considera a todos los hombres como buenos, sin que ninguno le parezca impuro o manchado. Entonces, en verdad, él es puro de corazón".

La Madre María (Skobtzoff), una monja ortodoxa que vivía en Francia entre las dos guerras, intentó precisar la ascesis del amor activo. Esta antigua revolucionaria, de vida violenta y apasionada, se había convertido en un ser de luz. Leía la Filocalia desde la perspectiva de los filósofos religiosos rusos, en primer lugar Nicolás Berdiaev: se dedicaba a los excluidos, a los más desposeídos, recorriendo Francia en ferrocarril, escribía poemas o bordaba iconos. Durante la guerra salvó muchas vidas judías. Enviada a Ravensbrück, resplandeciendo de manera inolvidable entre sus compañeras, sería muerta habiendo tomado el lugar de otra en la cámara de gas.

Ella gustaba recordar la historia de un monje del antiguo Egipto que, para alimentar a un hambriento, no había dudado en vender su evangelio, su único bien.

En su estudio sobre El Segundo Mandamiento del Evangelio, esboza las grandes líneas de una ascesis del encuentro y del amor. Es necesario evitar - dice - proyectar el propio psiquismo sobre los demás. Es necesario comprender al otro en un extremo despojamiento de sí, hasta descubrir en él la imagen de Dios. Entonces se descubre de qué modo esa imagen puede estar apagada, deformada por los poderes del mal. Se ve el corazón del hombre como el lugar donde el bien y el mal, Dios y el diablo, llevan una lucha incesante. Y se debe intervenir en ése combate, no por la fuerza exterior, que no podría llegar más que a esa "pesadilla del mal bien", del bien impuesto, que denunciaba Berdiaev, sino por la oración: "Se puede (intervenir) si se coloca toda la confianza en Dios, si uno se despoja de todo deseo interesado, si, tal como David, uno arroja sus armas y entra en el combate sin otra arma que el Nombre del Señor". Entonces el Nombre, llegando a ser Presencia, nos inspira las palabras, los silencios, los gestos indispensables.

A todos los que alcanzan ese "estado de oración", todo les rinde "el céntuplo". Conocen esa transfiguración del eros que han buscado tan desesperadamente, durante los últimos años, los defensores del freudo-marxismo. Perciben con una extraordinaria "plenitud" el misterio de los seres y de las cosas, la faz oculta de la tierra. Reciben carismas de paternidad espiritual, de curación y de profecía. Esa paternidad, como aquella de Dios que ella manifiesta, sobrepasa, integrándola, la dualidad sexual: San Serafín, renovando una antigua indicación monástica, decía al superior de Sarov: "Sois una madre para tus monjes".

El espíritu, unido al corazón, accede a una forma renovada de intelección, a un pensamiento inseparable de la paz y del amor sostenido por la oración (pues en adelante ésta no se interrumpe durante el ejercicio del pensamiento). La práctica de la invocación del Nombre de Jesús no tiene nada, como se cree habitualmente, de un anti-intelectualismo: ella crucifica y resucita la inteligencia: "El corazón liberado de imaginaciones termina por producir en sí mismo

santos y misteriosos pensamientos, como se ve sobre un mar calmo saltar los peces y brincar los delfines".

A veces se revelan a los "espirituales" los misterios del origen y el fin de la humanidad y del universo, participan en el pasaje de la historia en el Reino, al alumbramiento de la nueva Jerusalén. Toman lugar en la comunión de los "pecadores conscientes", aquellos que oran para que todos sean salvados.

La "oración de Jesús", pronunciada: "ten piedad de nosotros", nos recuerda que nadie se salva solo, sino solamente en la medida en que se llega a ser una persona en comunión, que no está ya separada de nada. Aquél que invoca el Nombre llega a ser el amigo del Esposo, que ora para que todos estén unidos al Esposo: "Es necesario que él aumente y que yo disminuya". No habla del infierno más que para sí mismo, por una infinita humildad: es la historia del cordonero de Alejandría, dándole una lección a San Antonio al revelarle que oraba para que todos fueran salvados, siendo él el único que merecía ser castigado. Es Simeón, el Nuevo Teólogo, diciendo que es necesario mirar a todos sus compañeros como santos y tenerse a sí mismo como el único pecador, "diciéndose que en el día del juicio todos serán salvados, sólo yo seré rechazado". Entonces el Señor dijo al starets Silvano: "Mantén tu espíritu en infierno, y no desesperes".

La esperanza aumenta por medio de la oración: esperanza del Día último, sin ocaso, cuando el viento del Espíritu disipará las cenizas y manifestará al mundo, como una "zarza ardiente", en Cristo. El hundimiento de la ilusión y de la muerte no se producirá sin pruebas mayores. "Entonces, quien quiera que invoque el Nombre del Señor, será salvado".