

## LA ORACIÓN DE JESÚS EL MISTERIO DE LA ESPIRITUALIDAD MONÁSTICA ORTODOXA

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 Fótica, 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!,- Kyrie 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 *YVWH salva* y es una confesión, en el Espíritu Santo, de que es el Señor. Recuértese 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 la 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 Fótiace 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 de 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!* acompañada 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 Baruq: *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*, obrita que apareció en Kazan en 1870.

Este pequeño libro, que narra la peregrinación de un campesino por las estepas de Rusia invocando constantemente el Nombre de Cristo y hablando a todos de la Oración de Jesús, es probablemente el libro que 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 dos 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.*

## **SIGNIFICADO Y PRÁCTICA 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.