

Orad en todo tiempo, hoy

El hombre debe saber que lleva en sí un “*corazón de oración*”. Es preciso descubrir “*el hombre oculto del corazón*” según la bella expresión de san Pedro (1 Pe 3, 4). Un espíritu apacible y sereno es valioso ante Dios. Ese Espíritu vital de Dios en nosotros es -como un tesoro escondido-, el manantial de la oración.



En este camino de oración hablamos de un estado de recogimiento, de silencio interior, de reposo, de paz, de tranquilidad, una calidad de atención y escucha a la Palabra de Dios “*Dad siempre gracias a Dios Padre por todo, en nombre de nuestro Señor Jesucristo*” (Ef 5, 20). “*Y todo lo que de palabra o de obra realicéis, sea todo en nombre de Jesús, dando gracias a Dios Padre por medio de Él*” (Col 3, 17).

Cada 3 de enero la Iglesia celebra el día del Santísimo Nombre de Jesús; invocado por los fieles desde los comienzos de la Iglesia, empezó a ser venerado en las celebraciones litúrgicas en el siglo XIV. Muchos santos propagaron este culto. El Papa Inocencio XIII estableció la fiesta para la Iglesia latina y el Papa san Juan Pablo II la restauró como memoria en el calendario litúrgico.

La **oración de Jesús** está emparentada con el **rosario a María**, ambas tienen sus raíces en medios monásticos, de Oriente la primera, de Occidente la segunda. Son oraciones de súplica, ambas son oraciones sencillas, que recitadas con tranquilidad y sin prisas producen paz y sosiego.

“*Proclamad el nombre de Jesús con un corazón humilde y dulce, mostradle vuestra debilidad y Él se convertirá en vuestra fuerza*”
(Apotegma de los Padres del desierto)

Bibliografía y fuentes:

- Jean Lafrance: “*La oración del corazón*”
- George Maloney, sj.: “*La oración del corazón. La tradición contemplativa del Oriente cristiano*”
- Dom Esteben Chevevière: “*Las puertas del silencio*”; “*El eremitorio, espiritualidad del desierto*”
- Kallistos Ware: “*El poder del Nombre, la oración de Jesús*”; “*El silencio en la oración*”
- André Louf: “*El Espíritu ora en nosotros*”
- Anónimo: “*El peregrino ruso*”
- Javier Melloni, sj.: “*Los caminos del corazón. El conocimiento espiritual en la Filocalia*”
- Catecismo de la Iglesia Católica § 432-433; 435; 2616; 2665-2668.

Díptico formativo: Pilar Rivas

La Oración del Corazón

Orad sin cesar (1 Ts 5, 17). La exhortación apostólica de san Pablo se aplica a todos los cristianos sin excepción. Una plegaria constante que elevamos a Dios desde lo más íntimo de nuestro ser. “*El que me ama guardará mi palabra, y mi Padre lo amará, y vendremos a él y haremos morada en él*” (Jn 14, 23-26). Es, en última instancia, la acción de la Trinidad que mora en nosotros.



La **Oración del Corazón**, también llamada “**Oración de Jesús**”, es una actitud afectiva, consciente, que trata de llegar a un nivel de contemplación que va más allá del uso de imágenes o palabras, para llegar al punto de **quietud** donde Dios y el hombre se encuentran en silenciosa autoentrega.

Básicamente esta oración se centra en torno a la **invocación del Nombre de Jesús**, que sana y salva, acompañada por un deseo interior de estar en presencia del Señor y Salvador; oración tejida sobre la breve súplica: “**Señor mío Jesucristo, ten compasión de mi que soy pecador**” (Lc 18, 13) (Mc 10, 47), **frase que el orante une al ritmo de su respiración**. El objetivo de esta oración continua, en palabras de san Gregorio de Nisa, es estar despierto, atento a Dios, estar en oración viva. Toda persona de oración lleva en sí un “**corazón de oración**” un “**corazón profundo**”.

En las Sagradas Escrituras encontramos numerosos pasajes que invitan a invocar el **Nombre divino de Jesús**, son textos capitales:

- ✦ “*En verdad os digo, si pedís algo al Padre en mi nombre, os lo dará*” (Jn 16, 23).
- ✦ “*Sea notorio a todo Israel que ha sido el Nombre de Jesucristo, por el que éste se presenta sano*” (Hch 4, 10-12).
- ✦ “*Dios lo exaltó sobre todo y le concedió el Nombre-sobre-todo-nombre; de modo que al nombre de Jesús toda rodilla se doble en el cielo y en la tierra*” (Flp 2, 9-11). (Es interesante notar que en **hebreo** la palabra para **bendecir** “barej ברך” está relacionada con la palabra **rodilla** “berej ברך”, lo que implica una asociación entre **arrodillarnos** ante el Señor y recibir su **bendición**).





La **oración del corazón** es un tesoro de la espiritualidad contemplativa del Oriente cristiano. La práctica de esta oración brota de las experiencias de los **Padres del desierto** ⁽¹⁾ hacia el siglo III-IV del cristianismo.

Estos **Padres espirituales** se ejercitaban en la **repetición de una palabra o jaculatoria** a fin de permanecer en la presencia de Dios, pacificar la mente y evitar la disipación interior; principalmente retoman la fórmula de la oración del publicano (*Lc 18, 13*); y el grito del ciego de Jericó (*Lc 18, 38*) (*Mc 10, 47*), que **imploran invocando el nombre de Jesús**.

Esta espiritualidad ha ejercido una gran influencia en la corriente espiritual denominada **hesicasmo** (*del gr. hesyquia =ήσυχία*), que busca la quietud, el silencio, la paz interior y exterior como condición necesaria para la oración y el encuentro con Dios.

Más tarde esta tradición espiritual fue difundida a través de los **Padres griegos, maestros de la vida espiritual**, entre los que cabe mencionar a los tres grandes Padres Capadocios.

FILOCALIA



A finales del s. XVIII esta sabiduría espiritual se expandió gracias a la obra de la **FILOCALIA** (*del gr. Φίλο=amor y καλός=bello*), que significa amor a la belleza, y más concretamente, del amor a Dios como fuente de todas las cosas bellas. Se trata de una colección de textos espirituales del siglo IV al XV reunidos por el obispo Macario de Corinto y el monje Nicodemo el Hagiorita, publicada en Venecia en 1782. Se trata de uno de los clásicos más profundos de la literatura cristiana del mundo greco-oriental.

Se puede decir que la '**oración de Jesús**' u '**oración del corazón**' forma parte de la rica tradición espiritual de la Iglesia oriental y ortodoxa, que ante todo busca **situar la mente en el corazón cuando se ora**. Resulta fascinante conocer algo de este escondido venero de piedad y espiritualidad, especialmente para la vida de oración.

(1) Los llamados **Padres del desierto** fueron los primeros monjes cristianos que hacia el s. III-IV abandonaron las ciudades para vivir en la soledad de los desiertos de Siria y Egipto, dando lugar a las primeras comunidades del monacato cristiano; monjes de gran sabiduría, entre ellos destacamos a san Antonio Abad, san Pacomio, san Arsenio, san Juan Clímaco, Evagrio Póntico, san Efren de Siria, entre otros.



A primera vista la fórmula de la oración "**Señor Jesucristo, hijo de Dios, ten piedad de mí que soy pecador**" puede parecer una oración cristocéntrica. Sin embargo es también una oración trinitaria, ya que invoca a las tres persona de la Santísima Trinidad, invoca al **Padre**, invoca al **Hijo, Jesucristo**, e invoca al **Espíritu Santo**, ya que según san Pablo "**nadie puede decir: ; Jesús es el Señor!**", **sino por el Espíritu Santo**" (*1 Co 12, 3*).

El Espíritu Santo es sopro divino (*Spiritus, spirare*), espiración de amor en el seno del misterio trinitario. "**El Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos inefables**" (*Rm 8, 26*). *Spiritus* tiene la misma raíz etimológica que *spirare* (=respirar). Es necesario orar con el corazón, sentarse en un lugar tranquilo, en silencio, y en calma **respirar orando al Señor Jesús**. La base de la oración reside en controlar los pensamientos en medio de una gran paz y tranquilidad a fin de evitar las distracciones.

La repetición rítmica de la misma frase nos ayuda, mediante la sencillez de las palabras, a ir más allá de todo lenguaje e imagen, y a establecer en la persona un estado de oración incesante, que sigue incluso en medio de otras actividades, según la enseñanza de uno de los Padres sinaíta: "**Que el recuerdo de Jesús se una a tu respiración**" (*San Juan Clímaco, abad del Monasterio del Sinaí y autor de la "Escala del Paraíso"*).

Relatos del Peregrino ruso

La obra, de autor desconocido, que popularizó la "**oración del corazón**" u "**oración de Jesús**", tanto en Oriente como en Occidente, fue el libro titulado "**EL PEREGRINO RUSO**".



Es un delicioso relato que describe las experiencias de un campesino, que a través de un peregrinaje físico y espiritual, camina de un sitio a otro practicando la **invocación del Nombre de Jesús**. Esta obra escrita en el siglo XIX se ha convertido en un clásico de la espiritualidad cristiana.

Ser fiel a la oración quiere decir perseverar, quiere decir penetrarse de que el Verbo de Dios baja de su alto trono en el gran silencio de tu recogimiento. El recogimiento es el secreto de la vida de oración. "*Cum medium silentium tenerent omnia, et nox in suo cursu medium iter haberet, omnipotens sermo tuus, Domine, de coelis a regalibus sedibus venit*". (*Sap 18, 14-15*). (*Introito Misa de la Vigilia de la Epifanía*).