



La Espiritualidad Y La Contemplación Del Oblato: Un Enfoque Según La Iglesia Ortodoxa

Texto del Padre Thomas Hopko, con ampliaciones y edición del Archidiácono Vserolod Borzakorsky

Espiritualidad para la Iglesia Ortodoxa significa vivir las actividades de la vida diaria en comunión con Dios. El término espiritualidad se refiere no simplemente a la actividad espiritual de la persona: su mente, su alma y su corazón, sino que se refiere también a la totalidad de la vida del ser humano inspirado y guiado por el Espíritu de Dios. Cada acto de la vida de un Cristiano debe ser un acto espiritual. Cada pensamiento debe ser espiritual, cada palabra, cada acción, cada actividad del cuerpo, cada gesto de la persona. Esto quiere decir que todo lo que una persona piensa, dice y hace debe ser inspirado y guiado del Espíritu Santo, de forma que la voluntad de Dios Padre pueda ser realizada como la reveló y enseñó Jesucristo, el Hijo de Dios:

“... cualquier cosa que hagáis, hacedlo todo para la gloria de Dios” (1Cor 10:31).

Hacer todas las cosas para la gloria de Dios es el sentido y la sustancia de la vida del ser humano. Este “hacer” es el sentido profundo de la espiritualidad Cristiana. El centro de la espiritualidad Cristiana es Dios; de hecho, el objetivo es la comunión con El, la cual se obtiene a través la realización de Su voluntad. Ser lo que Dios quiere que seamos y hacer lo que Dios quiere que hagamos es el único sentido de la existencia humana. El cumplimiento de la oración “hágase Tu voluntad” es el alma y corazón de todo esfuerzo y actividad espiritual.

En la ley del Antiguo Testamento está escrito :

“Yo soy el Señor vuestro Dios. Por tanto, consagraos y sed santos, porque yo soy santo” (Lev 11:44).

En el Nuevo Testamento, la primera epístola de San Pedro hace referencia a este fundamental mandamiento de Dios :

“... así como aquel que os llamó es santo, así también vosotros sed santos en toda vuestra manera de vivir; porque escrito está: ‘Sed santos, porque yo soy santo’ (1 P 1:15-16).

Que el ser humano sea santo compartiendo su felicidad con el mismo Dios es el sentido de la unión con Dios. Todos somos “llamados a ser santos” (Rm 1:7) convirtiéndonos en “partícipes de la naturaleza de Dios” (cfr. 2 P 1:1). Es a esto que Jesús se refería cuando dijo en el Sermón de la Montaña: “Vosotros, pues, sed perfectos como es perfecto vuestro Padre celestial” (Mt 5:48).

El enseñamiento central de la fe Cristiana Ortodoxa es que el hombre debe ser santo y perfecto, como el mismo Dios, a través de la realización de la voluntad de Dios. Esta enseñanza viene indicada en diversas formas en la espiritualidad de la tradición Ortodoxa. San Máximo el Confesor (VII s.) lo expresó de esta forma : “El hombre es llamado a ser, por gracia



divina, todo aquello que Dios mismo es por naturaleza”. Esto quiere decir simplemente que Dios desea y ayuda Sus creaturas a ser como El es, y este es el sentido de su existencia. Como Dios es santo, el hombre debe ser santo. Como Dios es perfecto, el hombre debe ser perfecto, puro, misericordioso, paciente, amable, dulce, libre, auto-determinante, perenne, y siempre -por toda la eternidad- la absoluta superabundante realización de todas las cosas buenas en inagotable plenitud y riqueza... por lo tanto el hombre debe de la misma forma sempre crecer y desarrollarse en perfección divina y virtud, por toda la eternidad, según el poder y la voluntad de Dios. La perfección del hombre es su crecimiento en la infinita perfección de Dios.

La espiritualidad Cristiana es fundada en Cristo. Jesucristo es el divino Hijo de Dios, nacido, de naturaleza humana por medio de la Virgen María, con el fin de dar vida eterna a la humanidad en comunión con Dios, Su Padre.

En Jesucristo “habita corporalmente toda la plenitud de la divinidad” (Col 2:9). En El existe la “plenitud” de la “gracia y la verdad” (Jn 1:16-17) y “toda la plenitud de Dios” (Col 1:19). Cuando uno ve y conoce a Jesús, uno ve y conoce a Dios Padre (cfr. Jn 8:19, 14:7-9). Cuando uno está en comunión con Jesús, uno está en permanente unión con Dios (cf. Jn 17; Ef 2; Rm 8; 1Jn 1).

La meta de la vida humana es estar continuamente “en Cristo”. Cuando uno está “en Cristo”, según San Juan, uno está en la voluntad de Dios y no puede pecar:

“Sabéis que él apareció para quitar nuestros pecados, y no hay pecado en él. Todo aquel que permanece en él, no peca. Todo aquel que peca, no lo ha visto ni lo ha conocido. Hijitos, nadie os engañe; el que hace justicia es justo, como él es justo. El que practica el pecado es del diablo, porque el diablo peca desde el principio. Para esto apareció el Hijo de Dios, para deshacer las obras del diablo. Todo aquel que es nacido de Dios no practica el pecado, porque la simiente de Dios permanece en él; y no puede pecar, porque es nacido de Dios. En esto se manifiestan los hijos de Dios y los hijos del diablo: todo aquel que no hace justicia y que no ama a su hermano, no es de Dios (1 Jn 3:5-10).

Jesucristo es “la Vía, la Verdad y la Vida” (Jn 14:6). El habla las palabras de Dios. El realiza la obra de Dios. La persona que obedece a Cristo, lo sigue y hace lo que El hace; ama a Dios y cumple Su voluntad. Realizar esto es la esencia de la vida espiritual. Jesús vino para que nosotros fuésemos como El y para que hagamos en nuestras propias vidas, por medio de Su gracia, lo que El mismo ha hecho:

“En verdad, en verdad os digo: el que cree en mí, las obras que yo hago, también él las hará; y aun mayores que éstas hará, porque yo voy al Padre” (Jn 14:12).

Una persona puede permanecer en Cristo, cumplir Sus mandamientos y ser en comunión con Dios Padre sólo por medio del poder y la presencia y del Espíritu Santo en su vida. La vida espiritual es vida sólo por y en el Espíritu Santo de Dios:

"Si me amáis, guardad mis mandamientos. Y yo rogaré al Padre y os dará otro Consolador, para que esté con vosotros para siempre: el Espíritu de verdad, al cual



el mundo no puede recibir, porque no lo ve ni lo conoce; pero vosotros lo conocéis, porque vive con vosotros y estará en vosotros” (Jn 14:15-17) ... “Pero cuando venga el Espíritu de verdad, él os guiará a toda la verdad, Él me glorificará, porque tomará de lo mío y os lo hará saber. Todo lo que tiene el Padre es mío” (Jn 16:13-15).

El Espíritu Santo procede del Padre y es enviado al mundo a través de Cristo de tal forma que la persona humana pueda actuar la voluntad de Dios en su vida y ser como Cristo. El padre espiritual de la Iglesia Ortodoxa afirma que el Espíritu Santo transforma a las personas en “cristos”, o sea, “ungidos” hijos de Dios. Este es también el enseñamiento de los Apóstoles en el Nuevo Testamento :

“Vosotros tenéis la unción del Santo y conocéis todas las cosas ... Pero la unción [crisma] que vosotros recibisteis de él permanece en vosotros y no tenéis necesidad de que nadie os enseñe; así como la unción misma os enseña todas las cosas, y es verdadera, y no es mentira, según ella os ha enseñado, permaneced en él... (1Jn 2:20-27) “[...] Y en esto sabemos que él permanece en nosotros, por el Espíritu que nos ha dado” (1 Jn 3:24) “[...] En esto conocemos que permanecemos en él y él en nosotros, en que nos ha dado de su Espíritu” (1 Jn 4:13).

Este enseñamiento de San Juan es idéntico a la exhortación de San Pablo :

“... El amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que nos fue dado” (Rm 5,5) “[...]Y si alguno no tiene el Espíritu de Cristo, no es de él. Pero si Cristo está en vosotros, el cuerpo en verdad está muerto a causa del pecado, pero el espíritu vive a causa de la justicia. Pero si el Espíritu de aquel que resucitó a Jesús de entre los muertos habita en vosotros, el mismo que resucitó a Cristo Jesús de entre los muertos, también dará vida a vuestros cuerpos mortales por medio de su Espíritu que habita en vosotros... porque si vivís conforme a la carne, moriréis; pero si por el Espíritu hacéis morir las obras de la carne, viviréis. Todos los que son guiados por el Espíritu de Dios, son hijos de Dios, (cfr. Rm 8: 9-14; 1 Cor 2:6.12-14; Gal 5).

Esta es la enseñanza clásica de la Iglesia Ortodoxa, popularizada en años recientes por San Serafín de Sarov (XIX s.), quien señala que la esencia de la espiritualidad de la vida Cristiana, la esencia de la vida misma es la “adquisición del Santo Espíritu de Dios”. Sin el Espíritu Santo, no existe vida verdadera para el hombre:

“A pesar de nuestra pecaminosidad, a pesar de la oscuridad que circunda nuestra alma, la Gracia del Espíritu Santo, conferido por el bautismo en el nombre del Padre, del hijo y del Espíritu Santo, continua a brillar en nuestros corazones con la luz inextinguible de Cristo ... y cuando el pecador retorna, por la vía del arrepentimiento, la luz disipa todo rastro de pecado que se haya cometido, revistiendo el antiguo pecador con la veste de incorruptibilidad, con la seda de la Gracia del Espíritu Santo. Es de esta adquisición del Espíritu Santo que he hablado...” (San Serafín de Sarov, Diálogo con Motovilov).



La Iglesia Ortodoxa enseña que cada cosa buena y virtud debe ser conquistada primeramente por medio de la oración. La oración es una forma de contemplación que unifica la mente y el corazón con el alma. Sin la oración no existe vida espiritual. Como ha dicho el Obispo Ruso Theophan el Recluso: “Si no tienes éxito con la oración, no tendrás éxito con nada, porque la oración es la raíz de todo”. (Theophan el Recluso, XIX s., *The Art of Prayer [El Arte de Orar]*, Igumen Chariton, Ed.)

“Cuando ores, no seas como los hipócritas, porque ellos aman el orar de pie en las sinagogas y en las esquinas de las calles para ser vistos por los hombres; de cierto os digo que ya tienen su recompensa. Pero tú, cuando ores, entra en tu cuarto, cierra la puerta y ora a tu Padre que está en secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará” (Mt 6:5-6).

La oración debe ser en secreto. Esta es la primera regla dada por Cristo. La persona que ora debe hacerlo en forma tal que no sea visto en oración por sus semejantes. En la tradición espiritual de la Iglesia, las palabras de Cristo “entra en tu cuarto” han sido interpretadas de dos maneras. Ante todo, como un mandato interpretado literalmente. El orante debe encerrarse físicamente durante los momentos de oración en modo de poder rezar secretamente y de evitar ser visto.

En segundo lugar, las palabras de Cristo han sido interpretadas significando que la persona que ora debe entrar en sí misma, rezando secretamente en su mente y con el corazón todo el tiempo, sin exhibir su oración interior a los demás. Por tanto, el “cuarto” donde se debe “entrar” es la “habitación del alma”.

“La habitación del alma es el cuerpo; nuestras puertas son los cinco sentidos. El alma entra en su habitación cuando la mente no va errando aquí y allá, vagando entre las cosas y asuntos del mundo, sino que permanece recogida, en nuestro corazón. Nuestros sentidos se cierran y permanecen cerrados cuando no le permitimos apegarse apasionadamente a las cosas sensoriales externas y en esta forma nuestra mente se mantiene libre de todo apego mundano, y a través de la oración mental secreta unirse a Dios Padre. Dios que ve todas las cosas secretas, ve la oración mental y la recompensa abiertamente con grandes dones. Por esto la oración es sincera y perfecta cuando llena el alma de gracia divina y dones espirituales”. (San Gregorio Palamás, XIV s., *How All Christians Must Pray Without Ceasing [Como Los Cristianos Deben Orar Sin Cesar]*).

De este modo, según la tradición espiritual de los maestros Cristianos de la oración, la unificación de la mente y el corazón con el alma es vista como el cumplimiento de la condición básica de la oración según el mandato de Cristo. (Cfr. *The Art of Prayer [El Arte de Orar]*, Igumen Chariton, Ed.)

"Al orar no uséis vanas repeticiones, como los gentiles, que piensan que por su palabrería serán oídos. Por tanto, no os hagáis semejantes a ellos; porque vuestro Padre sabe lo que necesitáis antes que vosotros le pidáis” (Mt 6:7-8).



Dios conoce las necesidades de Su gente. El hombre ora con el fin de unir su mente y corazón con Dios. Ora para que la voluntad de Dios se realice en su vida. Ora para que todo aquello que necesita de Dios le sea concedido. Ora para manifestar concientemente y con pleno reconocimiento que en todo lo que es, que tiene y que hace depende de Dios. Es el hombre que necesita rezar, y no Dios que necesita la oración del hombre.

La verdadera preghiera Cristiana debe ser breve; debe ser simple y con regularidad. No debe ser llena de palabras. De hecho, no necesita palabras en lo absoluto. Puede ser una aptitud interna en total silencio del alma delante a Dios; el cumplimiento de las palabras del salmista: “Meditad en vuestro corazón ... y callad. Estad quietos y conoced que yo soy Dios” (Sal 4,4; 46,10).

El enseñamiento sobre la brevedad y el silencio en la oración se encuentra en todos los maestros espirituales. San Dimitry de Rostov lo resumió diciendo que la simple oración del publicano "Dios, ten piedad de mí, pecador." (Lc 18:13) y fue justificado; el ladrón arrepentido que imploró sencillamente “recuérdate de mi ...” y recibió el paraíso; el hijo pródigo y Zaqueo, el recaudador de impuestos, que no dijeron absolutamente nada y recibieron la misericordia del Padre y el perdón de Cristo. (St. Dimitry of Rostov XVII s., *The Art of Prayer* [El Arte de Orar], Igumen Chariton, Ed.).

Cuando oraba a Su Padre, Jesús rezaba por Su gente, (cfr. Jn 17). El mismo Jesús, es el único intercesor competente por la humanidad delante a Dios :

“Porque hay un solo Dios, y un solo mediador entre Dios y los hombres, Cristo Jesús hombre, el cual se dio a sí mismo en rescate por todos” (1Tm 2,5-6).

Jesús resucitado en su gloria ora eternamente a Su Padre a beneficio de Sus criaturas:

“... El conserva su sacerdocio inmutable puesto que permanece para siempre. Por lo cual El también es poderoso para salvar para siempre a los que por medio de El se acercan a Dios, puesto que vive perpetuamente para interceder por ellos. Porque Cristo no entró en un santuario hecho por los hombres... sino en el cielo mismo, para presentarse ahora por nosotros ante Dios” (Hb 7:24-25; 9:24).

En Cristo y por medio de El, los Cristianos llegan a ser capaces de interceder delante a Dios. En el nombre de Jesús. A los Cristianos se ha dado el comando y el poder de orar los unos por los otros y por toda la creación : “a beneficio de todos y por todos” (de la Liturgia de San Juan Crisóstomo).

“Exhorto ante todo, a que se hagan rogativas, oraciones, peticiones y acciones de gracias por todos los hombres, por los reyes y por todos los que tienen autoridad ... Esto es bueno y agradable delante de Dios, nuestro Salvador, el cual quiere que todos los hombres sean salvos y vengan al pleno conocimiento de la verdad” (1Tm 2:1-4).

“Por tanto, confesaos vuestros pecados unos a otros, y orad unos por otros para que seáis sanados. La oración eficaz del justo puede lograr mucho. Elías era un



hombre de pasiones semejantes a las nuestras, y oró fervientemente para que no lloviera, y no llovió sobre la tierra Y otra vez oró, y el cielo dio lluvia y la tierra produjo su fruto” (Stgo 5: 16-18).

La oración de intercesión se puede hacer por cualquier “buen don” de Dios para el beneficio y la salvación de otros. Tales oraciones pueden incluir peticiones de todo tipo de bendiciones, tanto para el cuerpo como para el alma. Se pueden hacer a favor de la instrucción y la inspiración humana, así como también por su salud y salvación. Cualquier cosa que uno pueda pedir para sí mismo, uno lo puede pedir para toda la humanidad. Cualquier cosa que uno pida para sí mismo debe deseársela para todos. “Es bueno orar no solamente por la propia purificación, sino también por la purificación de cada ser humano...” (San Nilo del Sinai, V s., Textos sobre la Oración).

Para entender la oración de intercesión, uno debe recordarse de la eterna providencia de Dios. Uno se debe agarrar del hecho que Dios conoce todas las cosas desde la eternidad y toma en consideración cada acto del hombre en Su proyecto general. Con esta perspectiva uno puede ver que ya antes de la creación del mundo, Dios ha ya escuchado, o mejor, más precisamente, eternamente escucha, el grito de Su gente. El considera la oración del hombre en todo lo que hace tratando con el hombre. De modo que Dios no está esperando a ver lo que nosotros hacemos o como rezaremos. El considera nuestras acciones y oraciones desde la perspectiva de la eternidad. Y a la luz de nuestros deseos y hechos El ve como “todas las cosas cooperan para bien para los que aman a Dios” (Rm 8:28).

Si entendemos esto podremos ver como nuestras oraciones son consideradas por Dios, para nosotros mismos y para los demás. Podemos entender también como podemos orar incluso por aquellos que han muerto, quienes viven en esta tierra y al más allá. Porque el Señor no escucha nuestras oraciones “después” que algo ha terminado, porque para Dios no existe un “después” en absoluto. Dios sabe lo que le pedimos incluso antes de que se lo pidamos, ya que El conoce toda la vida del hombre en un acto divino de abrazadora visión y conocimiento. Así es que todas nuestras oraciones, incluso aquellas para nuestros difuntos, son escuchadas y consideradas por Dios antes de que la formulemos. Si no oramos, también esto es del conocimiento de Dios, y tiene su efecto en el plan de salvación de Dios. Por lo tanto debemos “orar los unos por los otros” y así nuestra oración tendrá “gran poder de efecto” a través de la eterna y providencial acción divina.

En su carta a los Romanos, San Pablo instruye a los Cristianos a ser “constantes en la oración” (Rm 12:12). En su primera epístola a los Tesalonicenses dice simplemente: “Orad sin cesar” (1Ts 5:17).

Estos dos mandamientos del Apóstol han sido interpretados de dos formas distintas en la tradición Ortodoxa. La primera, por San Juan Crisóstomo y San Dimitry de Rostov, atesta que los Cristianos deben ocupar un tiempo regular para la oración, sin faltar - “En la tarde, al amanecer y al mediodía oraré ...” (Sal 55:17) - y después durante el día deben siempre recordarse de Dios y hacer todo para gloria Suya (cfr. 1Cor 10:31), ofreciendo plegarias y súplicas según las necesidades, alabando y dando gracias cuando la ocasión lo requiere. Esta debería ser la forma normal de vida de todos los Cristianos:



“Prepárate a tus momentos de oración rezando incesantemente en tu alma y muy pronto harás progresos” (San Juan de la Escala, Peldaño 28).

Establecer momentos para la oración es muy importante y no se deben dejar de lado por ningún motivo, incluso cuando uno reza continuamente con el corazón. Esta es la práctica y el enseñamiento de los santos. Cada persona que desea vivir una vida espiritual debe tener su propia regla de oración. Debe ser breve y regular, de forma tal que pueda ser mantenida en todo tipo de condiciones y circunstancias. En este conjunto de reglas de oración, se deben incluir las oraciones de la Iglesia, la Oración del Señor (el Padre Nuestro) y aquellas provenientes de los libros de oración. Esto crea disciplina y provee instrucción e inspiración en la oración, lo cual es perfectamente fiable y razonable habiendo demostrado su efecto en la vida de los santos. Una persona que no sigue un método de oración usando las oraciones tradicionales de la Iglesia corre el grande riesgo de empobrecer su oración y reducir sus dimensiones y su alcance a las perspectivas limitadas de sus propios deseos y necesidades individuales.

Cuando se reza con un conjunto de reglas (o método) de oración los maestros espirituales nos enseñan a poner toda nuestra mente y corazón al significado de las palabras, y no simplemente “recitar la oración”, lo que no es orar en absoluto; sino más bien orar genuinamente, con personal fervor y atención. Nos aconsejan de no permitir a nuestra mente de andar vagando con las palabras de la oración, sino usar dichas palabras como la base de nuestra propia y personal devoción; incluso permitir a nuestra mente de ir más allá de dichas palabras con nuestras propias palabras, o sin palabras, rezando en silencio –si así nos conduce el Señor. Ellos enseñan también a los principiantes –y según San Dmitry de Rostov todos somos principiantes, no importa cuantos avances habíamos alcanzado– nunca retroceder a repetir oraciones hechas pobremente. En vez nos enseñan, que debemos meternos bajo la misericordia de Dios y tratar de hacerlo mejor la próxima vez. Este método reduce la posibilidad de pensar que Dios escucha nuestras oraciones según el nivel de perfección en que la habíamos recitado y no según la grandeza de Su misericordia; esto nos salvaguarda tanto del orgullo como de la desesperación; además nos da humildad y esperanzas; y nos hace ir siempre hacia adelante. (cfr. Lc 9:62; Flp 3:13-15).

Cuando uno ha terminado su regla de oración, ya sea que la había hecha bien o pobremente, debe decir “Amén”, y seguir adelante con sus afanes, viviendo en Cristo, recordándose de Dios y haciendo Su voluntad hasta que llegue la próxima ocasión de hacer sus oraciones, entonces las deberá hacer tan bien como pueda, recomenzando desde el principio.

La segunda interpretación de las enseñanzas sobre las oración continua explica que la persona debería orar con plena conciencia durante cada momento de su vida e inclusive en su subconsciente, mientras su cuerpo duerme. Esta forma de la “oración incesante” fue desarrollada en la tradición monástica, propagándose rápidamente a todos los miembros de la Iglesia. En época reciente fue bastante difusa, gracias particularmente a la aparición del libro anónimo : “El Peregrino Ruso”.

La búsqueda de una activa “oración incesante” tiene su origen no sólo en la predicación de San Pablo, sino también en la interpretación literal de las palabras del salmista: “Bendeciré al Señor en todo tiempo; continuamente estará su alabanza en mi boca” (Sal 34:1).

Y del Cántico de Salomón :



“Yo dormía, pero mi corazón velaba” (Ct 5:2).

El método de la “oración incesante” consiste en rezar un breve versículo, usualmente la Oración de Jesús la cual se repite una y otra vez, literalmente cientos de veces, durante todo el día y la noche, hasta que ésta se imprime perpetuamente en el corazón como una "bubbling spring" (“burbuja de primavera”), una presencia continua, en el alma, que grita al Señor. (Cfr. *The Art of Prayer* [El Arte de Orar] de Theophan el Recluso, XIX s.). Usualmente, aunque sino necesariamente, la “oración incesante” es conexas a la respiración, tanto que viene pronunciada “al ritmo de cada respiro” (San Gregorio el Teólogo y San Juan Crisóstomo). Se inicia diciéndola vocalmente; silenciosamente con los labios, y luego pasa a ser totalmente mental. Se dice que uno la puede continuar incluso mientras desarrolla las actividades normales de la vida, mientras lee o escribe; e incluso cuando duerme, porque aunque si “el cuerpo duerme”, “el corazón vela”. Y cuando cesa la atención a los afanes de la vida, o cuando uno se levanta de la cama, nos damos cuenta que la oración continua por sí sola.

Esta oración es también conocida como una forma de superar momentos de tentaciones o stress, reapareciendo por sí sola, espontáneamente (cfr. *The Art of Prayer* [El Arte de Orar], Iguen Chariton, Ed.).

“A nosotros no se nos ha comandado trabajar, velar o ayunar sin cesar, pero sí se nos ha ordenado de rezar sin cesar. Porque la oración purifica y fortalece la mente, creada para orar..., combatir los demonios y para la protección de todos los poderes del alma” (Evagrio el Póntico, IV s.).

“Quien ha entrado en su habitación (i.e. su corazón) y reza sin cesar, ha incluido en ésta todas las oraciones de todas partes” (San Marcos el Ascético, IV s. ‘Direction from Discourses’ [La Orientación del Discurso]).

“Mis hermanos Cristianos, no permitan a nadie pensar que orar sin cesar es sólo la obligación de los sacerdotes y religiosos, y no para los laicos. No, no; es una obligación de todos los Cristianos permanecer en oración constante”.

“... ten en mente el método de la oración –de cómo sea posible orar sin cesar, llamando la oración a la memoria. Y esto, si lo deseamos, lo podemos hacer siempre. Porque cuando nos sentamos a trabajar con nuestras manos, cuando caminamos, cuando comemos, cuando bebemos, podemos siempre rezar mentalmente y practicar esta oración – la verdadera oración que agrada a Dios”.

“Benditos sean los que adquieren esta celestial habitud, ya que con ésta superarán toda tentación...”

“Esta práctica de la oración interior domina las pasiones... con ésta, el rocío del Espíritu Santo desciende hasta el corazón...”

“Esta oración mental es la luz que ilumina el alma del hombre e inflama su corazón con el fuego del amor de Dios. Esta es la cadena que une a Dios con el hombre y



al hombre con Dios. ¡Oh! La incomparable bendición de la oración mental. Esta permite al hombre de estar en constante diálogo con Dios”.

Que otra y mayor recompensa puedes desear, cuando ... estas siempre de cara a Dios, constantemente conversando con El – conversando con Dios, sin el cual ninguna persona podrá jamás bendecir, ni en ésta ni en la próxima vida”.

(San Gregorio Palamás, XIV s., ‘How All Christians In General Must Pray Without Ceasing’
[Cómo Todos Los Cristianos Deben Orar Sin Cesar]).

La forma más común de oración continua, en la tradición Ortodoxa, es la Oración de Jesús. Esta oración a modo de invocación es usada por los que practican la oración mental, también es conocida como la “oración del corazón”. Las palabras de esta oración, usadas con mayor frecuencia, son : “Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mi, un pecador”. La opción de este particular versículo tiene un grande significado teológico y espiritual.

Ante todo, es centrado en el nombre de Jesús porque éste es Su nombre, el cual “Dios ha grandemente exaltado”; el nombre dado al Señor, directamente por Dios (Lc 1:31); el nombre “que es sobre todo nombre” (Flp 2:9-10; Ef 1:21) :

“Porque no hay otro nombre bajo el cielo dado a los hombres, en el cual podamos ser salvos”

(Hch 4:12).

Toda preghiera del Cristiano debe ser hecha en el nombre de Jesús :

“Todo lo que pidáis en mi nombre, lo haré” (Jn14:13-14)

El hecho que la oración sea dirigida a Jesús como Señor y Cristo, Hijo de Dios, es porque éste es el fundamento de la fe revelada da Dios por medio del Espíritu :

“El les preguntó: ‘Y vosotros, ¿Quién decís que soy yo? Respondiendo Simón Pedro, dijo: Tú eres el Cristo, el Hijo del Dios viviente. Entonces le respondió Jesús: ‘Bienaventurado eres... porque esto no te lo reveló carne ni sangre, sino mi Padre que está en los cielos... y sobre esta roca edificaré mi Iglesia’ (Mt 16:15-18).

Que Jesús es el Cristo, y que el Cristo es el Señor es la esencia de la fe y la base de la Iglesia Cristiana. Creer y proclamar esto, es concedido sólo por el Espíritu Santo:

“Nadie puede exclamar: ‘Jesús es el Señor!’, sino por el Espíritu Santo” (1Cor 12:3).

“Toda lengua confiese que Jesucristo es el Señor, para gloria de Dios Padre” (Flp 2:11).



Invocar a Jesús, el Hijo de Dios, es reconocer que Dios es Su Padre. Hacer esto es reconocer - al mismo tiempo- a Dios como nuestro propio Padre, lo cual es también un dono del Espíritu :

“Cuando vino la plenitud del tiempo, Dios envió a su Hijo, nacido de mujer, nacido bajo la Ley, para redimir a los que estaban bajo la Ley, a fin de que recibiéramos la adopción de hijos. Y porque sois hijos, Dios ha enviado el Espíritu de su Hijo a nuestros corazones, el cual clama: ‘¡Abba, Padre!’ ” (Ga 4:4-6).

Cuando clamamos : " ‘¡Abba, Padre!’ El Espíritu mismo da testimonio a nuestro espíritu, de que somos hijos de Dios” (Rm 8:15-16).

De modo que orar : “Señor Jesucristo, Hijo de Dios”, es ya ser hijos de Dios, y es ya estar seguros que el Espíritu Santo es con nosotros. De esta forma, la Oración de Jesús atrae el Espíritu de Dios al corazón del hombre.

“Ten piedad de mi, un pecador” es la oración del publicano. Cuando es pronunciada con humilde convicción atrae la divina justificación (cfr. Lc 18:9-14). Generalmente hablando, la divina misericordia es la cosa que más necesita el hombre. Por esta razón es que la repetición innumerable de la súplica de la misericordia del Señor se encuentra en todas las oraciones de la Iglesia.

Y finalmente, todo ser humano es pecador. Reconocerlo es una cosa, más confesarlo con fe es ser justificado y perdonado por Dios (cfr. Rm 3:10-12; Sal 14: 1-3).

La Oración de Jesús básicamente viene usada en tres formas distintas: Primero, como frase para la “oración del corazón”, en silencio con el método de orar “hesychast”. Segundo, como oración mental continua e incesante del creyente, fuera de la tradición “hesychast”. Y tercero, como una breve oración jaculatoria usada para conjurar las tentaciones. Lógicamente, en la vida concreta de una persona estos tres métodos de oración son usualmente interrelacionados y combinados.

En la práctica del método de oración “hesychast”, cuenta mucho la posición corporal. La persona se sienta sola, con la cabeza inclinada y los ojos mirando hacia el pecho o al estómago. La persona continuamente repite la oración, articulada con cada aspiración y respiro, abandonando “la mente en el corazón” con atenta concentración. La persona debe vaciar su mente de todos los pensamientos racionales y de todos los razonamientos discursivos. Debe cancelar también de su mente toda imagen gráfica. Luego, libre de pensamiento o imaginación, pero con una justa atención y concentración, rítmicamente repite la Oración de Jesús en silencio – hesychia significa justamente silencio. A través de este método de oración contemplativa la persona se une a Dios por medio de la morada de Jesucristo en el Espíritu. Según la tradición de los Padres, esta oración, cuando es fielmente practicada en toda la vida de la Iglesia, hace experimentar la increada divina luz de Dios y la indescriptible alegría del alma. Su finalidad es hacer del hombre un siervo de Dios.

“... la mente cuando se une al corazón se llena de un inexpresable deleite y alegría. Entonces el hombre se da cuenta que el Reino del cielo está verdaderamente entre nosotros”.



“Cuando entras donde está el corazón... da gracias a Dios y bendice Su misericordia, manten su ritmo y él te enseñará cosas que de otra forma nunca aprenderías”.

“... cuando tu mente ha ocupado puesto en el corazón, no debe permanecer ociosa, sino que debe repetir constantemente la oración : ‘¡Señor Jesúcristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí!’ y nunca cesar”.

“Esta práctica evita que la mente vaya vagando, te hace invencible contra las sugerencias del diablo, y cada día te conduce más y más al amor y deseo de Dios”.

(San Nicéforo, XIV s., Discursos sobre la Sobriedad).

Practicar el método de oración “hesychast” requiere siempre y sin excepción la guía de un acompañante espiritual, no se recomienda usar este método a menos que uno sea una persona de genuina humildad y sensatez, lleno de sabiduría y paz. Usar este método sin una guía o sin humilde sabiduría, sería provocar un desastre espiritual, ya que son muchas las tentaciones que lo acompañan. De hecho, los abusos de este método fueron tantos en los últimos siglos que su uso fue grandemente restringido. El Obispo Theophan cuenta que la posición del cuerpo y la técnica de respiración fueron virtualmente prohibidas en su tiempo, porque en vez de obtener el Espíritu de Dios, la gente lograba sólo “arruinarse los pulmones” (cfr. *The Art of Prayer* [El Arte de Orar], Iguumen Chariton, Ed.).

Este abusivo y abortivo uso del método –por sí mismo genuino y rico de beneficios- se conoce ya del XIV siglo Bizantino, cuando San Gregorio Palamás defendía la tradición. Una evidencia existe incluso en el siglo IV, lo que muestra que ya desde entonces la gente lo ha usado estúpidamente reduciéndolo a una “cosa fina a sí misma”, cautivados por el método, pero sin interés en su objetivo. De hecho, el interés idolátrico por las técnicas espirituales y el placentero beneficio de “la espiritualidad” y la “mística” son las permanentes tentaciones de la vida espiritual – y la más potente arma del demonio. El Obispo Theophan llama este interés el “edonismo espiritual”; San Juan de la Cruz (Español del XVI s.) lo llama “glotonería espiritual” y “lujuria espiritual”. De tal modo, con el ejemplo de varias épocas y lugares, llegamos a la siguiente recomendación:

“Aquellos que rehusan trabajar con sus propias manos con el pretexto de que uno debe orar sin cesar, en realidad tampoco oran. A través de la ociosidad... enmarañan el alma en un laberinto de pensamientos... y la renden incapaz de rezar”.

“Mientras continúes a prestar atención sólo a la postura del cuerpo para la oración y tu mente se preocupe sólo de la belleza exterior del tabernáculo (i.e. ejemplos propios), entonces debes saber que todavía no has encontrado el lugar de la oración y sus bendiciones están lejos de ti”.

“Sabed que al centro de toda consolación y alegría espiritual se hace todavía mucho más necesario servir a Dios con temor y devoción”.

(San Nilo del Sinaí V s., ‘Texts on Prayer’ [Textos sobre la Oración]).



“Es natural para la mente rechazar lo que está cerca y soñar las cosas que deben venir... construir fantasías e imaginaciones sobre logros antes de alcanzarlos. Una persona así corre un grande peligro de perder lo que tiene y caer en la auto-delusión, y ser privado incluso del uso de la razón. Se convierte en un soñador y no en una persona de oración incesante (i.e. hesychast)” (San Gregorio del Sinaí, XIV s., ‘Texts on Commandments and Dogmas’ [Textos de Mandamientos y Dogmas]).

“Si tu estas verdaderamente practicando la oración incesante del silencio, esperando encontrarte con Dios y observas algo sensorial o espiritual, dentro o fuera, así sea la imagen de Cristo, o un angel, o algún santo; o si una imagen de luz pervade tu mente, no aceptarla de ninguna manera... siempre debes disgustarte de estas imágenes; manten tu mente clara, sin imágenes o figura alguna... así no te sucederá nada. Con frecuencia han sucedido estas cosas, incluso enviadas por Dios como una prueba antes de la victoria, y muchos han sido afectados... Causado también daño a los demás, igualmente sin sabiduría... y conduciendo a la soberbia y al auto-engaño.

Como dicen los Padres : aquellos que viven correctamente y sin culpa en su conducta con las otras personas... quienes buscan la obediencia con Dios, cuestionándose con sana humildad... serán siempre protegidos por la mano y la gracia de Cristo”.

(San Gregorio del Sinaí, XIV s., ‘Instructions to Hesychasts’ [Instrucciones sobre Hesychast]).

El uso de la Oración de Jesús como oración incesante, a excepción del método hesychast, consiste en repetir dicha oración constante y continuamente, sin importar que tipo de actividad se este haciendo y sin emplear algún tipo de postura particular o técnica de respiración. Así la enseña San Gregorio Palamás en su breve discurso sobre cómo la oración incesante mental sea un deber de todos los Cristianos. Cualquier persona la puede hacer, no importa cual sea su posición u ocupación en la vida. Esto lo enseña también El Peregrino Ruso.

El objetivo y los resultados de este método de oración son generalmente iguales a los de cualquier oración: que el hombre pueda continuamente unirse a Dios por medio del recuerdo constante de Su presencia con la perpetua invocación de Su nombre, de modo que uno pueda siempre servirlo a El y a todos los hombres con la virtud de Cristo y los frutos del Espíritu.

El tercer método de usar la Oración de Jesús es tenerla siempre a la mano para los momentos de tentación. De esta forma, como ha dicho San Juan Clímaco : tu podrás “azotar tus enemigos, i.e. las tentaciones, con el nombre de Jesús, porque no existe un arma más potente ni en el cielo, ni en la tierra” (La Escala del Paraíso, Peldaño 21). Este consejo funciona mucho mejor cuando uno practica la oración sin cesar, uniendo “a cada respiro una sobria invocación del nombre de Jesús” (Evagrio el Póntico). Cuando uno practica continuamente “la oración del corazón”, y cuando las tentaciones de pecar entran en el corazón, allí se encuentran con esta oración y quedan vencidas por la gracia.



El ser humano no puede vivir en este mundo sin ser tentado. Cuando llega la tentación a una persona, existen solamente tres posibles alternativas. O la persona inmediatamente cede a la tentación y peca; o trata de alejar la tentación con su fuerza de voluntad, resultando finalmente derrotado después de una grande lucha y aflicción; o al contrario combate contra la tentación a través del poder de Cristo en su corazón, el cual es presente sólo por medio de la oración. Esto no significa que la persona “aleja la tentación con la oración”. O que Dios milagrosa y mágicamente desciende a librarlo. Sino que simplemente quiere decir que su alma está tan llena de la gracia y el poder de Dios, que la tentación se queda sin efecto. Es en este sentido que el Apóstol Juan escribió: “Todo aquel que permanece en Cristo, no peca” (1 Jn 3:6).

“Quien practica el pecado es del diablo... Para esto apareció el Hijo de Dios, para deshacer las obras del diablo. Ninguno que es nacido de Dios practica el pecado, porque la simiente de Dios permanece en él; y no puede pecar, porque es nacido de Dios. En esto se reconocen los hijos de Dios y los hijos del diablo” (1Jn 3:8-10).

Uno se convierte en hijo de Dios, nacido de Dios en la Iglesia a través del bautismo. Uno continua como hijo de Dios sin pecar sólo por medio de la oración constante : el recuerdo de Dios, la unión con El y el invocar Su nombre sin cesar en el alma. El tercer uso de la Oración de Jesús, como los dos primeros, sirve para lograr este objetivo : que el hombre no peque.

La oración litúrgica no es simplemente una colectivización de las oraciones individuales de los Cristianos. No se trata de un “servicio de oración” colectivo entre varias personas. Al contrario se trata de la oración oficial de la Iglesia, formalmente elaborada; La oración de Cristo en la Iglesia ofreciendo su “cuerpo” y su “esposa” al Padre por medio del Espíritu. Esta es la participación de la Iglesia a la perpetua oración de Cristo a la presencia de Dios, en el Reino del cielo (Cfr. Hb 7:24-25; 9:24). El modelo de oración litúrgica se encuentra en el libro del Apocalipsis, y no en los eventos evangélicos de Galilea o Jerusalén.

En la Iglesia Ortodoxa, no existe tradición de oración colectiva, la cual no es considerada litúrgica. Algunos consideran esto como una carencia, pero probablemente es basado en el enseñamiento de Cristo cuando dice que la oración individual debe ser hecha “en secreto” (Mt 6:5-6). Esto nos protege de repeticiones inútiles y de manifestaciones de peticiones personales que para otros carecen de sentido. Esto también evita a las personas de caer en las melancolías y superficialidades de aquellos que en vez de rezar, simplemente expresan las propias opiniones y deseos que llevan en la mente y en el corazón.

Cuando una persona participa a la oración litúrgica de la Iglesia, debe poner todo su esfuerzo para unirse plenamente con todos los miembros del cuerpo. La persona no debe “recitar sus propias oraciones” en la iglesia, sino que debe rezar “con la Iglesia”. Esto no significa que debe olvidar sus propias intenciones y necesidades; despersonalizándose para convertirse en una voz más en la muchedumbre. Al contrario, esto significa que la persona debe unirse con todo su ser, sus propios deseos y necesidades, con toda su vida a las demás personas presentes, a la Iglesia universal, a los ángeles y a los santos, en fin en unión al mismo Cristo en una grandiosa, “divina” y “celestial liturgia” de toda la creación a la presencia de Dios.



Prácticamente esto significa que uno que participa a la oración litúrgica debe involucrar toda su persona, con la mente y el corazón, en cada una de las oraciones, peticiones y acciones litúrgicas dándoles vida. Si cada persona hace esto, ahora las exclamaciones litúrgicas serán genuinas y verdaderas, y la asamblea entera, como un solo cuerpo, dará gloria a Dios con “una sola boca, una sola mente y un solo espíritu”.

La meditación se diferencia de la oración, incluso de la oración silenciosa, en que la meditación se basa en pensamientos divinos y en la contemplación de la palabra y las obras de Dios.

La meditación normalmente comienza con la lectura de las Sagradas Escrituras, la Palabra de Dios. Esto es definido según la tradición espiritual como “lectio divina”. Es la lenta y atenta lectura de la Biblia, o tal vez de los escritos de los Padres de la Iglesia y los santos, no con el propósito de obtener información, sino con la intención de entrar en comunión con Dios.

Tales lecturas meditativas pueden ser del tipo donde las personas se apliquen -con el poder de sus pensamientos e imaginación- a compenetrarse con el evento que están leyendo en forma tal de convertirse en participantes contemporáneos. De otra parte, esta meditación podría ser del tipo en la que la persona simplemente lea y escuche en silencio, sin imaginación o pensamientos racionales, con el fin de permitir a la palabra de Dios entrar su mente y su corazón y permanecer allí hasta que llegue el momento de dar frutos.

La Salmódia, puede ser recitada a solas o en la asamblea de la iglesia, pero existe con esta última finalidad. Cuando se leen o cantan los salmos, la persona no se detiene a meditar cada palabra o frase; al contrario trata de suspender todo tipo de raciomamiento y abre su corazón al Señor, uniendo “la mente a su corazón” (San Benito), y permitiendo a la Palabra de Dios plantarse dentro de sí para florecer en su alma con los frutos del Espíritu. Este es también el caso de la himnodia eclesial. Se cantan para la gloria de Dios y la edificación y expansión del alma, a través de la contemplación del Señor por medio de sus obras y sus palabras de salvación, mucho más que por cualquier instrucción intelectual. Este tipo de meditación es particularmente recomendada en momentos de desaliento.

Existe también el tipo de meditación y contemplación da realizare totalmente en silencio, sin algún tipo de palabras, imágenes o actividades meditabundas, ni siquiera con salmodia. La persona simplemente se sienta en silencio, usualmente delante a imágenes de iconos sagrados, vaciando la mente de todo tipo de pensamientos, imaginaciones y deseos; escuchando a Dios en silencio, “el divino lenguaje del Reino del cielo” (San Isaac de Siria). Este tipo de meditación para una persona de oración incesante, es como la “Oración del silencio”, con las “Bubbling spring” (“burbujas de primavera”) de la Oración del Señor como su única base y antecedente. En tal oración-contemplativa y orante-contemplación, el espíritu del ser humano se transforma en uno solo con el Espíritu de Dios (cfr. 1 Cor 6:17).

En la vida de un Cristiano Ortodoxo, la espiritualidad es de fundamental importancia. El Cristiano Ortodoxo es llamado a seguir los enseñamientos de oración y contemplación



sugeridos por la Sagrada Escritura y por los Padres. De modo que cada uno es llamado a ofrecer (acto de oblación) su vida a Cristo y a la Iglesia, y a participar plenamente en la Vida de la Iglesia.

Esta participación comienza a temprana edad, cuando la Fe Ortodoxa, como un tesoro, es transmitida de una generación a otra. La pequeña iglesia de familia es donde todo tiene inicio. La familia Ortodoxa comienza cada día con una oración en común, glorificando el nombre de Dios y dando gracias por los dones de la vida. Un paso de las Escrituras puede ser también parte de la oración matutina de una familia. El Ortodoxo reza a Dios en diversas ocasiones durante el día : al inicio y al final de las comidas, antes de iniciar y al final del trabajo como acción de gracias por la respuesta a sus oraciones. La jornada se termina también con una oración, usualmente hecha con toda la familia reunida, dando gracias a Dios por todas las cosas buenas, y pidiendo perdón por las propias iniquidades y pecados.

En la tradición de la Iglesia Ortodoxa, el monasterio es un lugar fuera del mundo, donde aquellos que han renunciado a su vida por Cristo continuamente oran por la salvación del mundo. Los monjes viven como ángeles en una vida de oración y contemplación. La pregunta que nos hacemos es : ¿Es posible para una persona laica vivir también este tipo de vida?

La respuesta es sí, ciertamente, aunque si en forma distinta. La familia es de hecho el domicilio de la iglesia del monasterio donde la comunidad se reúne a ofrecer oraciones de agradecimientos y bendiciones a Dios. El hogar se convierte en una pequeña comunidad monástica de gente –familiares- unidas en oración y contemplación de Cristo, en momentos determinados durante el día. La liturgia es esencialmente lo que hace que esto sea posible.

El ‘Ordo’ o Typikon (rito), de la Liturgia Ortodoxa se ha desarrollado a través de los siglos, siempre cogiendo más y más de la tradición monástica. En la actualidad no existen diferencias significativas entre la liturgia de los monasterios y aquella de las parroquias. El Oficio Divino es igual, con el mismo ciclo y las mismas oraciones e himnos. En la mayoría de los casos, hasta las melodías son las mismas. Esta evolución, de hecho, muestra la adhesión de la Iglesia en general por la tradición monástica; una adhesión de afecto y confianza a la experiencia de vida espiritual de los monjes – un ejemplo para todos los Cristianos.

“Y cualquiera que haya dejado casas, o hermanos, o hermanas, o padre, o madre, o mujer, o hijos, o tierras, por mi nombre, recibirá cien veces más, y heredará la vida eterna” (Mt 19:29).

El Cristiano ortodoxo es llamado a sacrificar su propia vida, a tomar su cruz y a seguir a Cristo. Esto puede ser posible solamente, por la gracia de Dios, a través de una vida espiritual de comunión. Por lo tanto el Cristiano Ortodoxo es llamado a convertirse en un oblato de Cristo para la Iglesia – el cuerpo de Cristo. Es a través de esta oblación que se hace posible la unión de todos los Cristianos, como ha dicho San Cipriano de Cartago : como las partículas de trigo unidas con el agua del Espíritu Santo forman el Eucarístico pan de vida, así el verdadero Cuerpo de Dios, se convierte en parte de Dios y adquiere la verdadera visión de Su inefable belleza y divinidad.