

LA FILOCALIA DE LA ORACIÓN DE JESÚS

SÉPTIMA DICIÓN

EDICIONES SÍGUEME
SALAMANCA
2004

Cubierta diseñada por Christian Hugo Martín

© Ediciones Sígueme S.A.U., 1985
C/ García Tejado, 23-27 - E-37007 Salamanca / España
Tlf.: (34) 923 218 203 - Fax: (34) 923 270 563
e-mail: ediciones@sigueme.es
www.sigueme.es

ISBN: 84-301-0990-0
Depósito legal: S. 222-2004
Impreso en España /Unión Europea
Fotocomposición Rico Adrados S.L., Burgos
Imprime: Gráficas Varona S.A.
Polígono El Montalvo, Salamanca 2004

CONTENIDO

<i>Introducción</i>	9
Acerca de la oración de Jesús	11
Breve noticia acerca de la <i>Filocalia</i>	33
Autores y textos seleccionados en esta compilación	37

LA FILOCALIA Selección de textos

1. Apotegmas de los Padres del desierto	51
2. Pseudo Macario el Grande	55
3. Evagrio Pónico	63
4. Diádoco de Fótica	71
5. Marco el Ermitaño	83
6. Barsanufio y Juan de Gaza	87
7. Isaac de Nínive	91
8. Juan Clímaco o de la Escala	99
9. Hesiquio de Batos	105
10. Filoteo el Sinaíta	119
11. Máximo el Confesor	127
12. Elías el Ecdicos	129
13. Simeón el Nuevo Teólogo	135
14. Nicetas Stethatos	139
15. Nicéforo el Solitario	143
16. El pseudo Simeón el Nuevo Teólogo	157
17. Teolepto de Filadelfia	167
18. Gregorio el Sinaíta	177
19. Gregorio Palamas	195
20. Calixto e Ignacio Xantopoulos	205
21. Nicodemo el Hagiorita	213

INTRODUCCIÓN

Acerca de la oración de Jesús *

La invocación incesante del nombre de Jesús

Existe, en la vida de las Iglesias de oriente y de la Iglesia ortodoxa rusa en particular, una práctica espiritual de la oración muy profunda: la oración de Jesús u oración del corazón. La misma fue introducida en Rusia hacia mediados del siglo XIV y san Sergio, el fundador del monaquismo ruso, la conocía y la practicaba, así como sus discípulos. Entre ellos, Nil de la Sora es uno de los más conocidos. Otro monje muy conocido, Paisij Velitchkovsky, la difundió y popularizó en el siglo XVIII.

Pero, a través de las Iglesias de oriente, esta práctica se remonta a la tradición de los Padres griegos de la edad media bizantina: Gregorio Palamas, Simeón el Nuevo Teólogo, Máximo el Confesor, Diádoco de Fótica; así como a los Padres del desierto de los primeros siglos: Macario y Evagrio. Algunos la vinculan con los mismos apóstoles: «Esta oración, dice un texto de la Filocalia, nos viene de los santos apóstoles. Les servía para orar sin interrupción, siguiendo la exhortación de san Pablo a los cristianos de orar sin cesar».

Esta tradición espiritual tuvo sus principales focos de vida en los monasterios del Sinaí a partir del siglo XV, y en el monte Athos, especialmente en el XIV. Desde fines del siglo XVIII se expandió fuera de los monasterios gracias a una obra, la *Philocalie* publicada en 1782 por un monje griego, Nicodemo el Hagiorita y editada en ruso, poco después, por Paisij Velitchkovsky. Otra más reciente la popularizó, los *Relatos de un peregrino ruso* (fin del siglo XIX). Ese libro está extensamente difundido en Ru-

* Este estudio fue preparado basándose en el trabajo de J. Serr, *La prière du coeur*, Abbaye de Bellefontaine, Bégrolles (Maine-et-Loire) 1977.

sia; fue traducido al francés en 1945 por Ediciones du Seuil y existen varias ediciones en castellano (*Relatos de un peregrino ruso*, Salamanca ³1997).

La oración de Jesús es una corriente de la espiritualidad oriental, pero algunos ven en ella, además, el «tipo esencial de la mística ortodoxa» (Bulgakov). Otro autor se atreve a denominarla: «corazón de la Ortodoxia»¹.

Esta oración consiste en una invocación incesante del nombre de Jesús, de allí su nombre: oración de Jesús. Ella encuentra su fuerza en la virtud del nombre divino, el nombre de Yahvé en el Antiguo Testamento, el nombre de Jesús en el Nuevo Testamento, particularmente en el libro de los Hechos de los apóstoles: «Aquel que invoque el nombre del Señor será salvado» (Hech 2, 21). El nombre es la persona misma. El nombre de Jesús salva, cura, arroja los espíritus impuros, purifica el corazón. Se trata de «llevar constantemente en el corazón al muy dulce Jesús, de ser inflamado por el recuerdo incesante de su nombre bienamado y por un inefable amor hacia él», así se expresa el padre Paisij Velitchkovsky².

Esta oración se apoya en las exhortaciones apostólicas: «Orad sin cesar...» (1 Tes 5, 17); «Haced en todo tiempo, mediante el Espíritu, toda clase de oraciones...» (Ef 6, 18); e incluso sobre la parábola de Jesús mostrando que «es necesario orar siempre sin descanso» (Lc 18, 1); y sobre esta palabra de orden: «Velad y orad en todo tiempo» (Lc 21, 36).

Dicha oración consiste en repetir sin cesar la fórmula: «Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador» (según Lc 18, 38). Se trata del grito del ciego de Jericó que implora a Jesús la curación, y también de la oración del publicano: «Oh Dios, compadécete de mí, que soy pecador» (Lc 18, 13). Es también el *Kyrie eleison* –«Señor, ten piedad de nosotros»– de la liturgia. «La forma primitiva de la oración de Jesús, dice Meyendorf, parece ser el *Kyrie eleison* cuya repetición constante en las liturgias orientales se remonta también a los Padres del desierto»³.

1. H. de B., *La prière du coeur*: Messenger de l'Exarchat 13 (1953) 13.

2. Citado por E. Behr-Sigel, *La prière de Jésus ou le mystère de la spiritualité monastique orthodoxe*, en *La douloureuse Joie*, Bellefontaine 1974, 92.

3. J. Meyendorf, *S. Grégoire Palamas et la mystique orthodoxe*, Paris 1959.

Las palabras de la fórmula pueden variar, pero se recomienda aplicarse a una fórmula breve y fija. Esto tomará el nombre de «oración monológica». «Que vuestra oración ignore toda multiplicidad: una sola palabra bastó al publicano y al hijo pródigo para obtener el perdón de Dios. Que no exista afectación en las palabras de vuestra oración: ¡cuántas veces los balbuceos simples y monótonos de los niños conmueven a su padre! No os lancéis en largos discursos para no disipar vuestro espíritu en la búsqueda de palabras. Una sola palabra del publicano conmovió la misericordia de Dios; una sola palabra llena de fe salvó al ladrón. La prolijidad en la oración a menudo llena el espíritu de imágenes y lo disipa, mientras que a menudo una sola palabra (monología) tiene por efecto recogerlo»⁴.

La respiración del nombre de Jesús

La oración de Jesús puede comenzar por una oración vocal recitada un cierto número de veces –con ayuda de un rosario, por ejemplo– y bajo la dirección de un guía espiritual o *staretz*. El rosario ortodoxo, hecho de lana negra trenzada, posee cien «nudos»; los hay más cortos. Se puede recitar uno, o dos, o varios, a ciertas horas del día. Pero éste es sólo un medio exterior que debe conducir a la oración interior. Esta debe entonces adecuarse al ritmo de la respiración. Se recomienda ser prudente y no separarse de las directrices dadas por el *staretz*. El *staretz* es un anciano, por lo general monje, que tiene experiencia en la oración y es apto para ser el «padre» o guía espiritual. Sin embargo, si se está en la imposibilidad de tener un guía semejante, «es posible dejarse guiar por la santa Escritura», dice el padre Velitchkovsky, «y por las recomendaciones de los Padres».

La respiración sirve de soporte y de símbolo espiritual a la oración. «El nombre de Jesús es un perfume que se expande» (Cant 1, 4) y que se ama respirar. El soplo de Jesús es espiritual, cura, arroja los demonios, comunica el Espíritu santo (Jn 20, 22).

4. Juan Clímaco, *La santa escala*.

El Espíritu santo es soplo divino (*Spiritus, spirare*), espiración de amor en el seno del misterio trinitario. La respiración de Jesús, como el latido de su corazón, debía estar ligada sin cesar a ese misterio de amor, como también a los suspiros de la criatura (Mt 7, 34; 8, 12) y a las «aspiraciones» que todo corazón humano lleva en sí. «El mismo Espíritu intercede dentro de nosotros con gemidos inefables» (Rom 8, 26).

La función respiratoria, esencial para la vida del organismo, está ligada a la circulación de la sangre, al ritmo del corazón, a las fibras más profundas de nuestro ser. La respiración profunda del nombre de Jesús es vida para la criatura: «El que da a todos la vida, la respiración y todas las cosas. En él tenemos la vida, el movimiento y el ser» (Hech 17, 25-28). «En lugar de respirar al Espíritu santo, dice Gregorio el Sinaíta, estamos colmados por el soplo de los malos espíritus».

Adecuando la oración al ritmo respiratorio, el espíritu se calma, encuentra el «reposo» (*hesychia*, en griego; de ahí el nombre de «hesicasmos» dado a esta corriente espiritual de la oración). El espíritu se libera de la agitación del mundo exterior, abandona la multiplicidad y la dispersión, se purifica del movimiento desordenado de los pensamientos, de las imágenes, de las representaciones, de las ideas. Se interioriza y se unifica al mismo tiempo que ora con el cuerpo y se encarna. En la profundidad del corazón, el espíritu y el cuerpo reencuentran su unidad original, el ser humano recobra su «simplicidad».

Conviene buscar el silencio del espíritu, evitar todos los pensamientos, incluso aquellos que parecen lícitos, fijarse constantemente en las profundidades del corazón y decir: «Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí». A veces sólo se dirá: «Señor Jesucristo, ten piedad de mí». Luego se cambiará: «Hijo de Dios, ten piedad de mí»; esta última fórmula, según Gregorio el Sinaíta, es más fácil para los principiantes. Pero no es necesario cambiar a menudo de fórmula, aconseja, sino sólo a veces. «Recitando atentamente esta oración, permanecerás de pie o sentado, o incluso acostado, reteniendo la respiración, en la medida de lo posible, para no respirar demasiado a menudo... Invoca al Señor Jesús con un deseo ferviente y en una paciente expectativa, abandona todo pen-

samiento... Si ves la impureza de los malos espíritus, es decir, los pensamientos, encerrando el espíritu en el corazón, invoca al Señor Jesús sin cesar y sin distracción, y ellos huirán, invisiblemente quemados por el nombre divino. La *hesychia*... consiste en buscar al Señor en su corazón, es decir, guardar su corazón en la oración y encontrarse constantemente en el interior de este último...»⁵.

Sin embargo, no se trata aquí de actos meritorios: número de rosarios, cantidad de oraciones, mortificaciones en el sentido vulgar. La noción de mérito está ausente de la teología oriental. «No os inquietéis por el número de oraciones a recitar. Que vuestra sola preocupación sea que la oración brote de vuestro corazón, viviente como una fuente de agua viva. Arrojad enteramente de vuestro espíritu la idea de cantidad»⁶. No se trata de un ejercicio mecánico, o de una técnica psico-somática, emparentada con la de otras religiones orientales. Se trata de un ejercicio, ciertamente sostenido, que es llamado «atención», o incluso «sobriedad», o «trabajo espiritual», o «guardia del corazón». Es una vigilancia de la oración que quiere ser y devenir incesante y penetrante en las fuentes mismas del corazón.

La oración del corazón

La oración de Jesús es también llamada oración del corazón. Esta noción del corazón es esencial en la espiritualidad oriental y, en particular, la rusa. Se podría decir que en este aspecto la tradición oriental no se ha dejado subyugar por las nociones de la filosofía grecolatina y que ha permanecido mucho más cerca de las fuentes bíblicas y semitas.

Existe, en efecto, una teología del corazón en el Antiguo Testamento, al igual que en el Nuevo, que es la llave de la antropología bíblica.

Se puede distinguir –y oponer– el corazón y la cabeza. La cabeza sería el dominio de lo cerebral, de lo mental, de lo intelec-

5. Nil de la Sora, *Regle*, cap. 2, citado por J. Meyendorf, *S. Grégoire Palamas*, 158.

6. Teófano el Recluso, *El arte de la oración*.

tual, de lo lógico, de lo racional... Pero el corazón no debe ser reducido únicamente al dominio de lo afectivo, del sentimiento. «Es un hombre de corazón», se dice a veces, o bien: «es una mujer de cabeza». El corazón es una dimensión espiritual, donde el cuerpo tanto como el alma entremezclan sus raíces. El corazón es la fuente vital del ser.

«El corazón, en efecto, es el amo y el rey de todo el organismo corporal, y cuando la gracia se apodera de las praderas del corazón, reina sobre todos los miembros y todos los pensamientos del alma, y es de allí de donde ella espera el bien»⁷.

«Algunos colocan el espíritu en el cerebro, como en una especie de acrópolis; otros le atribuyen la región central del corazón, aquélla que está libre de todo soplo animal. En cuanto a nosotros, sabemos a ciencia cierta que nuestra alma razonable no está dentro de nosotros como estaría en un vaso –puesto que es incorpórea– y tampoco fuera –puesto que está unida al cuerpo– sino que ella está en el corazón como en su órgano»⁸.

«En cuanto al *corazón*, designa en la tradición oriental el centro del ser humano, la raíz de las facultades activas del intelecto y de la voluntad, el punto de donde proviene y hacia el cual converge toda la vida espiritual. Es la fuente, oscura y profunda, de donde brota toda la virtud psíquica y espiritual del hombre y por la cual éste está próximo y se comunica con la fuente misma de la vida»⁹.

La oración de Jesús, con su aspecto de técnica espiritual y su ritmo respiratorio, consiste en el descenso del espíritu –o de la inteligencia– al corazón.

«Conviene descender desde el cerebro al corazón. Por el momento, dice Teófano el Recluso, no hay en vosotros más que reflexiones totalmente cerebrales sobre Dios, pero el mismo Dios permanece en el exterior»¹⁰.

«Ontológicamente, la consecuencia esencial de la caída, para el hombre, es precisamente esta disgregación espiritual por la

7. Macario, *Hom. Spirit.* XV, 20, citado por J. Meyendorf, *S. Grégoire Palamas*, 28.

8. Gregorio Palamas.

9. E. Behr-Sigel, *La prière de Jésus*, 106.

10. Citado por E. Behr-Sigel, *La prière de Jésus*, 95.

cual su personalidad está privada de su centro y su inteligencia se dispersa en el mundo exterior. El lugar donde se produce esta dispersión de la personalidad en el mundo de las cosas es la cabeza, el cerebro; allí los pensamientos forman remolinos, como copos de nieve, como enjambres de moscardones en el verano. Por el cerebro, el espíritu conoce un mundo que le es exterior al mismo tiempo que pierde el contacto con los mundos espirituales, cuya realidad estrecha oscuramente, sin embargo, el corazón. Para reconstruir a la persona en la gracia, es necesario, entonces, reencontrar una relación armoniosa entre la inteligencia y el corazón»¹¹.

Es necesario orar con el corazón, es necesario encontrar la oración del corazón. Es necesario sentarse en un lugar retirado y tranquilo, lejos del ruido y el movimiento, en silencio. Inclinar la cabeza hacia el corazón, alejarse de la agitación de los pensamientos, decir no a la dispersión, a la multiplicidad de las imágenes, de las ideas, de los recuerdos. Respirar calma, lenta, profundamente, orando al Señor Jesús. Fijar la mirada interior en el «lugar del corazón» todavía sombrío y oscuro, donde la oración introduce el nombre divino de Jesús con el ritmo de la respiración. Poco a poco el nombre de Jesús se identifica con los latidos del corazón. El corazón, por sí mismo, ora y respira sin cesar en la oración de Jesús que se convierte, así, en «oración perpetua» e incesante.

Ese aspecto técnico nos parece chocante. Vemos en él, enseguida, como el psicólogo sagaz que es todo hombre occidental, el peligro de la introspección, de la autosugestión, del «análisis»... Sin embargo, no se trata de eso. Se trata, en realidad, de liberar el corazón y el espíritu de la opresión de los pensamientos, de la ocupación continua de las ideas, de la influencia de los «espíritus impuros», a fin de que, bajo la acción de la gracia, las «energías del corazón», liberadas, puedan brillar en nosotros sin trabas a través de nuestra alma tanto como de nuestro cuerpo. «En el corazón está la vida, y allí también conviene vivir»¹².

11. E. Behr-Sigel, *La prière de Jésus*, 107s.

12. Teófilo el Recluso, *El arte de la oración*.

La iluminación del corazón

Cuando la oración de Jesús se convierte en oración del corazón, su primer efecto es la iluminación. No olvidemos que ella es el grito suplicante del ciego para obtener la curación (Lc 18, 38) al que Jesús responde abriendo los ojos del enfermo y dándole la luz. La oración incesante de Jesús obtiene la curación. «La sola presencia de Cristo, cuando anuncia que daría su vida en rescate de una multitud, ‘comunicó’ la oración de Jesús al ciego de Jericó»¹³.

Los ojos del corazón se abren a la luz divina. El corazón se ilumina y, por él, el ser entero (Mt 6, 22). «Cuando la inteligencia y el corazón están unidos en la oración, y los pensamientos del alma no están dispersos, el corazón se entibia con un calor espiritual y la luz de Cristo resplandece en él, llenando de paz y de alegría al hombre interior»¹⁴.

La iluminación aportada por la oración del corazón viene sólo de la gracia. «Sólo la gracia divina posee en sí misma la facultad de comunicar la deificación a los seres de una manera analógica; entonces la naturaleza resplandece con una luz sobrenatural y se encuentra transportada por encima de sus propios límites por una sobreabundancia de gloria»¹⁵. Pero la iluminación no se produce sin trabajo; a veces, sólo es dada al término de una prolongada espera, de una larga pena. Ello se debe a que el corazón es también el dominio del pecado, de lo oscuro, de las tinieblas. No olvidemos el sentido de las palabras de la oración: «Señor Jesús, ten piedad de mí, pecador». Es necesario forzar esa oscuridad por la contrición y el verdadero arrepentimiento, a menudo por las «lágrimas»; es la «gracia del enternecimiento» la que imprime en la mirada y el rostro de los espirituales de oriente una dulzura semejante.

«En la atmósfera del corazón, una vez purificado de los soplos de los espíritus malos, es imposible, se ha dicho, que no brille la luz divina de Jesús. Siempre que no se hinche de orgullo, de vanidad y de presunción»¹⁶.

13. H. de B., *La prière du coeur*, 21.

14. Serafín de Sarov, citado por E. Behr-Sigel, *La prière de Jesús*, 20.

15. Máximo el Confesor, citado por J. Meyendorf, *S. Grégoire Palamas*, 45.

16. Hesiquio de Batos.

Esta iluminación del corazón procede de una acción del Espíritu santo, que es luz. Pero es necesario no confundirla con las aspiraciones, las visiones, las «luces» espirituales o sensibles. De hecho, los Padres son unánimes en recomendar que no se busquen tales cosas. No es necesario dedicarse a ellas ni dejarse distraer por ellas, si se presentan. Pues se debe, siempre, guardar la «sobriedad». La verdadera oración del corazón es siempre «la oración pura».

La «deificación» del hombre

Mediante la oración del corazón, mediante la gracia de la iluminación, el ser recobra su armonía interior, su unidad. Vuelve la espalda a la dispersión, a la multiplicidad, a la división. El espíritu y el corazón, el alma y el cuerpo, se reconcilian. El hombre recobra su unidad original. Se recubre con la imagen de Dios y la semejanza divina. Es «deificado». La «deificación» (*théosis*, en griego), es obra, no del hombre, sino de la gracia.

«En primer lugar la gracia muestra al hombre su pecado, lo hace surgir ante él y, colocando constantemente ante sus ojos ese terrible pecado, lo conduce a juzgarse a sí mismo. Le revela nuestra caída, ese espantoso, profundo y sombrío abismo de perdición donde ha caído nuestra raza por la participación en el pecado de Adán. Luego, poco a poco, otorga una profunda atención y el enternecimiento del corazón en el momento de la oración. Habiendo preparado así el vaso, de una manera súbita, inesperada, inmaterial, toca las partes separadas y éstas se reúnen. ¿Quién es el que ha tocado? Yo no puedo explicarlo. No he visto nada, no he escuchado nada, pero me he visto cambiado; repentinamente me he sentido transformado por el efecto de un poder todopoderoso. El Creador ha actuado, para la restauración, del mismo modo que actuó para la creación. Cuando sus manos tocaron mi ser, la inteligencia, el corazón y el cuerpo se reunieron para construir una unidad total. Luego se sumergieron en Dios y permanecieron allí durante todo el tiempo en que fueron sostenidos por la mano invisible, inasible y todopoderosa»¹⁷.

17. Teófilo el Recluso, *El arte de la oración*.

La teología oriental conoció una discusión muy viva en el siglo XIV entre Gregorio Palamas y alguien denominado Barlaam. Este último, imbuido de una pretendida escolástica occidental, se dedicó directamente a cuestionar la práctica de la oración del corazón y sus fundamentos teológicos, ridiculizando, en particular, sus métodos respiratorios y arriesgándose, con ello, a arrojar al descrédito toda la vida monástica. Gregorio Palamas, en su *Tríadas*, toma la defensa del hesicasmo y de la tradición y, apoyado en la autoridad de los Padres, formula la doctrina de las «energías» divinas.

¿Cómo puede Dios, que es trascendente e inaccesible en su esencia, comunicar al hombre su gracia y, en particular, hacerlo participar de la «deificación»? Puesto que se puede participar en Dios y puesto que la esencia sobreesencial de Dios es absolutamente imparticipable, debe haber alguna cosa, entre la esencia imparticipable y los participantes, que les permita participar en Dios...¹⁸ Esa cierta cosa son las «energías» divinas, comparables a los rayos del sol que traen luz y calor sin ser el sol en su esencia, y que llamamos, sin embargo, sol. Son las energías divinas que actúan en el corazón para recrearnos a la imagen de Dios y a su semejanza. Por ese medio Dios se da al hombre sin dejar de ser trascendente a él.

De hecho, este problema de las «energías» ha suscitado, y suscita todavía, interminables discusiones. ¿Son creadas o increadas?... ¿Comunica Dios su esencia por su intermedio, o no?... ¿De qué naturaleza es esta *théosis* o deificación?

Lo que hay de cierto es que, el hesicasmo, la corriente espiritual y tradicional de la oración de Jesús, fue dotada por Gregorio Palamas de una teología extremadamente sólida y profunda. En ese momento, cuando el Imperio de oriente estaba a punto de desaparecer, ello ciertamente la ayudó a sobrevivir y a expandirse en las diversas Iglesias ortodoxas y, especialmente, en Rusia.

18. Gregorio Palamas, *Triades*, citado por J. Meyendorf, *S. Grégoire Palamas*, 127.

Breve noticia acerca de la *Filocalia*

Esta obra, que apareció gracias a la liberalidad de un príncipe rumano, Juan Mavrocordato, cuya identidad no está confirmada, fue el fruto del trabajo en común de Macario, obispo de Corinto (1731-1805) y de Nicodemo el Hagiorita (1749-1809), un monje de la Santa montaña. El primero se ocupó de compilar los textos y el segundo habría de asumir la redacción del prefacio y las notas.

El libro, nos dice Nicodemo, no es ni más ni menos que el «tesoro de la sobriedad, la salvaguarda de la inteligencia, la mística didascalía de la oración del espíritu, el modelo eminente de la vida activa, la guía infalible de la contemplación, el paraíso de los Padres y la cadena de las virtudes. Un libro que es el recuerdo familiar y asiduo de Jesús» (Prefacio, p. IV, col. 2).

Se trataba de un infolio de 16-1207 páginas en dos columnas que comenzaba así: «*Filocalia* de los santos népticos¹ recogida entre los santos Padres teóforos, donde se ve cómo el espíritu se purifica, resulta iluminado y se perfecciona mediante la filosofía de la vida activa y de la contemplación...»².

Este verdadero concilio de los «Padres népticos» convoca a toda la tradición, desde la época del desierto con Antonio y Evagrio hasta Simeón de Tesalónica (1410-1429). Son más de treinta: Antonio el Grande, Isaías, Evagrio, Casiano, Marco, Hesiquio, Nil, Diádoco, Juan de Cárpatos, Teodoro de Edesa, Máximo el

1. De *nepsis*: La *sobriedad*, un término que volverá sin cesar en estas páginas. La sobriedad es el ayuno del alma, atenta a despojarse de sus pensamientos; el estado que resulta de ello, la vigilancia, es la condición del *despertar*.

2. Acción, contemplación: las dos válvulas complementarias de la vida espiritual. La acción es la purificación de las pasiones, pero también es la práctica de las virtudes, las austeridades, la plegaria vocal (la salmodia según su designación habitual), etc. La contemplación no la dispensa. Existe simultaneidad; por ello la acción se simplifica cada vez más.

Confesor, Thalassius, Juan Damasceno, Filemón, Teógnosto, Piloteo el Sinaíta, Elías el Ecdicos, Teófano de la Escala, Pedro el Damasceno, Macario, Simón el Nuevo Teólogo, Nicetas Stéthatos, Teolepto, Nicéforo el Solitario, Gregorio el Sinaíta, Gregorio Palamas, Calixto II, Ignacio Xanthopoulos, Calixto Capafigiota, Simeón de Tesalónica, Marco de Éfeso...

¡Y cuántas repeticiones! Habiendo leído cada Padre a todos los que existieron antes que él, los mismos pensamientos vuelven como estribillos. ¿Por qué ofuscarse? Es fácil comprender que esos monjes, para quienes el tiempo contaba tan poco, rumiaban –según su propia expresión– tranquilamente el plato único, el maná de una oración invariable, la oración del pobre.

Separada de su función –pues Macario y Nicodemo pretendían, con su compilación, recordar a los monjes y a los fieles ortodoxos la gran tradición de la oración y la contemplación–, la *Filocalia* es la más fastidiosa de las bibliotecas. Insertada en su contexto vivo, toma un extraño sabor. Se la puede abrir al azar y se encontrará siempre en ella la «palabra que salva». Por otra parte, es en una escasa medida un libro. Es, más bien, un «vidrio ahumado», según la expresión del peregrino, para soportar el resplandor del sol.

Las *Narraciones de un peregrino ruso a su padre espiritual* han revelado al gran público la *Filocalia*. Las aventuras de este atrayente vagabundo de Jesús la han engalanado de un prestigio realzado, además, por el título hermético y la rareza del libro. Iluminada por los relatos del peregrino, la *Filocalia* aparece como el evangelio de una oración extraña y familiar, ingenuo y amigable a la vez.

La *Filocalia* conoció un éxito extraordinario en Rusia, gracias a un gran *staretz*, Paisij Velitchkovski (1722-1794), animador de un verdadero renacimiento espiritual tanto en el país moldavo como en Rusia. Este preparó una traducción eslava, la *Dobrotoljubié*, que apareció en San Petersburgo en 1793. Es un lastimoso ejemplar de esta edición el que el peregrino ruso compró por dos rublos –toda su fortuna– a un sacristán. Ella «fue durante la primera mitad del siglo XIX, junto con la Biblia y el Gran Menologio de Dimitri de Rostov, el alimento espiritual preferido por los monjes rusos».

La versión eslava respetaba fielmente el original, pero, en 1877, Teófano de Tambov y Vladimir emprendió la publicación de una monumental *Dobrotoljubié*, esta vez en ruso. Teófano cercena y aumenta a la vez considerablemente. Pedro Damasceno acababa de ser editado en ruso, por consiguiente lo excluye junto con otros tratados que son considerados excesivamente sutiles (por ejemplo, los *Capítulos silogísticos* de Calixto Capafigiota «sobre la unión con Dios»), o demasiado especulativos (como los *Capítulos prácticos* de Gregorio Palamas).

Por el contrario, Teófano ahonda ampliamente en las obras de Efrén, Barsanufio, Clímaco, Doroteo, Zósimo y absorbe íntegramente el cuarto volumen de las Catequesis de Teodoro Studita.

La edad de la *Filocalia* no estaría cerrada sin embargo. Muy recientemente un sacerdote ortodoxo rumano, M. Staniloae, emprendió la traducción de la *Filocalia* (1 vol., Sibiu 1946) tratando de reemprender un proyecto esbozado por los discípulos del staretz Velitchkovski.

Para el peregrino ruso y la multitud innumerable que se expresa por su boca, la *Filocalia* es el libro de la plegaria, entendiendo por ello la oración de Jesús o del corazón. No sin razón, sus compiladores soñaban con llevarla en triunfo, escoltada por la tradición. Por otra parte, si la *Filocalia* franqueó el terreno limitado de la erudición para convertirse en eco de una poderosa experiencia religiosa, lo debe también a esta oración.

LA FILOCALIA
Selección de textos

Apotegmas de los Padres del desierto

Apa Bessarion, al morir, dijo: «El monje debe, como los querubines y los serafines, no ser más que ojo».

Apa Doulas dijo: «Cuando el enemigo nos exhorta a abandonar la soledad (*hesychia*), no lo escuchemos. Nada es más poderoso que la alianza del hambre y la soledad para luchar contra él. Ella proporciona agudeza a la visión de los ojos interiores».

(Oído por Epifanio): «El verdadero monje debe tener siempre en su corazón la oración y la salmodia».

Evagrio dijo también: «Suprime las relaciones numerosas, si no quieres que tu espíritu divague y turbe tu soledad (*hesychia*)».

Elías dijo: «Los hombres ponen su espíritu o bien en sus faltas, o bien en Jesús, o bien en los hombres».

Théonas dijo: «Es porque nuestro espíritu es negligente respecto a la consideración de Dios por lo que caemos en la cautividad de las pasiones de la carne».

Juan Colobos dijo: «La prisión (juego de palabras: el griego tiene el mismo término para 'guarda' y 'prisión'), consiste en permanecer sentado en la celda y recordar a Dios sin cesar. Es el 'Estaba prisionero y tú me has visitado'».

Cronios dijo: «Que el alma practique la sobriedad, se aparte de las distracciones y renuncie a sus voluntades; entonces el Espíritu de Dios se aproximará a ella».

Poimén dijo: «Tenemos necesidad de una sola y única cosa: un alma sobria».

Poimén dijo además: «El principio de todos los males es la distracción».

Al margen de los «ocho pensamientos» de Evagrio

Cinco obras contribuyen para que alcancemos la benevolencia divina: la oración pura; el canto de los salmos; la lectura de los divinos oráculos del Espíritu; el recuerdo –unido a la pena del espíritu– de los pecados, de la muerte y del gran juicio; y el trabajo de las manos ¹.

Si queréis, permaneciendo en un cuerpo, rendir a Dios el culto de una criatura incorporeal, mantened en el secreto de vuestro corazón una plegaria ininterrumpida, y vuestra alma llegará a ser, aun antes de la muerte, igual a los ángeles ².

Nuestro cuerpo, privado de su alma, está muerto y huele mal: así el alma indolente a la plegaria está muerta y es miserable y maloliente. Debemos considerar la privación de la plegaria como algo más cruel que la misma muerte; el profeta Daniel nos lo enseña admirablemente, puesto que prefiere morir antes que ser un solo instante privado de la plegaria ³.

A cada una de vuestras respiraciones agregad la sobriedad del espíritu y el nombre de Jesús, la meditación sobre la muerte y la humildad. Estas dos prácticas son de extrema utilidad para el alma ⁴.

Hablad de Dios con más frecuencia de la que usáis para tomar alimento; aplicaos a pensar en Dios más a menudo de lo que respiráis.

Es más necesario recordar a Dios a menudo que respirar.

Apotegmas pseudoepígrafos

(De Silvano). Un hermano preguntaba a un anciano: «¿Qué clase de pensamientos debo tener en el corazón?». El anciano le

1. Comparar Clímaco, 20: PG 88, 940, y sobre todo Calixto e Ignacio, citados más adelante.

2. Atribuido a Juan Colobos en la colección de Poussines. Comparar con Evagrio, *De la plegaria*, 113.

3. Citado por Calixto e Ignacio, n. 29.

4. Se reencuentra en Clímaco y también en Hesiquio.

respondió: «Todo lo que puede pensar el hombre, desde el cielo hasta la tierra, es vanidad. Aquel que persevera en el recuerdo de Jesús, ese está en la verdad». El hermano le dijo: «¿Y cómo llegar a Jesús?». Él respondió: «El trabajo de la humildad y de la plegaria ininterrumpida llegan a Jesús. Todos los santos, desde el comienzo al fin, debieron su salvación a tales medios...».

(De Poimén). Un anciano ha dicho: «Lucha para que tu espíritu sea iluminado por Dios, tu alma santificada, tu cuerpo purificado, para que finalmente devengas simple, como la unidad toda simple de la Trinidad. El hombre carnal debe convertirse en espiritual transformándose ambos, por una resolución firme, en el tercero y primero, el Espíritu».

Homilias espirituales

El alma se desprende de las divagaciones malvadas guardando el corazón y evitando que sus miembros, los pensamientos, vaguen por el mundo (*Hom. 4: PG 34, 473d*).

La verdadera base de la oración reside en controlar los pensamientos en medio de una gran paz y tranquilidad, a fin de evitar los obstáculos exteriores. El hombre deberá, entonces, combatir, talar en el bosque los pensamientos malvados que lo rodean, impulsarse hacia Dios sin ceder ante la voluntad de sus pensamientos, sino, por el contrario, en medio de su dispersión, reunir los pensamientos malvados con los naturales. El alma, bajo el peso del pecado, avanza como a través de un río invadido por cañaverales, como a través de una espesura de arbustos y de zarzas. Aquel que quiere atravesarlo debe extender las manos y, penosamente, separar por la fuerza el obstáculo que lo aprisiona. Así, los pensamientos del poder enemigo envuelven al alma. Es necesario, pues, un gran celo y una extensa atención de espíritu para reconocer los pensamientos intrusos del poder enemigo (*Hom. 6: PG 34, 520b*).

¿El espíritu es una cosa y el alma otra? El cuerpo tiene diferentes miembros y sin embargo se dice: un hombre. Igualmente, el alma tiene varios miembros: el espíritu, la conciencia, la voluntad y los pensamientos, que tanto acusan como excusan (*Hom. 2: PG 34, 15*).

Todo esto está unido en un mismo pensamiento, y los miembros del alma constituyen el hombre interior. Como los ojos del cuerpo perciben desde lejos las espinas, así el espíritu prevé las trampas del poder enemigo y previene al alma, de la que es el ojo (*Hom. 7: PG 34, 528b*).

Aquellos que se acercan al Señor deben hacer su oración en un estado de tranquilidad y de paz extrema y aplicar su atención sobre el Señor con pena¹ en el corazón y sobriedad de pensamientos, sin confusión ni palabras inconvenientes (*Hom. 6: PG 34, 517*).

El fuego celeste de la deidad, que los cristianos reciben en el interior de su corazón en esta vida –ese fuego que cumple su oficio en su corazón–, sirve para la disolución del cuerpo y reajustará los miembros descompuestos en el día de la resurrección... Los tres niños arrojados en la hoguera a causa de su justicia llevaban el fuego divino de Dios en el interior de sus pensamientos, sirviendo y operando en medio de esos pensamientos. Y ese fuego se manifestó por fuera de ellos y contuvo al fuego sensible. Igualmente, las almas fieles reciben secretamente, en esta vida, el fuego divino y celeste, y es ese fuego el que forma la imagen celestial en la humanidad... (*Hom. 11: PG 34, 544*).

Cuando el príncipe del mal y sus ángeles anidan en él, vuestro corazón es un sepulcro. Cuando los poderes de Satanás se enseñorean de vuestro espíritu y vuestros pensamientos, ¿no estáis muertos para Dios? El Señor libera al espíritu para que pueda avanzar sin penas, con alegría, en el aire divino (*Hom. 11: PG 34, 552*).

El pecado y la impudicia tienen el poder de penetrar en el corazón, pero los pensamientos no vienen de afuera, sino del interior del corazón. El apóstol dijo: «Quiero que los hombres oren en todas partes elevando sus manos puras, ajenos a la ira y a los pensamientos malvados» (1 Tim 2, 8), y también: «Del corazón provienen los malos pensamientos» (Mt 15, 19). Acércate a la oración, inspecciona tu corazón y tu espíritu y toma la resolución de hacer llegar a Dios una oración pura. Vela, sobre todo, para que no haya obstáculos a la pureza de tu oración. Que tu espíritu se ocupe del Señor del mismo modo que el trabajador de sus tareas y el esposo de su mujer... Si doblas las rodillas para orar, que otros no vengan a robar tus pensamientos (*Hom. 15, 1: PG 34, 584c*).

La gracia graba en el corazón de los hijos de la luz las leyes del Espíritu. Ellos no deben poner su seguridad solamente en las Escrituras de tinta, pues la gracia de Dios inscribe las leyes del

1. Esfuerzo interior. Expresión clásica.

Espíritu y los misterios celestes también sobre las tablas del corazón, y el corazón es quien manda y rige todo el cuerpo. La gracia, una vez que se ha apoderado de los prados del corazón, reina sobre todos los miembros y todos los pensamientos, pues allí residen todos los pensamientos del alma, su espíritu y su esperanza y, a través de él, la gracia pasa a todos los miembros del cuerpo. Paralelamente, para los que son hijos de las tinieblas: el pecado reina en su corazón y pasa a todos sus miembros... Como el agua a través de un canal, así pasa el pecado a través del corazón y sus pensamientos. Aquellos que lo niegan sufrirán en el futuro el juicio y la burla del triunfo de su pecado, pues el mal se oculta en el espíritu del hombre para escapársele (*Hom. 15: PG 34, 589a*).

Todo el tiro está en poder de aquel que sostiene las riendas. El corazón tiene numerosos pensamientos naturales unidos a él, pero el espíritu y la conciencia son quienes corrigen y dirigen al corazón despertando los pensamientos naturales que bullen dentro de él. El alma tiene, pues, numerosos miembros, aunque sea una sola (*Hom. 15: PG 34, 600a*).

El mal realiza su obra en el corazón sugiriéndole pensamientos malvados e impidiendo al espíritu orar puramente y encadenándolo al siglo. Él reviste a las almas y las penetra hasta el meollo de los huesos. Como Satanás está en el aire sin que Dios deba sufrir por ello en forma alguna, así el pecado está en el alma y, sin embargo, la gracia de Dios está allí al mismo tiempo sin sufrir daño por ese hecho (*Hom. 16: PG 34, 617a*).

La perfección no reside en abstenerse del mal sino en alcanzar un espíritu humillado, en dominar a la serpiente que anida detrás del espíritu, más en lo profundo que el pensamiento, que los tesoros y los depósitos del alma. Pues el corazón es un abismo... (*Hom. 18: PG 34, 633b*).

Tal como los mercaderes recogen sus ganancias materiales en todas las fuentes de la tierra, así los cristianos, por el conjunto de las virtudes y el poder del Espíritu santo, reúnen los pensamientos de su corazón dispersos por toda la tierra. Este es el más bello y verdadero de los negocios..., pues la potencia del Espíritu divino tiene el poder de concentrar el corazón, disperso por toda la

tierra, en el amor del Señor y así transportar el pensamiento al mundo de la eternidad (*Hom. 24: PG 34, 661d*).

Nuestra oración no puede limitarse a un hábito o a una convención: actitudes corporales, silencio, genuflexión... Debemos velar con sobria atención en nuestro espíritu, aguardando el momento en que Dios se hará presente en nuestra alma, visitando todos sus senderos, todas sus puertas, todos sus sentidos. Cuando el espíritu está firmemente unido a Dios no es necesario callar, ni gritar, ni clamar.

El alma debe despojarse enteramente para la súplica y para el amor de Cristo, evitando distracciones y divagaciones en sus pensamientos (*Hom 33: PG 34, 741b*)².

El mejor de nuestros actos, la más alta de nuestras obras, es la perseverancia en la oración. Por ella podemos adquirir cada día todas las virtudes pidiéndolas a Dios. Ella proporciona a aquellos que son considerados dignos la comunión con la bondad divina, con la operación del Espíritu, la amorosa e inexpressable unión espiritual con el Señor. Aquel que cada día se esfuerza, perseverando en la oración, es consumido por el deseo divino del amor espiritual; inflamado de la ardiente languidez por Dios, recibe la gracia espiritual de la perfección santificante (*Hom. 40: PG 34, 764b*).

Cada uno de nosotros debe examinar su vaso de arcilla para ver si ha encontrado el tesoro, si se ha revestido de la púrpura del espíritu, si ha contemplado al rey, si reposa cerca de él o si está en las estancias exteriores.

Pues el alma tiene multitud de miembros y gran profundidad. El pecado, penetrando en ella, se apodera de todos sus miembros y de las praderas de su corazón. Cuando el hombre se pone a la búsqueda de la gracia, ésta llega hasta él y se adueña tal vez de dos miembros del alma. El sujeto poco experimentado obtiene ese consuelo de la gracia; piensa que ella se ha apoderado de todos los miembros del alma y que el pecado ha sido extirpado. Sin embargo, la mayor parte permanece bajo el imperio del pecado y sólo una parte pequeña bajo el de la gracia; pero, en su ignorancia, el hombre se deja sorprender (*Hom. 50: PG 34, 820c*).

2. Este pasaje se reencuentra en las *Vertus* de S. Macario.

Él se expresaba así: «Cuando el espíritu se aparta del recuerdo de Dios, cae o bien en la cólera o bien en la ambición». Él llamaba, a la una, bestial, y a la otra, diabólica. Como yo le expresara mi asombro ante el hecho de que el espíritu del hombre pudiera estar permanente con Dios, me dijo: «El alma está con Dios en todo pensamiento, en toda acción con la cual le rinde culto».

El monje debe su nombre, en primer lugar, al hecho de estar solo (*monos*), puesto que se abstiene de mujer y se aparta, interior y exteriormente, del mundo. Exteriormente, renunciando a la materia y a las cosas del mundo. Interiormente, renunciando incluso a sus representaciones, sin admitir los pensamientos ni las preocupaciones mundanas. En segundo lugar, es llamado monje porque ora a Dios con una oración ininterrumpida, para purificar su espíritu de los pensamientos numerosos y opuestos y para que su espíritu se haga, en sí mismo, sólo monje ante el verdadero Dios, sin admitir los pensamientos del mal, permaneciendo puro e íntegro.

Es necesario librar al espíritu de toda divagación para impedir que éste sea perturbado por los pensamientos. Si falta esta libertad, será en vano la oración, y el espíritu divagará alrededor de los objetos; aparentará orar, mas su oración no se elevará hasta Dios. Si la oración no fuera pura y acompañada de la plena certidumbre de la fe, Dios no la recibirá.

La ley escrita relata muchos misterios de una manera oculta. El monje que se dedica a la oración y a una conversación ininterrumpida con Dios, los encuentra; entonces la gracia le revela aquellos misterios más terribles que los de la Escritura. No se puede lograr, por la lectura de la ley escrita, nada comparable a lo que permite alcanzar el culto de Dios, pues allí todo está cumplido. Aquel que lo ha elegido no tiene necesidad de leer las Escrituras, sabe que todo se consume en la oración.

El ciclo copto de Macario el Grande

...Apa Macario dijo: «No dejemos que la fuente derrame bullendo lo que brota de esta mezcla única, es decir, del receptácu-

lo del corazón; hagamos, en cambio, que ella lance hacia lo alto sin cesar lo que es dulce en todo tiempo, es decir, nuestro Señor Jesucristo».

El hermano preguntó: «¿Cuál es la obra más agradable a Dios en el asceta y en el abstigente?». Él respondió diciendo: «Bienaventurado aquel que persevera, sin cesar y con contrición del corazón, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo. Pues, ciertamente, no existe en la vida práctica nada más agradable que este alimento bendito. Tú debes rumiarlo todo el tiempo, como la ternera que gusta la dulzura de rumiar hasta que la cosa rumiada penetra en el interior de su corazón y derrama allí una dulzura y una grasa (unción) buenas para su estómago y para todo su interior; ¿no ves acaso la belleza de sus mejillas inflamadas por el dulzor que ella ha rumiado con su boca?».

Pidamos que nuestro Señor Jesucristo nos conceda la gracia a través de su dulce y graso (untoso) nombre.

Un hermano interrogó a Apa Macario, diciendo: «Enséñame el significado de estas palabras: ‘La meditación de mi corazón es estar en tu presencia’». El anciano le dijo: «No existe otra meditación, a no ser el nombre saludable y bendito de nuestro Señor Jesucristo habitando sin cesar en ti, tal como está escrito: ‘Como golondrina clamaré y como tórtola meditaré’. Eso es lo que hace el hombre piadoso que permanece constantemente en el nombre de nuestro Señor Jesucristo».

Macario el Grande dijo: «Debes poner atención en el nombre de nuestro Señor Jesucristo cuando tus labios estén en ebullición para atraerlo, y no trates de conducirlo en tu espíritu buscando parecidos³. Piensa tan sólo en tu invocación: ‘Señor Jesucristo, ten piedad de mí’ y, en el descanso, verás su divinidad reposar en ti, apartar las tinieblas de las pasiones y purificar al hombre interior retornándolo a la pureza de Adán cuando estaba en el paraíso. Este es el nombre bendito que invocó Juan el Evangelista llamándolo ‘luz del mundo’, ‘dulzura que no empalaga’ y ‘verdadero pan de vida’».

Apa Evagrius fue a buscar al Apa Macario atormentado por los pensamientos y las pasiones del cuerpo y le dijo: «Padre mío, dime

3. Tal vez se deba traducir: «Que no sólo parezca que lo recibes en tu espíritu».

una palabra y viviré». Macario respondió: «Amarra la cuerda del ancla a la piedra y, por la gracia de Dios, la barca atravesará las olas diabólicas de este mar de decepciones y el torbellino de tinieblas de este mundo vano». Evagrio preguntó: «¿Cuál es la barca, cuál es la cuerda, cuál es la piedra?». Apa Macario dijo entonces: «La barca es tu corazón, guárdalo. La cuerda es tu espíritu, átaló a nuestro Señor Jesucristo, que es la piedra que tiene poder sobre todas las olas diabólicas que combaten los santos, ya que no es fácil decir a cada respiración: ‘Señor Jesucristo, ten piedad de mí; yo te bendigo, mi Señor Jesús, socórreme’. El pez que lucha contra las olas será apresado sin saberlo, mientras que, permaneciendo firmes en el nombre salvador de nuestro Señor Jesucristo, él tomará al diablo por la nariz a causa de lo que nos ha hecho. Mas nosotros, los débiles, sabremos que el auxilio provino de nuestro Señor»⁴.

Apa Macario dijo: «Visité a un enfermo, en cama durante su enfermedad. Se trataba de un anciano que recitaba el nombre saludable y bendito de nuestro Señor Jesucristo. Como lo interrogué sobre su salud, me dijo con alegría: Como soy constante en (tomar) este dulce alimento de vida, el nombre de nuestro Señor Jesucristo, he sido colmado en la dulzura del sueño por una visión del Rey, el Cristo con la forma de un Nazareno, quien me ha dicho tres veces: ‘Tú, tú estás en mí, y no en otro más que en mí’. Y enseguida me desperté experimentando una gran alegría, tan grande que olvidé el dolor».

Macario el Grande dijo: «El monje que permanece sentado en su celda necesita recoger su inteligencia en sí, lejos de toda preocupación mundana, sin permitir que ella vacile ante la vanidad del siglo, haciendo que se mantenga firme en su fin único. O sea que debe poner su pensamiento sólo en Dios en cada instante, constantemente en él a toda hora, sin otra solicitud, sin dejar penetrar en su corazón el tumulto de ninguna cosa terrestre, con su espíritu y todos sus sentidos como en presencia de Dios... y permanecer así...».

Apa Macario el Grande dijo: «Si te acercas a la oración, debes fijar tu atención en ti, con firmeza, para no abandonar tus vasos

4. Confusión irritante de las imágenes. Pero la intención permanece clara.

en manos de los enemigos, pues ellos desean quitarte esos vasos que son los pensamientos del alma. Son esos vasos gloriosos con los cuales servirás a Dios; pues lo que Dios busca no es que le rindas homenaje con tus labios mientras tus pensamientos vacilantes están diseminados por el mundo, sino que tu alma y todos sus pensamientos se mantengan en la contemplación del Señor sin otra solicitud».

ÍNDICE GENERAL

<i>Introducción</i>	9
Acerca de la oración de Jesús	11
La invocación incesante del nombre de Jesús	11
La respiración del nombre de Jesús	13
La oración del corazón	15
La iluminación del corazón	18
La «deificación» del hombre	19
Las señales de la resurrección	21
La expansión de la gracia bautismal	23
La eucaristía, alimento del corazón	24
El corazón de la Iglesia	26
La transfiguración de los seres y de las cosas	27
El mundo que vendrá	29
Breve noticia acerca de la <i>Filocalia</i>	33
Autores y textos seleccionados en esta compilación	37

LA FILOCALIA

Selección de textos

1. Apotegmas de los Padres del desierto	51
Al margen de los «ocho pensamientos» de Evagrio	52
Apotegmas pseudoepígrafos	52
2. Pseudo Macario el Grande	55
Homilías espirituales	55
El ciclo copto de Macario el Grande	59
3. Evagrio Póntico	63
4. Diádoco de Fórtice	71

5. Marco el Ermitaño	83
La ley espiritual	83
Sobre aquellos que pretenden santificarse por las obras	84
6. Barsanufio y Juan de Gaza	87
7. Isaac de Nínive	91
Las fases de la purificación	91
Recuerdo de Dios	92
La mejor parte	93
La oración	94
Grados de la oración	95
El periplo de la oración	97
8. Juan Clímaco o de la Escala	99
La oración de Jesús y el pensamiento de la muerte	99
La oración del hesicasta	100
9. Hesiquio de Batos	105
Primera centuria	105
Segunda centuria	114
10. Filoteo el Sinaíta	119
11. Máximo el Confesor	127
Acerca de la oración ininterrumpida	127
Acerca de la purificación del corazón	127
12. Elías el Ecdicos	129
13. Simeón el Nuevo Teólogo	135
Acerca de la oración constante y sus efectos	135
Acerca de la oración de Jesús y los éxtasis de Simeón	136
<i>La vida de Simeón el Nuevo Teólogo</i>	138
14. Nicetas Stethatos	139
15. Nicéforo el Solitario	143
I. <i>Tratado de la sobriedad y del cuidado del corazón</i>	143
Extracto de la vida de nuestro padre san Antonio	145
Sobre la vida de san Teodosio (siglos V-VI)	146
Sobre la vida de san Arsenio (Padre del desierto)	146
Sobre la vida de san Pablo de Latros († 955)	147
Sobre la vida de san Sabas (siglo VI)	147
Sobre la vida de san Agathón (Padre del desierto)	147

De Marco a Nicolás	148
San Juan de la Escala	149
De Apa Isaías	150
Macario el Grande	150
Diádoco de Fótica	150
Isaac el Sirio o de Nínive	151
Juan de Cárpatos	151
Simeón el Nuevo Teólogo	151
II. <i>Sobre el método respiratorio</i>	152
16. El pseudo Simeón el Nuevo Teólogo	157
Método para la santa oración y atención	157
17. Teolepto de Filadelfia	167
Renuncia a recuerdos y pensamientos	167
Análisis de la oración	169
Pensamientos diversos	173
18. Gregorio el Sinaíta	177
Acróstico sobre los mandamientos	177
Acerca de la contemplación y la oración	178
Acerca de la vida contemplativa y de los modos de oración ..	182
El hesicasta debe mantenerse sentado en oración y sin prisa por levantarse	188
Cómo decir la oración	189
Cómo disciplinar el espíritu	189
Cómo expulsar los pensamientos	190
Cómo salmodiar	190
Sobre el error	192
19. Gregorio Palamas	195
Sobre la oración y sobre la pureza del corazón	195
Apología de los santos hesicastas	197
El tomo hagiorita	204
20. Calixto e Ignacio Xantopoulos	205
Método y regla detallada, inspirada por los santos, para uso de los que han elegido la vida hesicasta	205
Calixto II	209
21. Nicodemo el Hagiorita	213
De qué forma el espíritu penetra en el corazón	213
Razones por las cuales se debe retener la respiración duran- te la oración	215