

LA FILOCALIA  
DE LA ORACIÓN DE JESÚS

# ICHTHYS

## 3

*Colección dirigida por*  
Francisco José López Sáez



# LA FILOCALIA

## DE LA ORACIÓN DE JESÚS

SEXTA EDICIÓN

EDICIONES SÍGUEME  
SALAMANCA  
2026

© Ediciones Sígueme S.A.U., 1985, 2013  
C/ García Tejado, 23-27 - E-37007 Salamanca / España  
Tlf.: (+34) 923 218 203 - ediciones@sigueme.es  
www.sigueme.es

ISBN: 978-84-301-1834-2  
Depósito legal: S. 458-2019  
Impreso en España / Unión Europea  
Imprenta Kadmos, Salamanca

# CONTENIDO

<i>Introducción</i> .....	9
---------------------------	---

## LA FILOCALIA DE LA ORACIÓN DE JESÚS

1. Apotegmas de los Padres del desierto .....	45
2. Pseudo-Macario el Grande .....	49
3. Evagrio Pónico .....	57
4. Diádoco de Fótice .....	65
5. Marco el Ermitaño .....	75
6. Barsanufio y Juan de Gaza .....	79
7. Isaac de Ninive .....	81
8. Juan Clímaco o de la Escala .....	89
9. Hesiquio de Batos .....	95
10. Filoteo el Sinaíta .....	109
11. Máximo el Confesor .....	115
12. Elías el Ecdicos .....	117
13. Simeón el Nuevo Teólogo .....	123
14. Nicetas Stethatos .....	127
15. Nicéforo el Solitario .....	131
16. Pseudo-Simeón el Nuevo Teólogo .....	143
17. Teolepto de Filadelfia .....	151
18. Gregorio el Sinaíta .....	161
19. Gregorio Palamas .....	179
20. Calixto e Ignacio Xantopoulos .....	189
21. Nicodemo el Hagiorita .....	197
<i>Índice general</i> .....	203

# INTRODUCCIÓN

## 1. 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 llamada «oración de Jesús», o también «oración del corazón». Esta fue introducida en Rusia hacia mediados del siglo XIV, y san Sergio, el fundador del monaquismo ruso, la conocía y practicaba, así como sus discípulos. Entre ellos, uno de los más conocidos: Nil de la Sora. Otro monje muy famoso, 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 finales del siglo XVIII se expandió fuera de los monasterios gracias a una obra, la *Philocalie*, publicada en 1782 por un monje griego, Nicodemo el Hagiórta, y editada en ruso, poco después, por Paisij Velitchkovsky.

\* Este estudio se basa en el trabajo de J. Serr, *La prière du coeur*, Abbaie de Bellefontaine, Bégrolles (Maine-et-Loire) 1977.

Otra obra más reciente la popularizó: los *Relatos de un peregrino ruso* (finales del siglo XIX). Ese libro está extensamente difundido en Rusia; fue traducido al francés en 1945 por Editions du Seuil y existen varias ediciones en castellano (*Relatos de un peregrino ruso*, Sígueme, Salamanca <sup>5</sup>2005).

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»<sup>1</sup>.

Esta oración consiste en una invocación incesante del nombre de Jesús, de ahí 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» (Hch 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 Velitchkovsky<sup>2</sup>.

Este tipo de oración se inspira 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 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 Me-

1. H. de B., *La prière du coeur*: Messager 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.

yendorf, parece ser el *Kyrie eleison* cuya repetición constante en las liturgias orientales se remonta también a los Padres del desierto»<sup>3</sup>.

Las palabras de la fórmula pueden variar, pero se recomiendan 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»<sup>4</sup>.

### *La respiración del nombre de Jesús*

La oración de Jesús puede comenzar por una oración vocal recitada 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», aunque los hay con menos. Se puede recitar uno, o dos, o varios, a ciertas horas del día. Pero éste es tan sólo un medio exterior que debe conducir a la oración interior, la cual tiene que adecuarse al ritmo de la respiración. Se recomienda ser prudente y no separarse de las directrices del *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. Pero si uno no dispone de este tipo de guía, «puede 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,

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

4. Juan Clímaco, *Escala espiritual*, Sígueme, Salamanca 1998.

cura, arroja los demonios, comunica el Espíritu Santo (Jn 20, 22). El Espíritu Santo es sopro 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» (Hch 17, 25-28). «En lugar de respirar al Espíritu Santo –dice Gregorio el Sinaíta–, estamos colmados por el sopro de los malos espíritus».

Adecuando la oración al ritmo de la respiración, 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 expectati-

va, abandona todo pensamiento... 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»<sup>5</sup>.

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»<sup>6</sup>. No se trata, pues, de un ejercicio mecánico o de una técnica psicósomática, emparentada con la de algunas religiones orientales, sino de un ejercicio, ciertamente constante, que es llamado «atención», o incluso «sobriedad», o «trabajo espiritual», o «guarda 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 intelectual, de lo lógico, de lo racional... Pero el corazón no debe

5. Nil de la Sora, *Regle*, 2, cita en J. Meyendorff, *Grégoire Palamas*, 158.

6. Teófanos el Recluso, *El arte de la oración*; cf. Id., *Qué es la vida espiritual*, Sígueme, Salamanca <sup>2</sup>2021.

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»<sup>7</sup>.

«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»<sup>8</sup>.

«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»<sup>9</sup>.

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 Teófanos el Recluso–, no hay en vosotros más que reflexiones totalmente cerebrales sobre Dios, pero el mismo Dios permanece en el exterior»<sup>10</sup>. «Ontológicamente, la consecuencia esencial de la caída, para el hombre, es esta disgregación espiritual por la cual su personalidad se halla privada de su centro y su inteligencia se dispersa en el mundo exterior. El lugar donde se produce tal dispersión de la personalidad en el mundo de las cosas es la cabeza, el cerebro; allí

7. Macario, *Hom. Spirit.* XV, 20, cita en J. Meyendorf, *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.

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, sin embargo, estrecha oscuramente el corazón. Así pues, para reconstruir a la persona en la gracia, es preciso restablecer una relación armoniosa entre la inteligencia y el corazón»<sup>11</sup>.

Es necesario orar con el corazón, encontrar la oración del corazón. Conviene sentarse en un lugar retirado, lejos del ruido y el ajetreo, en silencio. Inclinar la cabeza sobre el corazón, apaciguar la agitación de los pensamientos, decir «no» a la dispersión, a la multiplicidad de las imágenes, las ideas, los recuerdos. Respirar calma, lenta, profundamente, orando al Señor. 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 en la oración de Jesús, que se convierte así en «oración perpetua» e incesante.

Ese aspecto técnico nos resulta chocante. Las personas occidentales, con nuestra inclinación a «psicoanalizar», enseguida sospechamos en él el peligro de la autosugestión. Pero no se trata de eso, sino 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» se liberen y puedan brillar en nosotros sin trabas a través tanto de nuestra alma como de nuestro cuerpo. «En el corazón está la vida y allí también conviene vivir»<sup>12</sup>.

### *La iluminación del corazón*

Cuando la oración de Jesús se convierte en oración del corazón, su primer efecto es la iluminación. No olvidemos que esta plegaria es el grito suplicante del ciego para obtener la curación (Lc 18, 38), al que Jesús responde abriéndole sus ojos

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

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

# ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN .....	9
1. Acerca de la oración de Jesús .....	9
La invocación incesante del nombre de Jesús .....	9
La respiración del nombre de Jesús .....	11
La oración del corazón .....	13
La iluminación del corazón .....	15
La «deificación» del hombre .....	17
Las señales de la resurrección .....	18
La expansión de la gracia bautismal .....	21
La eucaristía, alimento del corazón .....	22
El corazón de la Iglesia .....	24
La transfiguración de los seres y de las cosas .....	24
El mundo que vendrá .....	26
2. Breve noticia acerca de la <i>Filocalia</i> .....	28
3. Autores y textos seleccionados en esta antología .....	31

## LA FILOCALIA DE LA ORACIÓN DE JESÚS

### Antología

1. APOTEGMAS DE LOS PADRES DEL DESIERTO .....	45
Al margen de los «ocho pensamientos» de Evagrio .....	46
Apotegmas pseudoepígrafos .....	46
2. PSEUDO-MACARIO EL GRANDE .....	49
Homilias espirituales .....	49
El ciclo copto de Macario el Grande .....	54
3. EVAGRIO PÓNTICO .....	57

4. DIÁDOCO DE FÓTICE .....	65
5. MARCO EL ERMITAÑO .....	75
La ley espiritual .....	75
Sobre los que pretenden santificarse por las obras .....	76
6. BARSANUFIO Y JUAN DE GAZA .....	79
7. ISAAC DE NÍNIVE .....	81
Las fases de la purificación .....	81
El recuerdo de Dios .....	82
La mejor parte .....	83
La oración .....	84
Grados de la oración .....	85
El periplo de la oración .....	87
8. JUAN CLÍMACO O DE LA ESCALA .....	89
La oración de Jesús y el pensamiento de la muerte .....	89
La oración del hesicasta .....	90
9. HESQUIO DE BATOS .....	95
Primera centuria .....	95
Segunda centuria .....	104
10. FILOTEO EL SINAÍTA .....	109
11. MÁXIMO EL CONFESOR .....	115
Sobre la oración ininterrumpida .....	115
Sobre la purificación del corazón .....	115
12. ELÍAS EL ECDICOS .....	117
13. SIMEÓN EL NUEVO TEÓLOGO .....	123
Sobre la oración constante y sus efectos .....	123
Sobre la oración de Jesús y los éxtasis de Simeón .....	124
«La vida de Simeón el Nuevo Teólogo» .....	126
14. NICETAS STETHATOS .....	127
15. NICÉFORO EL SOLITARIO .....	131
I. <i>Tratado de la sobriedad y del cuidado del corazón</i> .....	131
Extracto de la vida de nuestro padre san Antonio .....	133

Sobre la vida de san Teodosio (siglos V-VI) .....	133
Sobre la vida de san Arsenio (Padre del desierto) .....	134
Sobre la vida de san Pablo de Latros († 955) .....	134
Sobre la vida de san Sabas (siglo VI) .....	135
Sobre la vida de san Agathón (Padre del desierto) .....	135
De Marco a Nicolás .....	136
San Juan de la Escala .....	136
De Apa Isaías .....	137
Macario el Grande .....	137
Diádoco de Fótice .....	138
Isaac el Sirio o de Nínive .....	138
Juan de Cárpatos .....	138
Simeón el Nuevo Teólogo .....	139
II. <i>Sobre el método para respirar</i> .....	139
16. PSEUDO-SIMEÓN EL NUEVO TEÓLOGO .....	143
Método para la santa oración y la atención .....	143
17. TEOLEPTO DE FILADELFIA .....	151
Renuncia a recuerdos y pensamientos .....	151
Análisis de la oración .....	153
Pensamientos diversos .....	157
18. GREGORIO EL SINAÍTA .....	161
Acróstico sobre los mandamientos .....	161
Sobre la contemplación y la oración .....	162
La vida contemplativa y los dos modos de oración .....	165
El hesicasta debe mantenerse sentado durante la oración y no tener prisa por levantarse .....	172
Cómo decir la oración .....	173
Cómo disciplinar el espíritu .....	173
Cómo expulsar los pensamientos .....	174
Cómo salmodiar .....	174
Sobre el error .....	175
19. GREGORIO PALAMAS .....	179
Sobre la oración y la pureza del corazón .....	179
Apología de los santos hesicastas .....	181
El tomo hagiórta .....	188

20. CALIXTO E IGNACIO XANTOPOULOS .....	189
Método y regla detallada, inspirada por los santos, para uso de los que han elegido la vida hesicasta .....	189
Calixto II .....	193
21. NICODEMO EL HAGIORITA .....	197
De qué forma el espíritu penetra en el corazón .....	197
Razones por las cuales se debe retener la respiración du- rante la oración .....	199