

## LA ORACION DEL CORAZON

### Aspectos históricos y doctrinales

Hace decenios que la oración cristiana está de moda. De ella se ha dicho de todo: que es necesaria, que es posible, que está en crisis, que debe ser evangelizada, que la vida misma es oración, etc.

La verdad es que *la oración*, como *tratado* teológico, exposición doctrinal o como *vida*, siempre estará de moda por ser un punto de referencia esencial en la vida cristiana. Estamos en tiempo de transición, de revisiones, de búsqueda de fórmulas nuevas para expresar la religiosidad. Al antiguo hombre del agro le resultaba fácil elevar el corazón y la mente al Dios Transcendente; hoy aquel hombre habita en grandes ciudades, tecnópolis más bien, donde todo le invita a la ausencia de lo religioso. El creyente tiene que buscar ámbitos nuevos, nuevamente sacralizados en los que religarse con el Dios de toda la vida. Los nuevos métodos de oración no son fórmulas mágicas para salir de la crisis de la increencia, sino la afirmación de que necesitamos todavía orar.

#### 1. LA «ORACION DEL CORAZON» EN LA LITERATURA RELIGIOSA ACTUAL

Simultáneamente a la crisis —supongo que para salir de ella— ha aparecido una rica literatura religiosa que trata sobre un tema clásico: *la oración*. Una rama florida y fertilísima, dentro del viejo tronco, es la así llamada «oración del corazón», definición extraña, claro neologismo en la literatura religiosa actual, pero con una tradición antiquísima, como lo van a demostrar estas páginas.

Es evidente que se puede hablar de un «movimiento de meditación»<sup>1</sup>, de un retorno a la oración con nuevos métodos. También resulta claro que nos hemos dejado seducir por lo exótico de países lejanos, que sufrimos una «fascinación» por el Oriente, de donde se están

1 Cf. Santiago Guerra, 'El movimiento de meditación', en *Revista de espiritualidad* 36 (1977) 415-434. Id., 'Meditación cristiana con técnicas orientales', en *Comunidades* 7 (1979) 139-150. Allí mismo «Fichero de materias»: 'Meditación oriental y meditación cristiana', pp. 1-7.

importando técnicas psico-físicas para la relajación, para el control mental, etc. Y pocos son los que saben que los Padres del Desierto, los monjes de Palestina, Siria y Egipto practicaron un método de oración que se asemeja bastante a las técnicas orientales de origen no cristiano. También en muchas páginas de nuestros místicos se encuentra material abundante para reconstruir métodos parecidos.

Sea lo que sea, lo cierto es que en nuestra literatura religiosa actual han aparecido nombres extraños, neologismos que, poco a poco, van siendo asimilados por los orantes, los practicantes de la meditación: *Sadhana*, *Pustinia*, *Strannik*, *Staretz*, *zen*, *zazen*, *yoga*, *mantra*, *meditación transcendental*, *oración profunda*, etc.

Sufrimos otra fascinación: la de la *tecnología*, y ello obliga a utilizar la técnica para el ejercicio de la meditación<sup>2</sup>. Ante esta invasión, los cristianos debemos defender la *identidad* de la oración estrictamente «religiosa», acto humano dinamizado por la fuerza sobrenatural de la *gracia*, de la vida teologal, teniendo por modelos a Cristo y a todos los grandes orantes, los del A. Testamento y los místicos de todos los tiempos.

Como la revisión del tema de la «oración del corazón» la ha suscitado la abundancia de producción literaria, bueno será recoger los principales títulos que alimentan la corriente espiritual actual:

Antonio de Melo, *Sadhana, una camino de oración* (Sal Terrae).

— *El canto del pájaro* (Sal Terrae).

— *El manantial. Ejercicios espirituales* (Sal Terrae).

Clemens Tilmann, *Temas y ejercicios de oración profunda* (Sal Terrae).

— *Camino al centro. Práctica y maduración de la meditación* (Sal Terrae).

Mariano Ballester, *Oración profunda. Camino de integración* (PPC).

— *Para orar continuamente* (Paulinas).

Rafael Bohigues, *Escuela de oración. 50 formas sencillas de orar* (PPC).

Nicolás Caballero, *El camino de la libertad*, 6 vols. (Edicep).

— *La oración, psicoterapia de una cultura* (Edicep).

Henri J. M. Nouwen, *El camino del corazón* (Narcea).

2 Cf. un ejemplo elocuente en la obra de William Johnston, *La música callada. La ciencia de la meditación* (Madrid, Paulinas, 1980). Allí se explica la aplicación de la tecnología para conocer los estados de la conciencia en las distintas actividades de la vida: vigilia, sonnolencia, sueño profundo, conciencia relajada (como es el momento de la *meditación*).

Basil Pennington, *Oración centrante* (Narcea).

Jean Lafrance, *La oración del corazón* (Narcea).

André Bloom, *La oración del corazón. Mística y yoga de la Iglesia oriental* (Studium).

Wilfrid Stinissen, *Meditación cristiana profunda* (Sal Terrae).

Anónimo, *El peregrino ruso* (Editorial de Espiritualidad).

Pedro Finker, *Cuando el hombre ora* (Paulinas).

C. Hueck Doherty, *Pustinia. Espiritualidad rusa para el hombre occidental* (Narcea).

— *Depuis la poustinia, ou le pélerinage au coeur des hommes* (Cerf, Paris).

AA. VV., *La oración del corazón* (DDB).

Anónimo, *Invocación del nombre de Jesús* (Narcea).

Henri Caffarel, *La oración interior y sus técnicas* (Paulinas).

La producción todavía no se ha acabado, sigue creciendo porque la demanda es fuerte. Crisis de oración, superación de la crisis con los nuevos métodos, reutilización de antiguas experiencias, estas son las encrucijadas de caminos por las que caminamos hoy. Integrar todas las experiencias válidas es lo que tenemos que hacer para mantener el ritmo oracional de los creyentes, distinguiendo entre las técnicas, los métodos y el acto mismo de orar que, para una cristiano, tiene que ser siempre un momento de intimidad con Dios, ejercicio de amor y de amistad. Vamos a buscar en nuestro pasado orante las raíces de los métodos hoy en boga; raíces cristianas, por supuesto.

## 2. RAICES HISTORICAS DE LA ORACION DEL CORAZON

Las primeras experiencias de la llamada *oración del corazón* aparecen en los Padres del Desierto, los que iniciaron también la otra gran novedad cristiana: *el monacato*. Es bien sabido que una de las principales ocupaciones de los monjes antiguos era *la oración*, que justificaba la *fuga mundi*, con todas las consecuencias de la huida de sí mismos, de los hombres, el exilio voluntario, reduciendo tanto el horizonte de intereses que casi lo único que quedaba en el campo de la conciencia era Dios amado sobre todas las cosas<sup>3</sup>. Con ello cumplían el pre-

<sup>3</sup> Cf. Daniel de Pablo Maroto, *Historia de la espiritualidad* (Madrid, Instituto de Espiritualidad a Distancia, 1986) pp. 89-95.

cepto de la oración continua —leyendo materialmente el evangelio (Lc 18, 1)— y el consejo de Pablo de orar «en todo tiempo» (Ef 6, 18), y «sin cesar» (1 Ts 5, 17). La oración se alimentaba en la Escritura, leída y contemplada en todos sus «sentidos», y por eso la oración era el lugar de encuentro con el Dios amado. Dios se presencializaba en la conciencia del orante para ser amado, adorado, alabado, etc., en un clima nada intelectualizado, sino eminentemente afectivo.

Los monjes practicaron una forma de oración que después se llamó *la oración de Jesús* y *la oración del corazón*, pero como parte de un ejercicio ascético-místico mucho más complejo conocido con el término griego de *hesicasmo*. Vale la pena ahondar en su entraña porque es el ámbito donde el antiguo orante desarrollaba su oración continua.

#### a) *El hesicasmo*

¿Qué es el *hesicasmo*? Fundamentalmente «un camino espiritual de orientación esencialmente contemplativa, que funda la perfección del hombre en la unión con Dios por la oración continua. Pero lo que lo caracteriza es precisamente la afirmación de la excelencia, mejor todavía, la necesidad de la *hesijia*, o la quietud, en sentido amplio, para alcanzar la unión»<sup>4</sup>.

Es difícil para nosotros resumir en pocas palabras lo que constituía para aquellos monjes la vida entera, como era la *hesijia*, experiencia personal e inalienable. Puede ser considerada bajo dos aspectos:

1) Como *estado de vida*, o *hesijia exterior*, comporta la separación del mundo y de los hombres, es decir, la soledad y el silencio, experimentar la serenidad de la naturaleza, del desierto, vivir el silencio cósmico. Algunos confunden la *hesijia* con la *anajóresis* (vida solitaria, eremítica), estado de perfección para conseguir la santidad y la unión con Dios. En la tradición hesicasta ha quedado como reclamo permanente lo que se cuenta del abad Arsenio en los *Apotegmata Patrum*. Preguntando a Dios en la oración que le enseñase el camino de la salvación, una voz le respondió: «huye del mundo». Y se hace anacoreta. Pero una vez en el desierto, de nuevo pregunta a Dios: muéstrame el camino de la salvación, y la voz responde: «huye, calla y descansa»<sup>5</sup>.

4 Pierre Adnès, 'Hésichasme', en *Dictionnaire de Spiritualité (DS)* 7, 384. Sigue los estudios de Irénée Hausherr, *Hésichasme et prière* (Roma, Inst. Orientalium Studiorum, 1966) pp. 163 ss.

5 En PG 65, 88. Citado en DS 7, 385-386. En la op. cit., de Hausherr, comentario larguísimo a estas tres fases del proceso hesicasta, pp. 177-237.

## 2) Como estado de alma, o hesijia interior

Los monjes antiguos conocían muy bien el dinamismo de su vida interior, las fuerzas y tensiones del alma, el vaivén de los *loguismo* (pensamientos inoportunos), la agitación de los distintos espíritus, y dedicaron su talento para discernirlos y el ejercicio ascético para dominarlos. Por el camino del *control* de las pasiones, lograron la *hesijia-quietud* favorecida por la *hesijia-soledad-silencio*.

Dominadas las agitaciones exteriores y las pasiones interiores, el monje conseguía la *apátheia*, que no significa la supresión de todo *pathos* = pasión, como la filosofía estoica, sino el dominio, amansamiento de toda inquietud, como una victoria de la fe-gracia sobre la razón-naturaleza pecadora.

Los hesicastas usan también otros términos para expresar la misma realidad. Por ejemplo, la *ámerimnía* (no-cuidados, des-preocupación) pero no en el sentido peyorativo de la *ákedía* (acedia, descuido, indiferencia, pereza), que constituye uno de los vicios capitales según la nomenclatura de los antiguos escritores, sino en el positivo de superación de inquietudes por el ejercicio ascético y la profundización en sí mismos. El gran teórico de la *ámerimnía* es san Juan Clímaco quien escribe: «La gran tarea del hesicasta es tener a priori una perfecta *indiferencia* por todas las cosas humanas por razonables que parezcan» (lo sea, razonables o no razonables, como dice el texto). Las no razonables, por ser pecaminosas, improcedentes para la vida espiritual; las razonables, como puede ser el cuidado del cuerpo, el servicio, a los demás, porque impiden la unión total con Dios<sup>6</sup>.

Otro término equivalente es la *nepsis*. Según Hesiquio de Batos, el Sinaíta, se define como

«un método espiritual, que purifica totalmente al hombre, con la gracia de Dios, de pensamientos y palabras tocadas de pasión y de acciones malas, a condición que persevere y que camine alegremente... Es propiamente la pureza del corazón...; enseña a funcionar como conviene las tres partes del alma y a guardar con seguridad los sentidos. Aumentan por ella diariamente en el alma las cuatro virtudes cardinales»<sup>7</sup>.

Indica la *sobriedad* en los pensamientos, la vigilancia, la atención sobre sí mismos, la prontitud para rechazar los ataques del enemigo.

6 Cf. en Hausherr, op. cit., p. 221; y toda la explicación, en pp. 214-225. «La *hesijia* —comenta Hausherr— en el sentido propio del término, es un quehacer totalmente interior; es la guerra invisible, o más bien el resultado de la victoria conseguida en esta guerra contra todos los poderes de turbación, de agitación, de pasión. La *ámerimnía*, también». Op. cit., p. 225.

7 Citado por Hausherr, p. 229. También, 'Hésichasme', en DS 7, 391-392, con las citas correspondientes de las *Centurias* de Hesiquio.

Es decir, un modo de guardar el corazón libre y puro para ser «bienaventurados». Y finalmente, el complejo ejercicio ascético que estamos comentando terminaba en el *recuerdo de Dios*, presencia constante en el pensamiento, en los afectos, tema fértil en la espiritualidad de los Padres del Desierto, quienes, por ese camino, dan el paso hacia la oración de Jesús o la oración del corazón.

b) *La oración de Jesús como expresión de la hesijia*

Resumiendo. La *hesijia* es la paz del alma por la separación del mundo y de sí mismos, y la *apatheia* es la quietud por la separación del mal, del pecado y de los instintos pecaminosos. Ambas son el humus donde se desarrolla la *oración de Jesús*.

La *meta* última del monje era la *unión con Dios* mediante el recuerdo afectivo permanente en el interior de la persona. Para ello recurrían a la estrategia de la oración continua repitiendo maquinalmente oraciones breves, en forma de *jaculatorias*, que ayudaban a la concentración de la mente, el control de las pensamientos, las fantasías perturbadoras, los afectos desordenados. Cuando estas oraciones contenían el nombre de Jesús, el método se llamaba «la oración de Jesús».

Los testigos son muchos y muestran sus preferencias por el uso del *nombre de Jesús* sobre otras fórmulas: «¡Ayúdame!», «¡Protégeme, Señor!», «¡Ten misericordia de mí, Señor!», «¡Ten piedad de mí, Señor!», etc. *A partir del siglo V* las invocaciones se hacen más centradas en el nombre de Jesús. Se encuentran ya vestigios, en Oriente, en *Nilo de Ancira* († 430) y en *Diadoco de Fotice* (siglo v), fórmulas utilizadas por ellos para dominar los ataques del demonio, para la reunificación de las fuerzas del alma disociadas por el pecado y para contrapesar la atracción sensual hacia los bienes de la tierra.

Pero son los monjes sinaíticos, entre los primeros *Juan Climaco* († hacia el 650), *Hesiquio de Batos* (s. 8-10) y *Filoteo* (s. 11-12), los que propagan la costumbre de la invocación breve del nombre de Jesús añadido a Señor, Cristo, Hijo de Dios, Rey, etc. En ellos se encuentran los primeros elementos de un método psico-físico, como el control de la respiración (inspiración-espíración), mientras se pronuncia la invocación jaculatoria.

Propiamente el *método* de la «oración de Jesús», con todos los componentes psico-somáticos y la invocación breve, repetida, de la misma oración en la que se incluye el nombre de Jesús, tuvo origen en el monasterio griego del Monte Athos en los siglos XIII y XIV, desde donde se difundió a los países eslavos, entre ellos, Rusia.

c) *El método de la oración de Jesús*

Dos son los principales representantes del método: *Nicéforo el Hesicasta* (2ª mitad del siglo XIII), y *Gregorio el Sinaita* (1255-1346). Se habló también de Simeón, el Nuevo Teólogo (949-1022), pero hoy está identificado con Nicéforo.

Exigen unas *condiciones* previas *internas*, como la *âmerimnia*, en el sentido explicado, una conciencia tranquila y la liberación de toda pasión. Además, las *externas*: una celda tranquila y una concreta posición corporal, como es sentarse en un asiento bajo, apoyar la barba (el mentón) sobre el pecho, y control del sentido de la vista <sup>8</sup>.

El *método* propiamente consiste en lo siguiente, según *Gregorio el Sinaita*:

«Siéntate en lugar bajo, impele a tu conciencia a *descender de la cabeza al corazón* y fijala allí. Cuando tú, en esta actitud inclinada, sientas un violento dolor, por la contracción de los músculos, en el pecho, la cerviz y la espalda, exclama con el corazón y con la mente: 'Señor Jesucristo, ten misericordia de mí'. Al mismo tiempo, retendrás el aliento. No respires nunca con demasiada vehemencia, a fin de no distraer el pensamiento. Si te sobrevienen pensamientos inoportunos, no les hagas caso, aunque sean sencillos y buenos y con tal que no sean vanos e impuros. Mientras retienes el aliento tan largo como puedas, *encierras la inteligencia en el corazón* y repites apaciblemente la invocación del Señor Jesús, desecharás pronto los pensamientos inoportunos gracias a la virtud invisible de este nombre divino» <sup>9</sup>.

O esta descripción del método de *Nicéforo el Hesicasta* (atribuido algún tiempo a Simeón el Nuevo Teólogo):

«Siéntate en una celda tranquila, en algún rincón remoto, y haz lo que te digo: cierra la puerta, eleva el espíritu por encima de cualquier objeto vano y temporal. Luego apoya la barba en el pecho, dirige la mirada del ojo corporal con toda tu mente a la parte media del vientre, es decir, al ombligo; retén la aspiración del aire que pasa por la nariz, de manera que no espires con facilidad, y busca mentalmente dentro de tus vísceras para encontrar allí *el lugar del corazón, donde residen las facultades del alma*. Al principio hallarás tinieblas y espesor impenetrable. Pero si perseveras, si haces este ejercicio día y noche, entonces encontrarás, ¡oh milagro!, una felicidad sin fin. Cuando el espíritu halle *el lugar del*

<sup>8</sup> Cf. Pierre Adnès, 'Jésus (prière)', en DS 8, 1136. Todo el tema del hesicasmismo en el Monte Athos, *ibid.*, 1126-1150.

<sup>9</sup> Citado por André Bloom, *La oración del corazón* (Madrid, Studium, 1963) p. 19 («Introducción»).

*corazón*, verá en seguida cosas nunca conocidas antes, verá el aire que existe en medio del corazón, se verá a sí mismo totalmente luminoso, lleno de discernimiento. Desde aquel momento, cualquier pensamiento (malo) que se presente, antes de que se desarrolle y adquiera forma, será ahuyentado *por la invocación del nombre de Jesús*, que lo expulsa y lo destruye. Desde aquel momento, el espíritu, lleno de aversión a los demonios, se inflamará con aquella ira que es según naturaleza, es decir, para combatir a los enemigos espirituales. El resto lo aprenderás con la ayuda de Dios, cuando te ejercites en la custodia de la mente, *reteniendo a Jesús en el corazón*, porque fue dicho: *siéntate en tu celda y ésta te lo enseñará todo*»<sup>10</sup>.

Al final del siglo xiv tenemos otro ejemplo en la *Centuria* de los monjes *Calixto e Ignacio*. También aconsejan «apartarse a un rincón silencioso y oscuro», la mente «tiene que acallarse y recogerse», y luego empiezan los ejercicios psico-físicos:

«Cuando el sol se pone y tú has invocado a nuestro óptimo y omnipotente Señor Jesucristo, ponte sobre la cama en la celda silenciosa y oscura, recoge *tu mente* en su disipación y esparcimiento habituales en el exterior, *llévala suavemente mediante la respiración* de la nariz a lo más secreto del corazón y ejercítala allí en la oración: 'Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten misericordia de mí'. Las palabras de la oración han de ir, en cierto modo, unidas con el aliento».

En la fórmula propuesta existen dos movimientos divergentes: por las palabras: «Señor Jesucristo, Hijo de Dios», dichas con atención y vigilancia en el interior del corazón, sin otro pensamiento y sin otra imaginación, la mente se levanta sin sonidos ni palabras hasta el mismo Señor Jesucristo. Por las palabras «ten misericordia de mí», retorna de nuevo y se aplica a sí misma, como si no pudiera menos de rezar por sí misma<sup>11</sup>.

10 Citado por T. Spidlik, 'Hesicasmo', en *Diccionario de Espiritualidad*, ed. E. Ancilli, II (Barcelona, Herder, 1983) p. 233. Wilfrid Stinissen recuerda la diferencia que existe entre los Padres del Yermo y los hesicastas para defenderse de las tentaciones y los pensamientos inoportunos (*loguismo*). Los Padres del Desierto lo hacen de dos maneras: a) Luchando directamente contra ellos (Evagrio Pónico); b) Con el movimiento afectivo, anagógico, dirigiéndose a Dios directamente (Macario † 391). De esta última opinión era san Juan de la Cruz, como lo significó el P. Eliseo de los Mártires.

Los resicastas, con el uso del nombre de Jesús. Cf. *Meditación cristiana profunda*, Santander, Sal Terrae, 1982, pp. 132-138.

11 Cf. en A. Blomm, *La oración del corazón* (edición del texto), n. 23, p. 53; n. 25, p. 54; n. 48, p. 73. Es la primera vez que aparecen unidos el ejercicio de la respiración y la invocación del nombre de Jesús. Cf. DS 8, 1139.

En conclusión. Según las indicaciones elementales del método hay cosas que se distinguen claramente:

1) Necesidad de una ambientación exterior adecuada, tanto de la postura del cuerpo como la soledad y el silencio.

2) Control de la respiración (inspirar, espirar).

3) Dominio de la inteligencia por el corazón (el vagabundeo de las operaciones mentales, pensamientos, afectos, etc., recogidos en el interior).

4) Repetir despacio, al compás del ejercicio respiratorio, la invocación breve del nombre de Jesús en forma de jaculatoria, que se puede hacer oral o mentalmente, según las distintas interpretaciones.

5) Los efectos son visibles: gozo, felicidad, amor de Dios, victoria contra los enemigos del alma, sobre todo los malos pensamientos.

d) *Impugnación del método*

El método de los monjes del monte Athos fue impugnado por el monje ítalo-griego Barlaám de Calabria, en el siglo xiv, y tuvo que ser defendido y explicitado científicamente por el gran Gregorio Palamas (1296-1359), monje también en Athos, y después arzobispo de Tesalónica. Según él, hay que distinguir la *nous* de su *energía* u operación. La *nous* (mente) tiene su sede no en el cerebro, sino en el corazón, y por su energía tiende a dispersarse sobre los objetos sensibles. Por lo tanto, para ser espirituales, es necesario evitar esa dispersión y concentrar la energía en el centro, en el corazón. La *nous* retorna por este ejercicio, en una especie de movimiento circular, a la actividad más propia del espíritu por la que se sobrepasa a sí misma y se une a Dios. Es claro, por otra parte, que el control de la respiración favorece el recogimiento y unifica el espíritu <sup>12</sup>.

e) *Pérdida de la tradición. El peregrino ruso*

Esta tradición de la Iglesia oriental se perdió durante siglos, a causa de la ocupación turca, y despertó su antiguo ejercicio a finales del siglo xviii, cuando vuelve el gusto por la oración contemplativa, la oración de Jesús y la oración del corazón. En 1792 apareció en Venecia la *Filokalia de los santos népticos*, de los monjes Macario de Corinto y Nicodemo el Hagiorita, del Monte Athos, que es una colección de sentencias de los Santos Padres sobre la oración continua. El

<sup>12</sup> Cf. en DS 8, 1138-1139.

monje Paisij Velitchovsky, de origen ruso, pero monje en el Monte Athos, la tradujo parcialmente al eslavo y la publicó en San Petersburgo en 1793. Esta obra fue la que alimentó la espiritualidad rusa a partir de esa fecha.

En ambientes rusos del s. XIX se formó el *desconocido peregrino* en el que revive el ansia de la oración continua, el deseo de orar con el nombre de Jesús. En un breve escrito describe sus aventuras para buscar al maestro que le enseñe la práctica de la oración continua. Al final lo encuentra y le enseña el método de *la oración interior a Jesús*.

«Es una llamada continua —le dice— e ininterrumpida a su nombre divino, con los labios, en el espíritu y en el corazón; consiste en representarlo siempre presente en nosotros e implorar su gracia en todas las ocasiones, en todo tiempo y lugar, hasta durante el sueño. Esta llamada se compone de las siguientes palabras: 'Jesús mío, ten misericordia de mí'. Quien se acostumbra a esta plegaria encuentra en ella tanto consuelo y siente tal necesidad de repetirla, que no puede vivir sin que espontáneamente resuene dentro de él»<sup>13</sup>.

A continuación le lee un texto que él cree ser de Simeón, el Nuevo Teólogo, en realidad, de Nicéforo, como veíamos:

«Siéntate solo y en silencio. Inclina la cabeza, cierra los ojos, respira dulcemente e imagínate que estás mirando a tu corazón. Dirige al corazón todos los pensamientos de tu alma. Respira y di: *Jesús mío, ten misericordia de mí*. Dilo moviendo dulcemente los labios y dilo en el fondo del alma. Procura alejar todo otro pensamiento. Permanece tranquilo, ten paciencia y repítelo con la mayor frecuencia que te sea posible»<sup>14</sup>.

Finalmente se encuentra con un *Staretz* (director espiritual) que le recomienda un método riguroso y simple: recitación pausada, repetida de la misma oración. Al principio, tres mil veces al día; luego, seis mil, y finalmente, doce mil. Al final de la experiencia, el peregrino constata:

«Todos mis deseos se concentraban en uno solo: recitar la oración a Jesús. Apenas la comencé, me senti feliz y aliviado. Los labios y la lengua pronunciaban las palabras espontáneamente, sin mi ayuda. Pasé todo el día lleno de gozo; me sentía desligado de todas las cosas, me parecía vivir en otro mundo».

13 *El peregrino ruso*, 6 ed. (Madrid, Editorial de Espiritualidad, 1984), p. 51.

14 *Ibid.*, pp. 52-53.

Por su parte el *Staretz* alaba el método empleado:

«Es una cosa magnífica, santa, estupenda, cuando a Dios place conceder al hombre el don de la oración independiente, activa, interior, espiritual y purificar su alma de toda sensualidad. Es un estado que no se puede describir; llegar a este *místico recogimiento* significa comenzar ya en la tierra a pregonar la bienaventuranza del cielo. Tal felicidad está reservada para los que buscan a Dios con la sencillez de un corazón amante. Ahora te doy permiso para que recites tu oración cuando quieras y puedas»<sup>15</sup>.

f) *Paralelismos en la experiencia orante de Occidente*

Ocidente, aunque ha seguido caminos diferentes a los de Oriente, no ha olvidado la dimensión orante del corazón alimentando una *corriente afectiva* que hunde sus raíces en el neoplatonismo y que tiene sus mejores representantes en san Agustín, san Gregorio Magno, san Bernardo, san Francisco y el franciscanismo y pasa a los místicos españoles del siglo xvi.

Recuerdo sólo *dos momentos* importantes y *dos modelos de oración* equiparables a la tradición oriental.

Representante eximio de la tendencia afectiva es el cartujo de finales del siglo xiii, Hugo de Balma, autor de una *Theologia mystica*, dividida en tres partes y dedicada cada una a las célebres *vías* del camino espiritual: *purgativa, iluminativa* y *unitiva*. La tonalidad afectiva se expresa en los ejercicios de las «aspiraciones» u «oraciones aspirativas», método muy parecido al de la oración de Jesús u oración del corazón<sup>16</sup>.

El otro modelo oracional es practicado por los «recogidos», fecundo movimiento de espiritualidad en la España del siglo xvi, patrocinado por los franciscanos reformados y que difunden un método de oración llamado del *recogimiento*. Como método supera la órbita de lo estrictamente oracional para convertirse en un ejercicio de unificación, en el yo profundo de la personalidad, de todas las fuerzas dispersas del hombre. El centro de interés está en el corazón, en lo interior, desde donde Dios convoca al creyente. Los sentidos exteriores son sometidos a los interiores; éstos al entendimiento y el entendimiento a la voluntad. El hombre así se rehace, renace como hombre nuevo, unificado. El orante «recogido» supera los objetos de los sentidos, la cor-

<sup>15</sup> Ibid., p. 59.

<sup>16</sup> Expuse estas ideas ampliamente en Daniel de Pablo Maroto, *Amor y conocimiento en la vida mística* (Madrid, Fundación Universitaria Española, 1979) pp. 55-59; 62-63.

poreidad, las fantasías y los mismos pensamientos, hasta «no pensar nada».

Francisco de Osuna publicó un manual para los grupos de orantes según el método del «recogimiento», el *Tercer Abecedario espiritual*, y justifica el uso del término por diez razones. He aquí algunas:

«Porque recoge los hombres que lo usan, haciéndoles de un corazón y amor, quitando de ellos toda disensión y discordia...».

«Porque recoge el mismo hombre a sí mismo, hablando de lo exterior, porque claro está estar el hombre en alguna manera hecho tantos pedazos como negocios tiene...».

«Porque recoge la sensualidad debajo del mando de la razón».

«Porque recoge los sentidos del hombre a lo interior del corazón, donde está la gloria de la hija del rey, que es el ánima católica».

«Porque recoge las potencias del ánima a la sindéresis y muy alta parte de ella, donde la imagen de Dios está imprimida, que se llama espíritu de los justos...». Etc.<sup>17</sup>.

Sobre esta idea Teresa de Jesús construye un camino de espiritualidad fundado en la oración, camino que se recorre en la interioridad. En su *Autobiografía* y *Moradas* alude a esas técnicas psico-físicas como método de oración: «entrar dentro de sí», «subir sobre sí», «apartar de sí toda imaginación corpórea», «considerarse en cuadrada manera», «apartarse de lo corpóreo», «desviar todo lo corpóreo», «suspender todas las potencias», «quietar el entendimiento», «suspender el entendimiento», «no pensar nada», «mucho arrinconamiento», etc.<sup>18</sup>. Por lo abstracto del método, porque no encajaba con su estructura psicoafectiva, tuvo en ella consecuencias desastrosas. No así el *método del recogimiento*, que le sirvió de acceso a sí misma, a su riqueza interior y, sobre todo, a Cristo hombre, cercano, maestro. Se hizo apologeta del «recogimiento», del que distingue dos estadios, uno *activo*, que el orante ejercita a voluntad, y otro *pasivo*, inducido por Dios en forma de *quietud* de potencias. Teresa de Jesús puede ser considerada como la maestra del recogimiento y sus obras el lugar donde muchos aprendieron a orar según el método de los antiguos Padres del Desierto y de los franciscanos españoles<sup>19</sup>.

17 Cf. en Melquiades Andrés, *Los recogidos* (Madrid, F.U.E., 1976) pp. 37-38. El significado del recogimiento como unificación de la persona, *ibid.*, pp. 13-20; 105-106; 812-817..

18 Aludo al problema y ofrezco los textos fundamentales en Daniel de Pablo Maroto, 'Oración teresiana. Balance y nuevas perspectivas', en *Teresianum* (antes *Ephemerides Carmeliticae*) 33 (1982) 267-269. Todo el tema, pp. 233-282.

19 Del recogimiento *activo* trata en *Camino* 28-29; del *pasivo*, *Vida* 14; *Moradas* IV, 4; de la *quietud*, en *Vida* 14-15; *Camino* 30-31; *Moradas* IV, 2-3. Sobre los grados de oración, cf. Daniel de Pablo Maroto, *Dinámica de la oración. Acercamiento del orante moderno a santa Teresa de Jesús* (Madrid, Ede, 1973) pp. 199-245.

La más grandiosa síntesis de la oración la teje en *Moradas* o *Castillo interior*, que vienen a ser siete etapas o pasos de interiorización con su correspondiente configuración moral y sus diferentes grados de encuentro con Dios. Aunque no aparecen en su enseñanza restos de la oración de Jesús, su oración es eminentemente cristológica, en cuanto es Cristo el maestro interior que enseña a orar, que acompaña al orante, que escucha, habla, dialoga, llama desde el interior y se manifiesta en las distintas gracias místicas.

g) *La oración de Jesús es la oración del corazón*

El recorrido por la tradición nos ha descubierto que los términos más propios para definir la oración interiorizada es la de «oración de Jesús», porque consiste en una fórmula invocatoria con el nombre de Jesús. Pero también, con todo derecho, se puede hablar de la «oración del corazón», en cuanto el corazón es el centro hacia donde se dirige la atención del orante y donde se unifican las fuerzas dispersas de la personalidad.

Fórmulas más modernas con la misma significación son las siguientes: «oración profunda», «oración centrante», «oración continua», «meditación trascendental», etc. Lo que se pretende con estos ejercicios de oración o meditación es reconducir al hombre a su yo, a su centro más esencial, al descubrimiento de su riqueza interior, superando el ejercicio del entendimiento en su relación con Dios, amando más que pensando.

Que la terminología es adecuada lo expresa bien esta página de Jean Lafrance:

«La oración de la que queremos hablar a lo largo de este libro es poco más o menos equivalente a lo que los Padres orientales han llamado 'oración del corazón', oración que busca su fuente y sus raíces en el fondo de nuestro ser, más allá de nuestro espíritu, de nuestra voluntad, de los afectos y aun de las técnicas de la oración. Por la oración del corazón buscamos al mismo Dios o las energías del Espíritu en las profundidades de nuestro ser, y lo encontramos invocando el nombre de Jesús en fe y amor. El nombre de Jesús es como un «dardo», una flecha, que atraviesa nuestro corazón y libera la gloria del resucitado, escondida en nosotros por el bautismo. Cuando hablamos de un encuentro con Dios, hay que entender bien los términos de la experiencia mística»<sup>20</sup>.

El cristiano no «hace» oración o meditación; la lleva en el corazón, como lo expresa bien la confesión de un monje: «Hoy tengo la

20 *La oración del corazón* (Madrid, Narcea, 1980) p. 10.

impresión de que desde hace años yo llevaba la oración en mi corazón, pero no lo sabía. Era como un manantial que estaba tapado por una piedra. En un momento dado, Jesús quitó la piedra y entonces la fuente se ha puesto a manar y sigue manando continuamente»<sup>21</sup>.

### 3. ASPECTOS ANTROPOLÓGICOS Y CULTURALES

En la histórica «oración de Jesús» u «oración del corazón», así como en la moderna forma de la «meditación profunda», están implicados principios de una antropología y de una cultura peculiar. Los antiguos Padres del Desierto seguían la división tripartita del compuesto humano: cuerpo, alma y espíritu, que asumieron de los neoplatónicos, incidiendo en una división radical entre *cuerpo* y *espíritu*. Si es verdad que, al predominar esa mentalidad dualista tanto en Oriente como en Occidente, la espiritualidad se encauzó por la *fuga mundi*, miedo al cuerpo y a la sexualidad, creó la dicotomía entre acción-contemplación; también es verdad que, en las relaciones entre lo racional-volitivo por una parte y lo afectivo-emocional por otra, Oriente evolucionó hacia el predominio del corazón sobre la inteligencia, como lo ha demostrado la exposición histórica que precede.

Occidente, por su parte, se fue distanciando cultural, política y religiosamente del Oriente, creando una teología y espiritualidad con fuerte predominio racional, especialmente a partir del siglo XII, que condujo al divorcio entre teología y espiritualidad, entre teólogos y místicos. Esta línea de pensamiento racionalista, fruto de una antropología subyacente antropocéntrica y que se fragua en el Renacimiento, culmina en tiempos de la Ilustración. Y de ella vivimos todavía.

#### a) *Disociación entre el corazón y la inteligencia*

Mejor que muchos discursos expresa el divorcio entre lo racional-intelectivo y afectivo-ultrarracional la parábola de *Animus* y *Anima*, de Paul Claudel. Son dos dimensiones del ser humano, dos aspectos de la cultura de la humanidad, la oriental y la occidental. En los niños, los místicos y los poetas se mantienen en buena armonía estos dos estratos de la personalidad. En los demás, están divorciados.

«El hombre occidental —escribe un autor relejendo la parábola claudeliana en el contexto de la 'oración profunda'— es acusadamente lógico, racionalista, voluntarista, intelectual... es más *Animus* que *Anima*. Su cultura ha sido desarrollada durante siglos en

21 André Louf, *El Espíritu ora en nosotros* (Madrid, Narcea, 1979) p. 25.

un ambiente donde Animus ejerce su influencia totalitaria... A muchas leguas de distancia está la otra vertiente cultural de la humanidad. En el oriente el pensamiento puramente lógico-conceptual es dejado a un lado para dar la primacia a estados de conciencia que caen más allá de lo puramente racional. La intuición, la familiaridad con lo inexpresable y misterioso, la experiencia que trasciende cuanto es exactamente definible y materialmente palpable, está mucho más o menos en la base de la cultura oriental. Es el reino del Anima».

Lo significativo de la parábola es que no sólo sirve para identificar dos culturas, dos mundos alejados uno de otro, sino la división interna de cada individuo, de la que la primera sería una proyección.

«El drama de Animus y Anima no es sólo el de un divorcio genérico de dos culturas. Es también el problema del individuo concreto. Podría decirse que Oriente y Occidente yacen divorciados en la intimidad de muchos seres humanos. Una de las dos dimensiones trata de subyugar a la otra, una se desarrolla a expensas de la otra, la explota y la usa a su antojo»<sup>22</sup>.

Existe un interés generalizado en Occidente, sobre todo en los defensores de las nuevas formas de orar y de «meditar», por superar la tensión Este-Oeste no sólo en lo político-económico, sino en lo cultural-espiritual, por dialogar sobre las dos culturas. Y esto no sólo referido al Extremo Oriente, sino al Medio Oriente con el que se puede entablar un diálogo ecuménico, por supuesto a nivel dogmático, pero también a otros niveles de prácticas espirituales, como es la liturgia y la oración. En este ámbito, las fórmulas de oración que hemos descubierto en los antiguos Padres pueden ser un punto de referencia.

La moderna «oración profunda» tiende a unificar las potencialidades del hombre en el *amor*, que viene a ser el centro del ser, su riqueza más honda. El corazón, como centro geométrico del cuerpo, viene a ser un símbolo de unidad y de profundidad. «La oración profunda trata de liberar en el hombre y de desarrollar toda su inmensa potencia de amar. Amor que se va purificando y elevando y que en sus niveles más altos es sólo un pálido reflejo del amor más o menos limitado y egoísta que sirvió como punto de partida»<sup>23</sup>. El amor que se centra en el corazón, recuperado íntegro con el ejercicio de la oración de Jesús u oración profunda, se despliega en un horizonte cósmico,

<sup>22</sup> Mariano Ballester, *Oración profunda, camino de integración* (Madrid, PPC, 1979) pp. 14-15.

<sup>23</sup> *Ibid.*, pp. 19-20.

como lo expresa Juan de la Cruz después de una búsqueda angustiada y purificadora del Dios-Creador:

Mi Amado las montañas  
los valles solitarios nemorosos  
las ínsulas extrañas  
los ríos sonoros  
el silvo de los aires amorosos.

La noche sosegada  
en par de los levantes de la aurora  
la música callada  
la soledad sonora  
la cena que recrea y enamora.

(*Cántico espiritual*, canciones 13-14).

La *oración del corazón*, como la antigua «oración de Jesús», hace descubrir el auténtico eje de interés al orante sobre el cual giren todas las demás cosas, las interiores (por eso la búsqueda de la unificación interior) y las exteriores (de ahí el relativo uso del mundo y la creación). Pero la meta última, para el orante cristiano, no está ni en sí mismo, ni siquiera en un control unificante, como puede suceder en otras técnicas de meditación orientalizante, sino en el Dios-Transcendente que plenifica la vida. Esto era para el monje antiguo y continúa siendo para el orante cristiano.

#### b) *Significado de la palabra y la respiración*

La oración del corazón consiste en la repetición mecánica de las mismas *palabras*, que nos recuerda ejercicios orientales de meditación.

«El 'mantra' es uno de los caminos orientales más clásicos de meditación, un término sánscrito que significa sílaba o palabra santa, que es musitada, cantada en alto, jubilosamente gritada o simplemente dicha interiormente. Un 'mantra' puede estar también formado por una serie de palabras, es decir, por una frase. Y no en último lugar el 'mantra' puede ser un simple sonido, sin significado alguno».

La pronunciación de los sonidos tiene una resonancia interior que invade todo el organismo induciendo un estado meditativo profundo.

«Los mantras indios son sonidos, sílabas primitivas (la más clásica el «OM», considerado el sonido del infinito) o series de palabras (como el famoso OM MANI PADME HUM), que desencadenan una fuerza mística y están llenas de energía cósmica; bien aplicados influyen benéficamente en el organismo corporal, penetran en la

estructura anímica y llevan a un profundo estado de meditación»<sup>24</sup>.

Es clara la posible vinculación entre la «oración de Jesús» practicada por los Padres del Desierto y la meditación mántrica, sin que esto quiera decir que sea la primera copia de la segunda (al ser más antigua), aunque tampoco se puede excluir este supuesto. Los antiguos orantes usaban no un nombre insignificante, sino el *nombre de Jesús* o algún equivalente, bajo una u otra forma, combinando la pronunciación del nombre con la respiración y la postura corporal, para concluir en un silencio contemplativo y en quietud. Es evidente que la antigua forma de orar en el desierto puede ser reutilizada hoy por quien quiera superar los caminos de la «oración metódica», procedente de los autores de la *Devotio Moderna* medieval, pero aplicando las técnicas orientales de control mental. Y, por supuesto, el mantra preferido para un cristiano puede y debe ser la repetición del nombre de Jesús. La *oración del corazón* se convierte en *oración de Jesús*. No se trataría de cristianizar la «meditación» yogui o parecidas, ni de orientalizar la meditación cristiana, sino de aprovechar las técnicas ahora más conocidas, como en otros tiempos se utilizaron otras que se creyeron más acomodadas al genio europeo. La oración cristiana tiene que mantener su propia identidad<sup>25</sup>.

Para completar el método, recuérdese el múltiple uso que se puede hacer de la *palabra*.

«Se pueden distinguir tres grados en la recitación de la oración. Puede ser una oración hecha con los labios, en la que, mientras la lengua repite la fórmula, los pensamientos discurren por otros parajes. Cuando nos esforzamos por pensar en el contenido de la oración recitada, pasamos al segundo grado que es la oración de la inteligencia. La atención hace posible una primera unificación: mediante la repetición consciente de las mismas palabras, los pensamientos cesan de vagabundear y el intelecto se concentra en la significación de las palabras. En la medida en que penetramos con todo nuestro ser en el sentido de las palabras, al mismo tiempo que buscamos asiduamente el lugar del corazón, sentiremos que la oración baja poco a poco hasta el corazón. Es el tercer grado. El término 'bajar' debe ser tomado literalmente: es un movimiento físico y espiritual a la vez, que va desde el cerebro hasta el corazón»<sup>26</sup>.

24 Santiago Guerra, 'La meditación y la nueva era', en *Revista de espiritualidad* 45 (1986) 287-288.

25 Santiago Guerra piensa que el método mántrico puede servir para la oración cristiana usando el nombre de Jesús. Cf. *ibid.*, pp. 352-369.

26 W. Stinissen, *Meditación cristiana profunda*, pp. 143-144.

Las *técnicas concretas* son muchos los libros que las proponen, como puede verse en la *bibliografía* ofrecida al principio, con ejemplos para controlar los sentidos (ver, oler, gustar...), posiciones corporales, ejercicios de respiración, uso de palabras, símbolos, etc.<sup>27</sup>. El uso de la *palabra* Jesús, de la misma *imagen* intemporal de los iconos, pueden ser de eficacia todavía para el hombre actual, practicando el ejercicio de la *nepsis* que ya encontramos en los Padres del Desierto. No olvidemos que la *palabra* significa *sobriedad* y *vigilancia*. Abstenerse del ejercicio propio de las potencias interiores que trabajan con pensamientos, imágenes, fantasías. Vigilar los malos pensamientos y afectos para que no perturben la paz interior del corazón. El efecto sanante, psicoterapéutico, del nombre de Jesús, viene aquí como anillo al dedo, y ya lo intuyeron los antiguos orantes<sup>28</sup>.

Quizá para un hombre occidental esta magia del *nombre*, de la *palabra*, suene a esotérico, a brujería. Pero tenemos que situarnos en la mentalidad no racional, intuitiva y simbólica de los pueblos primitivos, y su significado arquetípico puede guiarnos a nosotros, hombres de una civilización racionalista y tecnocrática. Solamente desde la comprensión de esa mentalidad, podremos entender los mecanismos de la oración de Jesús y del corazón. El nombre, en esas culturas, era como un *doble de la persona* y al nombrarla se actualizaba su presencia. Por eso el nombre de Yahvé era tabú para los israelitas. El nombre significa la esencia del ser. Así, por ejemplo, *Jesús* significa *Yahvé salvó* (Je-shua). Al nombrar y repetir Jesús, el orante es impregnado no del sonido, sino de la esencia salvadora de Jesús, con la que de hecho es salvado. Por eso se comprende el poder casi mágico que los antiguos atribuían al nombre de Jesús contra los *loguismoí* (malos pensamientos) y contra los demonios<sup>29</sup>.

Sobre la *respiración* y su sentido en el ejercicio de la oración del corazón, vale la pena transcribir una vieja página, llena de sabor, y que explica el porqué del método.

«Sábete, hermano, que el soplo que respiramos es aire y lo respiramos únicamente por la necesidad de nuestro corazón. Porque el aire es la causa de nuestra vida y del calor de nuestro cuerpo. Ahora bien: el corazón aspira primero el aire y lo despidе luego afuera, con su propio calor, para procurarse refrigerio. El motor,

27 Por ejemplo, Nicolás Caballero, *El camino de la libertad. III: La meditación* (Valencia, Edicep, 1975) pp. 160-169: «Cómo meditar en una frase». También se puede meditar en un *objeto* (pp. 154-160) y en una *cualidad* (pp. 170-173).

28 W. Stinissen, op. cit., pp. 154-156.

29 Cf. Gebhard Frei, en André Bloom, *Oración del corazón*, pp. 140-145 (la «conclusión» al libro: *Centuria*, de Calixto e Ignacio). También Stinissen, op. cit., pp. 60-63.

o mejor dicho, el servidor de este dispositivo son los pulmones, hechura de Dios, ciertamente frágil, pero capaz de succionar y de expeler, como un fuelle y sin calor, el aire que nos rodea. El corazón, pues, aspira el aire frío y despidе fuera el caliente, y para su conservación exige sin vacilar de la criatura el servicio de amor para el que fue creada»<sup>30</sup>.

#### c) *Sentido del corazón*

Lo mismo se diga del *corazón* que, interpretado en la antropología de los hombres primitivos, tiene una significación grandiosa. La Sda. Escritura es un testigo fiel de la misma mentalidad, tan distante de la nuestra, centrada en lo cerebral y racional. Según eso, el *corazón* es más importante que la inteligencia, porque es la sede de la vida intelectual-volitiva del hombre, centro de la vida psico-espiritual, al que también se le atribuye la función de conocer. San Pablo escribe:

«No ceso de dar gracias por vosotros recordándoos en mis oraciones, para que el Dios de nuestro Señor Jesucristo, el Padre de la gloria, os conceda espíritu de sabiduría y de revelación para conocerle perfectamente; *iluminando los ojos de vuestro corazón* para que *conozcáis* cuál es la esperanza...» (Ef 1, 16-18).

«A sólo considerar el punto de vista meramente somático —escribe Gebhard Frei—, el corazón es un centro, el punto de intersección de los ejes vertical y transversal del hombre, el medio entre el cerebro y los órganos genitales. Desde este mismo punto de vista somático vemos que la sangre sale del corazón para llegar hasta las últimas ramificaciones capilares del cuerpo, siendo el portador de la vida y del calor. El corazón, pues, está diciendo somáticamente que en él se encuentra también *el centro* y la zona de la vida interior. El que desenvuelve armónicamente la vida en este centro, conjuga felizmente las dos dimensiones humanas: la de la unión vertical con Dios y la de la horizontalidad con el cosmos y la humanidad»<sup>31</sup>.

#### d) *Psicoterapia de una humanidad atribulada*

De las descripciones citadas con anterioridad, se recordará la alusión al gozo, la alegría, el amor que excita la oración de Jesús. Un ejemplo más lo tenemos en la confesión del *peregrino ruso*:

«Luego, cuando rezaba en el profundo recogimiento de mi corazón, todo lo que me rodeaba me parecía estupendo y maravilloso: los árboles, las plantas, los pájaros, la tierra, el aire, la luz, parecían

30 *Centuria*, de Calixto e Ignacio, n. 19, pp. 49-50.

31 En André Bloom, op. cit., p. 146.

decirme que todo había sido creado para el hombre, que todo era una demostración del amor de Dios hacia el hombre, que todo oraba al Señor, presentándole su homenaje de adoración y alabanza»<sup>32</sup>.

Los buenos efectos los nota también el cuerpo, como lo indicábamos al hablar del uso de los mantras.

«Cuando un frío intenso me agarrota, repito con más intensidad mi oración y más me siento aliviado. Cuando el hambre comienza a torturarme, invoco con más frecuencia el nombre de Jesús y me olvido de que quería comer. *Cuando estoy enfermo* y me duele la espalda, las piernas y los brazos, escucho las palabras de la oración y *desaparecen mis dolores*. Si alguno me hiere, me basta pensar: «¡qué dulce es la oración de Jesús!», para que la ofensa y el resentimiento se alejen y sean olvidados. He llegado casi a la insensibilidad; no tengo preocupaciones, no tengo deseos, nada me atrae»<sup>33</sup>.

#### 4. ASPECTOS TEOLOGICO-ESPIRITUALES

Ya hemos hecho alusión a la diferencia entre la *oración cristiana*, bajo cualquiera de sus formas, y la *meditación* como técnica de relajación o de control de las facultades mentales y del mismo cuerpo. No es éste el momento de tejer toda la teología de la oración para demostrar su «carácter» o identidad religiosa y cristiana. Hay muchos libros escritos sobre el argumento. Cuando un cristiano hace yoga y se ayuda del mismo para hacer su oración, enfatiza lo cristológico, trinitario, litúrgico, teologal, es decir, la relación y el encuentro con la divinidad en la que cree, no los ejercicios, que deben ser previos o de simple acompañamiento<sup>34</sup>. En estos breves apuntes pretendo sugerir más que desarrollar algunos aspectos teológicos y espirituales que se deducen de la misma fórmula de la oración de Jesús u oración del corazón.

##### a) *Sentido de la Transcendencia*

En la simple fórmula de la oración de Jesús el orante hace una explícita confesión de fe: «Jesús, Hijo de Dios», que fue, sin duda, la más breve síntesis de la creencia religiosa de la primitiva comunidad de Jerusalén: «Christós kyrios». Bajo cualquier invocación a Cristo

32 *El peregrino ruso*, e. c., p. 76.

33 *Ibid.*, p. 61.

34 Se lee con interés la obra citada de Wilfrid Stinissen, caps. 1 y 7.

siempre queda intacta la expresión de fe originaria. Y esta es la fuerza y la profundidad de la oración. Muchos de los efectos descritos, por supuesto los ejercicios psico-físicos, pueden ser reducidos a lo natural, a la psicología, a la subjetividad. Pero la confesión, no. Queda en el puro ámbito de la fe, de la esperanza y del amor.

Hemos hablado de la simbología del corazón, como lugar de encuentro de las dos líneas que en él se cruzan: la vertical mira a Dios (caridad con objeto divino), la horizontal, a los hombres (caridad con objeto humano). La madurez que experimenta el hombre en el ejercicio de la oración, por el contacto repetido con el Dios de la fe, tiene que madurar las dos dimensiones del ser. Si la religión se define como encuentro, y la oración es como el respirar del hombre creyente, tendrá que tener esa característica esencial, el encuentro con el doble objeto del amor que se resume en uno: amar a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a sí mismo.

En la oración del corazón se alcanzan los niveles de la «personalidad profunda», abandonando la «personalidad periférica» y, según la visión del hombre en la antropología cristiana, no se desarrolla lo profundo de la personalidad si no es en el contacto, la relación con el Otro Transcendente en el amor. Los místicos son los que mejor han entendido por experiencia en qué consiste la relación, mejor todavía, la donación *al Otro* porque antes ha precedido la gratuidad y el don *del* Otro. Y han hablado de un lugar concreto en el compuesto humano donde el místico descubre que se realiza el contacto de los espíritus: el centro, el fondo, el hondón, la sindéresis, el apex mentis, parte superior del cerebro o lo íntimo del corazón. Atisbarán con ello el misterio que se encierra en el inconsciente o subconsciente<sup>35</sup>.

#### b) *Sentido de la inmanencia*

Si el hombre descubre en Dios su centro, también se descubre como nada, necesitado de la Transcendencia. Es lo que confiesa el orante cuando repite maquinalmente: «ten misericordia de mí». La experiencia de la *gratuidad* de la salvación no sólo abarca el reconocimiento de la donación positiva y santificante, de la gracia transformadora, sino la autoconciencia de la nada pecadora y destructora del proyecto divino. No se puede expresar mejor el carácter de creaturalidad, de finitud, de deficiencia del ser que aceptando la carga moral de los actos humanos y su implícita responsabilidad ante la ley externa y la interna, siendo la más honda la presencia de Dios en el hombre. En el

<sup>35</sup> Remito a las breves, pero sustanciosas páginas, de Stinissen, op. cit., cap. 2: «¿Quién soy yo?».

creyente Dios es ley dentro, pero también canon de la conducta. La experiencia del todo-nada, santidad-pecado, es una de las más profundas en todo el proceso de la vida mística. Sirva como modelo la experiencia de Teresa de Jesús. Ella ha escrito esta monumental sentencia:

«A mi parecer jamás nos acabamos de *conocer*, si no procuramos conocer a Dios; mirando su grandeza, acudamos a nuestra bajeza, y mirando su limpieza, veremos nuestra suciedad; considerando su humildad, veremos cuán lejos estamos de ser humildes»<sup>36</sup>.

Y ha descrito el contraste en la confrontación humildad-verdad, soberbia-mentira. Todo arranca de una altísima comunicación en la que se le desvela que Dios es la suprema, la única verdad, y que los hombres son pura mentira, cuando no participan de esa verdad. Vivir en verdad (que es mucho más que no decir mentira) es reconocer ese status ontológico: Dios es Verdad, el hombre es mentira. La verdad más absoluta en el hombre es que sus triunfos morales no son propios, sino prestados, activados desde fuera y desde dentro por la corriente divina.

«De aquí le viene ser sus obras tan agradables a los ojos de Dios y de los hombres, porque proceden de esta fuente de vida adonde el alma está como un árbol plantado en ella»<sup>37</sup>. «Mirando cómo cosa buena que hagamos no viene su principio de nosotros, sino de esta fuente adonde está plantado este árbol de nuestras almas»<sup>38</sup>.

Esto por lo que respecta a Dios y al sí mismo; pero lo mismo acontece en la relación con el mundo al que hay que tener como lo que es: poco, mentira y falsedad. Y la relación con los hombres: «no queriendo nos tengan por mejores de lo que somos»<sup>39</sup>.

### c) «Ascética de la debilidad»

Esta fórmula es una variación sobre el tema de la conciencia de pecador y de indigente, frase acertada de André Louf. Fue santa Teresa de Lisieux la que cambió la mentalidad barroca, superó el jansenismo rigorista y expuso el camino de la confianza, de las manos

36 *Moradas* I, 2, 9.

37 *Moradas* I, 2, 2.

38 *Moradas* I, 2, 5.

39 Todo el tratamiento, en *Vida* 40, 1-10; *Moradas* VI, 10, 6-8; VI, 5, 10-11. Cf. Daniel de Pablo Maroto, 'Los caminos de la verdad en santa Teresa de Jesús', en *La vida sobrenatural* 64 (1984) 321-335.

vacías ante Dios, de dejar hacer, pero al mismo tiempo del seguimiento de la gracia interna que adviene primero. Es el «camino de infancia espiritual» que tanto éxito tuvo en su tiempo y que continúa proponiéndose como válido. Es un modo fáctico de superar el voluntarismo aplicado a la conquista victoriosa de la santidad, de la ascesis como preparación. La gran verdad que el orante aprende, cuando ora de corazón, desde el corazón, es que Dios se da primero y urge la donación<sup>40</sup>.

Este es el camino que conduce al corazón. Historia, teología, humanismo, espiritualidad, camino complejo, como lo es la vida, la humana y la cristiana. Senderos paralelos —el humano y el divino— que el cristiano debe recorrer, no de modo alternativo, sino integrados. Por otra parte, se hace camino al andar. Al ser experiencia de interioridad, el camino hacia el corazón lo es hacia la sabiduría, como lo demuestra la innumerable muchedumbre que lo ha recorrido, desde Oriente hasta Occidente. Ahora, en la época de cambio acelerado, de transformación, se está gustando su viejo sabor, tiene éxito. A lo mejor es el acertado. Desde lo cristiano, lo oracional también está de oferta, pero no de rebajas. Es una experiencia entre otras, porque la verdad tiene que ser no solamente sinfónica, sino polifónica.

DANIEL DE PABLO MAROTO, OCD

#### SUMMARY

Having noted the increase in literature on Christian prayer undertaken according to eastern techniques of mental control and psycho-physical relaxation, the author carries out a historical investigation into the practice of hesychasm among the Desert Fathers in order to discover possible analogies. The methods of the Jesus prayer or prayer of the heart, as expounded in some classical works like those of Nicephorus the Hesychast, Gregory of Sinai and the anonymous author of the Russian Pilgrim, are analysed, comparing them with other western methods. The third and fourth parts of this study put forward anthropological principles which try to find an integration between mind and heart as an answer to the modern technocratic mentality, and theological and spiritual principles such as the experience of immanence, transcendence and the gratuitous nature of the divine gift.

40 Puede verse un breve desarrollo, en Stinissen, op. cit., pp. 156-164.