

El pseudo Simeón el Nuevo Teólogo - Filocalia

### **Método para la santa oración y atención**

Existen tres formas de oración y de atención; ellas elevan el alma o la hacen descender según el uso que de ellas se haga: en el tiempo requerido, a destiempo y a contrasentido.

La sobriedad y la oración están unidas como el alma y el cuerpo: uno no subsiste sin el otro.

Ellas se combinan de una doble manera.

En primer lugar la sobriedad resiste al pecado a la manera de un explorador o una vanguardia: luego viene la oración, que extermina y destruye implacablemente los malos pensamientos atrapados por la vigilancia, pues la atención no sería capaz de todo por sí sola.

Ellas son la puerta de la vida y de la muerte: purifiquemos, pues, la oración y, por la sobriedad, nos mejoraremos; disminuyéndonos y manchándonos con nuestra negligencia no valdremos nada.

La atención y la oración, lo hemos dicho, son de tres clases. Es necesario, entonces, exponer las propiedades de cada una.

Así, aquel que quiere obtener la vida y se lanza a la acción podrá elegir con toda seguridad el mejor entre esos tres estados bien definidos sin riesgo de ser privado de la mejor parte, por haber elegido la menos buena.

He aquí las características de **la primera oración**.

Es la de aquel que se entrega a la oración y eleva al cielo sus manos y sus ojos, al mismo tiempo que su espíritu se forma conceptos acerca de lo divino imaginando las bellezas celestiales, la jerarquía de los ángeles y la morada de los justos.

Es la de aquel que, en el momento de la oración, acumula en su espíritu todo lo que ha aprendido de las sagradas Escrituras, excitando su alma en el amor de Dios, deteniendo su mirada en el cielo y derramando lágrimas.

Es la de aquel que, mientras su corazón se inflama y se eleva, toma este fenómeno como un consuelo divino no deseando otra ocupación.

Tales son los signos de su ilusión, pues el bien que no está bien hecho no es un bien.

Si además este hombre lleva una vida solitaria y enteramente cerrada necesariamente perderá la cabeza.

Suponiendo que evite esa suerte, sin embargo le será imposible llegar a la posesión de las virtudes y a la apatheia.

Es esta clase de atención la que ha desviado a aquellos que, sensiblemente, perciben luces, aspiran perfumes, escuchan voces y captan otros tantos fenómenos del mismo orden.

Algunos se han convertido en verdaderos posesos del demonio y vagabundean de lugar en lugar, de condado en condado; otros, por no haber reconocido a «aquel que se disfraza de ángel de luz», se han dejado sorprender, se han extraviado y han llegado a ser incorregibles, cerrados a toda reconvención.

Algunos otros se han dado muerte, impulsados hasta ese extremo por el seductor: algunos arrojándose desde las alturas, otros recurriendo a la cuerda. ¿Quién podría agotar todos los recursos de la imaginación diabólica?

De lo que acabo de decir, el hombre lúcido advertirá el beneficio de la primera atención.

Considero que algunos han escapado a tales accidentes gracias a la vida en comunidad; pues es a los anacoretas a quienes sucede lo antedicho; lo que es seguro es que no harán el más mínimo progreso en toda su vida.

He aquí, ahora, **la segunda oración.**

El espíritu se retira de los objetos sensibles; se cuida de las sensaciones exteriores; impide a sus pensamientos caminar vanamente entre las cosas de este mundo a medida que escruta sus pensamientos y aplica su atención a las ocasiones que su boca dirige a Dios.

Cuanto más tiran de él los pensamientos prisioneros, cuanto más es sometido por la pasión, tanta mayor violencia se hace para retornar a si mismo.

Aquel que combate de este modo no conocerá jamás la paz ni ceñirá la corona de los vencedores.

Se diría que es un hombre que combate durante la noche, que distingue las voces de sus enemigos y recibe sus golpes, pero al que le es imposible distinguir la identidad de esos enemigos, de dónde salen, y la naturaleza y los motivos del combate, pues toda su desdicha proviene de las tinieblas de su espíritu.

El que se bate de tal modo será, poco a poco, aplastado por los invasores espirituales; habrá soportado la pena y no tendrá la ventaja de la recompensa.

Se dejará atrapar en los pliegues de la vanagloria; al amparo de una pretendida atención se convertirá en esclavo y en juguete, y acaso suceda que se ponga a reprochar a los demás, con superioridad, no parecerse a él, instaurándose como pastor de rebaño tal como un ciego que pretende guiar a otros ciegos.

Esos son los caracteres de la segunda oración.

Dan al espíritu celoso una idea de sus inconvenientes.

Esto no impide que la segunda oración sea mejor que la primera, de la misma forma que una noche de luna llena es mejor que una oscura y sin estrellas.

Abordaremos **la tercera oración**, extraña, dificultosa de ser explicada y más que difícil de aprehender por aquellos que la ignoran; son muy raros los que la hallaron.

En mi opinión, ese gran bien se ha ubicado detrás de la obediencia ya que la obediencia, arrancando a su amante de este siglo perverso, desprendiéndolo de las preocupaciones y las ataduras sensibles, lo dispone y decide para alcanzar su fin, a condición de que encuentre un guía seguro pues, ¿qué objeto efímero podría arrastrar el espíritu al que la obediencia hace morir a toda complacencia mundana y corporal? ¿qué tipo de preocupación podría arrebatarse a aquel que ha entregado a su padre espiritual todo el cuidado de su alma y de su cuerpo, que no vive ya para él y sólo desea el «día (juicio) *del hombre*»? Gracias a ello se quiebran los lazos invisibles de los poderes de revuelta que arrastran al espíritu en mil círculos de pensamientos.

El espíritu liberado puede guerrear con eficacia, dispersar los pensamientos del enemigo y expulsarlos hábilmente mientras hace subir la oración desde su corazón purificado.

Aquellos que no comienzan de este modo se hacen aplastar sin beneficio.

El principio de la tercera oración no es mirar hacia lo alto, extendiendo las manos, reuniendo los pensamientos y demandando la ayuda del cielo.

Estos son, lo he dicho, los caracteres de la primera ilusión.

La tercera oración no comienza, como la segunda, fijando la atención del espíritu sobre los sentidos exteriores, sin distinguir a los enemigos del interior, ya que ésta es, lo hemos visto, la mejor manera de recibir los golpes sin poder devolverlos, de estar herido sin darse cuenta, de ser llevado en cautiverio sin resistencia...

En cuanto a ti, si quieres emprender esta obra generadora de luz y delicias, coloca sus bases con resolución.

Después de la rigurosa obediencia descrita más arriba, te será necesario, además, hacerlo todo con conciencia, pues, fuera de la obediencia, no existe conciencia pura.

Tú conservarás tu conciencia, en primer lugar, en relación a Dios, luego en relación a tu padre (espiritual) y, por último, en relación a los hombres y las cosas.

En relación a Dios, no haciendo nada que sea contrario a su servicio; hacia tu padre, haciendo todo lo que te dice según su misma intención, sin quitar ni agregar nada; hacia los hombres, no haciendo a otro lo que no quieres para ti mismo.

En las cosas materiales te cuidarás del abuso en todo, alimento, bebida, vestido, y lo harás todo bajo la mirada de Dios, al abrigo de todo reproche de tu conciencia.

Ahora hemos delimitado y franqueado el camino de la verdadera atención, digamos algunas palabras, claras y breves, sobre sus propiedades.

La atención y la oración infalibles consisten en esto: el espíritu, durante la oración, cuida el corazón permanentemente y, desde el fondo de ese abismo, lanza sus demandas al Señor.

Entonces el espíritu, habiendo *«gustado que el Señor es bueno»*, no es expulsado ya de la morada del corazón y repite las palabras del apóstol: *«Bueno es estar aquí»* (Mt 17, 4). Inspeccionando siempre esos lugares, persigue con grandes golpes los conceptos que allí siembra el enemigo.

Sin duda los ignorantes encuentran esta conducta austera y árida; en verdad, el ejercicio es trabajoso y sofocante, no sólo para los no iniciados, sino también para aquellos que, teniendo ya una experiencia seria, no han sentido aún el placer desde lo profundo de su corazón.

Pero aquellos que han saboreado ese placer y han hecho descender su dulzura por la garganta del corazón pueden exclamar con san Pablo: *«¿Quién nos separará del amor de Cristo?»* (Rom 8, 35).

Nuestros santos Padres, habiendo escuchado la palabra del Señor, diciendo que *«del corazón provienen los malos pensamientos, homicidios, adulterios, fornicaciones, robos, falsos testimonios, blasfemias»* y que *«esto es lo que mancha al hombre»* (Mt 15, 19-20), así como su exhortación a limpiar el interior de la copa a fin de que el exterior también quede limpio (cf. Mt 23, 26), dejaron de lado cualquier otra forma de práctica de las virtudes para librar el combate,

únicamente, en relación a este cuidado del corazón, absolutamente convencidos de que así dominarían sin esfuerzo cualquier otro ejercicio.

Algunos Padres le han dado el nombre de «reposo del corazón»; otros, el de «sobriedad y contradicción»; otros lo han llamado «examen de los pensamientos» y «cuidado del espíritu», pero todos han estado acordes en trabajar el campo de su corazón y así consiguieron comer el maná de Dios.

A este respecto dice el Eclesiástico: *«Joven hombre, alégrate durante tu juventud.., marcha en el camino de tu corazón... sin reproche, y arroja la irritación de tu corazón»* (Eclo 11, 9). *«Si el espíritu del que manda se levanta contra ti, no abandones tu lugar»* (Eclo 10, 4).

Por lugar, se refiere al corazón, según las palabras del Señor: *«Del corazón provienen los malos pensamientos»* (Mt 15, 19); y aún: *«No os elevéis demasiado»* (cf. Lc 12, 19); y en otro lugar: *«Es estrecha la puerta y angosto el camino que lleva a la vida»* (Mt 7, 14); y *«bienaventurados los pobres de espíritu»* (Mt 5, 3), o sea aquellos que no tienen ninguna preocupación por el presente siglo.

El apóstol Pedro dijo, por su parte: *«¡Sed sobrios y estad en guardia! Vuestro enemigo, el diablo, como un león rugiente, da vueltas y busca a quién devorar»* (1 Pe 5, 3).

Pablo considera expresamente nuestro cuidado del corazón cuando escribe a los Efesios: *«Nuestra lucha no es contra la carne y la sangre...»* (Ef 6, 12).

Lo que dijeron los santos Padres en sus escritos sobre el cuidado del corazón, lo conocen aquellos que se toman el trabajo de leerlo.

Aquel que no tiene el deseo de inclinarse sobre sus escritos encontrará en mis palabras lo que han desarrollado Marco el Ermitaño, Juan de la Escala, Hesiquio y Filoteo el Sinaita, Isaías, Barsanufio y toda la patrística o paraíso, etc.

En resumen, nadie puede, sin cuidar su espíritu, llegar a la pureza del corazón y merecer de ese modo ver a Dios.

Sin ella no habrá pobres de espíritu ni quienes lloren de hambre y sed de justicia; nadie sin sobriedad será verdaderamente misericordioso, puro de corazón, pacífico, perseguido por la justicia; en una palabra, es imposible, sin la sobriedad, adquirir las virtudes inspiradas por Dios.

Abrázala sobre todas las cosas y harás la experiencia de que te hablo.

Si, además, deseas aprender la manera de orar, te lo diré, lo mejor que sepa, con la ayuda de Dios.

Ante todo, es necesario adquirir tres cosas -luego te dedicarás a tu objeto-: indiferencia respecto a las cosas razonables (permitidas) e irracionales (prohibidas), es decir, estar muerto a todas las cosas; una conciencia pura, cuidándote en tus actos de toda condena de tu propia conciencia; finalmente, desprendimiento, inmovilidad ante toda pasión que te haga inclinar hacia el siglo presente o hacia tu propio cuerpo.

Siéntate luego en una celda tranquila, en un rincón apartado, y dedícate a lo siguiente: cierra la puerta y eleva tu espíritu, sobre el centro de tu vientre, es decir, sobre tu ombligo; comprime la aspiración del aire que pasa por la nariz, de modo que puedes no respirar fácilmente, y escruta mentalmente el interior de tus entrañas buscando el lugar del corazón, el sitio que todas las potencias del alma gustan frecuentar.

Al principio sólo encontrarás tinieblas y una opacidad pertinaz, pero si perseveras, si noche y día practicas (sin cesar) este ejercicio, encontrarás, ¡oh maravilla!, una felicidad sin límites.

Pues tan pronto como tu espíritu haya encontrado el lugar del corazón, verá de un solo golpe todo lo que jamás había visto.

Verá el aire que se encuentra en el interior del corazón y se verá a sí mismo, enteramente luminoso y colmado de discernimiento.

Además, si algún pensamiento apunta, no tendrá tiempo para formarse ni para convertirse en imagen, pues él la perseguirá y la reducirá a la nada mediante la invocación de Jesús.

El espíritu, en su resentimiento contra el demonio, excitará la cólera que la naturaleza le ha dado contra los enemigos espirituales y los expulsará a grandes golpes.

El resto lo aprenderás, con la ayuda de Dios, practicando el cuidado del espíritu y reteniendo a Jesús en tu corazón. «Siéntate, se te ha dicho, en tu celda y ella te enseñará todas las cosas».

\* \* \*

**Pregunta:** ¿Por qué la primera y la segunda formas de atención son incapaces de hacer un monje completo?

**Respuesta:** Porque no respetan el orden. Juan de la Escala ha fijado este orden de la siguiente forma: *«Los unos se consagran a menoscabar sus pasiones; los otros salmodian y dedican a esa ocupación la mayor parte de su tiempo; algunos otros perseveran en la oración; otros más tienen la mirada detenida sobre la contemplación de las profundidades; es a la manera de una escala como es necesario considerar el problema».*

Aquel que desea subir una escalera no va de lo alto hacia lo bajo, sino de lo bajo hacia lo alto; franquea primero el primer escalón, luego el siguiente, y así, sucesivamente, todos los otros.

De ese modo llegará a elevarse de la tierra para subir hasta el cielo. Si queremos llegar al hombre perfecto en la plenitud de Cristo, comencemos a subir la escala establecida a la manera de niños pequeños, recorriendo todas las etapas del crecimiento, para llegar poco a poco a la medida del hombre y luego a la del anciano.

La primera edad del crecimiento monástico consiste en reducir las pasiones: es la tarea de los principiantes.

El segundo escalón, el que hace un hombre joven de un ser espiritual aún en la adolescencia, es la asiduidad en la salmodia. Por ella se debilitan y disminuyen las pasiones, la salmodia extiende su dulzura en su lengua y él alcanza su premio de Dios.



Pues no es posible «cantar al Señor sobre tierra extranjera», o sea sobre su corazón esclavo de sus pasiones.

El tercer escalón de crecimiento, el que hace pasar al joven hombre a la virilidad espiritual: es la perseverancia en la oración, la señal distintiva de aquellos que han progresado.

En este escalón existe tanta diferencia entre la salmodia y la oración como entre un hombre hecho, un adolescente y un hombre joven.

El cuarto escalón del crecimiento espiritual corresponde al del anciano de cabellos blancos con la mirada fija, inmóvil en la contemplación, herencia de los perfectos.

El itinerario ha sido cumplido, la cumbre de la escala ha sido alcanzada. Tal es el orden que el Espíritu ha establecido.

No hay otro medio para que el niño llegue a hombre y alcance la condición de anciano más que comenzar por el primer escalón y, a continuación, como conviene, subir los cuatro restantes elevándose así a la perfección.

El primer paso hacia la luz, para aquel que quiere renacer espiritualmente, consiste en menoscabar sus pasiones y cuidar su corazón.

Es imposible, de otro modo, disminuir las pasiones.

Viene en segundo lugar la intensidad de la salmodia. Cuando la resistencia del corazón ha debilitado y disminuido las pasiones, el deseo de la reconciliación con lo divino inflama el espíritu.

El espíritu así reconfortado atrapa, por medio de la atención, a los pensamientos que aparecen en la superficie del corazón.

Luego, nuevamente, se entrega a la segunda oración y atención.

Entonces se desencadena la tempestad de los espíritus, los soplos de las pasiones empiezan a trastornar el abismo del corazón, pero la invocación del Señor Jesús los disipa y los funde como a la cera.

Expulsados, agitan sin embargo, mediante las sensaciones, la superficie del espíritu, luego la bonanza no tarda en hacerse sentir.

Pero, escapar a todo esto sin combatir es imposible. Es el privilegio de aquel que ha llegado a la edad adulta, del anacoreta cumplido, asiduo en la atención ininterrumpida del corazón.

Luego, aquel que ha adquirido la atención se eleva lentamente a la sabiduría de los cabellos blancos, es decir, a la contemplación, la heredad de los perfectos.

Aquel que haya recorrido esos escalones en el tiempo y orden requeridos podrá, después de haber expulsado de su corazón las pasiones, dedicarse a la salmodia, rechazar regularmente los pensamientos suscitados por las sensaciones y la turbación de la superficie del espíritu, dirigir hacia el cielo, cuando haya necesidad, a la vez el ojo del cuerpo y el del espíritu y practicar la oración pura; pero esto pasa raramente a causa de los enemigos emboscados en el aire.

Todo lo que nos es pedido, es un corazón purificado por la vigilancia. «*Si la raíz es santa*, dijo el apóstol, *también las ramas*» (Rom 11, 16) y el fruto.

Pero levantar el ojo y el espíritu, de manera distinta a la que hemos señalado, queriendo representarse mentalmente las imágenes, sería para ver una yana reverberación de imágenes antes que la realidad.

Cuando el corazón es impuro no se logran progresos con la primera y segunda atención.

El que construye una casa no coloca el techo antes que los fundamentos (pues es imposible) sino que coloca, en primer lugar, los cimientos, luego la construye y, por encima, le coloca el techo. Lo mismo sucede aquí.

Cuidando nuestro corazón y disminuyendo nuestras pasiones, echamos las bases de nuestra casa espiritual; luego, calmando por la segunda atención la tempestad de los espíritus malos sublevados por las sensaciones exteriores, establecemos sobre los cimientos los muros de la morada espiritual; finalmente, por la perfección de nuestra inclinación hacia Dios y de nuestro retiro, colocamos el techo y terminamos así nuestra morada espiritual en Cristo Jesús, nuestro Señor.