

ARCHIMANDRITA SOPHRONY

# LA ORACIÓN

Experiencia de la eternidad

EDICIONES SÍGUEME  
SALAMANCA  
2009

Cubierta diseñada por Christian Hugo Martín

Tradujo Joaquín Maristany sobre el original ruso  
*O Molitve*, Moscú-Essex, Inglaterra <sup>3</sup>2003

- © Derechos mundiales del texto del Archimandrita Sophrony:  
Stavropegic Monastery of Saint John the Baptist, Essex (Gran Bretaña) 2009
- © de esta traducción: Stavropegic Monastery of Saint John the Baptist,  
Tolleshunt Knights, by Maldon, Essex (Gran Bretaña) 2009
- © de la presente edición: Ediciones Sígueme S.A.U., 2009  
C/ García Tejado, 23-27 - E-37007 Salamanca / España  
Tlf.: (34) 923 218 203 - Fax: (34) 923 270 563  
ediciones@sigueme.es  
www.sigueme.es

ISBN: 978-84-301-1713-0

Depósito legal: S. 942-2009

Impreso en España / Unión Europea

Imprime: Gráficas Varona S.A.

Polígono El Montalvo, Salamanca 2009

# CONTENIDO

<i>Presentación</i> . El testamento de un orante, por Francisco José López Sáez .....	9
---	---

## I

### LA ORACIÓN

1. La oración, una creación infinita .....	15
2. La oración, camino hacia el conocimiento .....	41
3. La oración, victoria sobre la tragedia .....	69
4. La oración en el sufrimiento y el nacimiento del hombre a la eternidad .....	77
5. La paternidad espiritual (Notas de un padre espiritual athonita) .....	97

## II

### LA ORACIÓN DE JESÚS

1. La oración de Jesús .....	131
2. Práctica de la oración de Jesús .....	153
3. La oración de Jesús en cualquier tiempo y circunstancia ..	163

## EL TESTAMENTO DE UN ORANTE

Francisco José López Sáez

Todo orante tiene un secreto con Dios. En el Oriente cristiano no resulta nada fácil encontrar a un monje dispuesto a descubrir abiertamente el secreto de su propia alma. En gran parte por humildad; en parte también porque entre aquellos cristianos constituye un objetivo importante de la ascesis el luchar contra toda forma de psicologismo subjetivo. Pero cuando la oración, como en el caso del monje Sophrony, atraviesa todas las capas del alma y entreteje una biografía humana con el hilo dorado de la eternidad, es necesario narrar la propia experiencia para testificar la victoria de la gracia, alentando así a los que buscan más o menos a tientas al Absoluto.

Este pequeño libro no es, por tanto, la «historia de un alma», sino el testamento de un orante sobre la fuerza y la grandeza de la misma oración. En su simplicidad, este testimonio puede revestir para los lectores la calidad de un encuentro, una gracia.

Este anciano ruso de rostro pacificado, antiguo apasionado por la pintura, monje que pasó largos años en la soledad del monte Athos<sup>1</sup>, conservó la mirada limpia de un pintor ansioso de creatividad, buscando sorprender con la vista cualquier latido de vida. Joven sediento de experiencias, en su permanente lucha por la purificación ascética encontró la amplitud de una experiencia

1. Ediciones Sígueme ha publicado la autobiografía espiritual del archimandrita Sophrony: *Ver a Dios como Él es*, Salamanca 2002.

única, a la que entregó su existencia: *la oración, experiencia de la eternidad*: «La oración es una creación incesante e infinita, superior a cualquier otro arte o ciencia. (...) La oración es el acto de la sabiduría suprema, de una belleza inigualable y una insuperable nobleza».

No ofrece el autor un manual de oración, ni siquiera una síntesis teológica o espiritual sobre el tema. Más bien invita al lector a dejarse conducir por un asombro que transformará profundamente su vida: el asombro ante las dimensiones infinitas de la oración. Efectivamente, la oración atraviesa en esta experiencia singular todas las dimensiones del espacio y del tiempo: desde la altura del Ser sin principio hasta la profundidad de los abismos humanos, desde la época privilegiada de la vida de Jesús hasta los revueltos tiempos en que nos debatimos, necesitados de un discernimiento. La oración misma es guía y maestra; he aquí, a modo de invitación a la lectura, algunas de las enseñanzas que este libro subraya.

*La oración lleva al encuentro con la Persona suprema.* Muchos buscadores del Absoluto se ven tentados, en el actual mercado de las espiritualidades, por caminos que ofrecen un absoluto impersonal, la experiencia de una fusión con el cosmos y sus energías; tal experiencia amplía las paredes del seno materno, pero no lleva a nacer. Para Sophrony, la fuente misma del Ser eterno es una Persona, o Hipóstasis, según la secular tradición de la teología griega. La oración no es la búsqueda de un infinito impersonal, sino del Dios vivo, la Hipóstasis de Aquel que Es, el Sujeto absoluto, Persona. En un tiempo en que el sujeto decae cediendo la responsabilidad a los movimientos mecánicos de la economía o el instinto, y la persona se diluye en estados inconexos de conciencia, la oración puede devolver al ser humano concreto su dignidad infinita de sujeto personal, creado a imagen de un Dios que es abismo personal y llamado a la semejanza en la vida con este

misterio. Para Sophrony, la oración ofrece lo que la experiencia extrema oriental no puede dar: la regeneración en Dios de la propia persona para toda la eternidad.

*La oración mide el abismo de la humanidad caída.* Sophrony es partícipe privilegiado de la espiritualidad de uno de los santos rusos más importantes del siglo XX, su padre espiritual Silvano del monte Athos; éste, tras una larga experiencia de lucha y desarraigo, recibió del Señor una palabra de consuelo: «Mantente en el infierno y no desesperes». La oración nace del grito de la desesperanza y se convierte en la fuerza que logra asumir toda la herida del mal en el hombre, para curarla desde la hondura del mismo infierno. Desde aquí se comprende que la oración, tal como la vive Sophrony, puede convertirse en fuerza de misericordia y de salvación para el hombre contemporáneo, una guía hacia la regeneración a través del sufrimiento.

Desde esta experiencia de abandono que es el abismo del mal, *la oración*, que tiene su fuente en Getsemaní y en el grito del Gólgota, *se vuelve universal*, abrazando las dimensiones del Adán total. Sophrony subraya continuamente esta operación de apertura y sanación de las raíces humanas universales que lleva a cabo la oración: el orante singular pide perdón por el pecado de todos los hombres y realiza en sí mismo la salvación del entero *anthropos* o ser humano, porque una misma humanidad, caída y redimida, atraviesa sus vivencias más personales. Todos somos responsables por todos. A partir de la experiencia de los tormentos del infierno debe nacer una oración ofrecida por todo el género humano como por uno mismo.

*La oración marca en el alma la impronta de una humildad* que, más que moral, podríamos llamar *ontológica*. Dios mismo es el Humilde, y el orante se ve sorprendido por la manifestación constante de la Majestad divina precisamente en la kénosis o abajamiento del amor humilde. La humildad es en Sophrony la marca de la filiación divina, y la experiencia del nuevo nacimien-

to de lo Alto provocada por el bautismo es vivida en cada página de este libro con un color típico de la espiritualidad rusa: la *umilenie* o el «enternecimiento evangélico», la conmoción interior por la ternura de la misericordia de Cristo. Únicamente de esta experiencia puede nacer una santidad no sólo moralmente recta, sino sobre todo genial. La persona más marcadamente personal, si podemos hablar así, es la más humilde. La humildad ontológica, que condensa toda la fuerza de la oración, quiere llevarnos del individuo a la persona y, por tanto, del adormecimiento general al arte de estar despiertos ante la Verdad.

El autor nos invita, en fin, a *una entrega total a la oración*, con la misma fuerza con que el hombre puede entregarse a la búsqueda del placer o a la creatividad en cualquier campo de la vida. La oración no es ya una norma, es algo viviente, que se apodera de la persona, le descubre la profundidad del propio corazón y la conduce hacia espacios impensables hasta hacerla renacer.

Por último, todas las dimensiones sorprendentes de la oración (la oración como creación infinita, como camino hacia el conocimiento, como victoria sobre la tragedia, como nacimiento, en el sufrimiento, del hombre a la eternidad), se condensan en la sencillez de la práctica oriental de la *oración a Jesús*, cuya riqueza nos muestra Sophrony en un capítulo final lleno de discernimiento teológico y de pasión orante.

Pueda este testimonio de un gran creyente abrir las puertas de la hondura del Ser a tantos hombres y mujeres que buscan hoy sin papeles y sin nombres, y hacerles descubrir que, aunque se crean perdidos, son en realidad eternamente buscados.

I  
LA ORACIÓN



## LA ORACIÓN, UNA CREACIÓN INFINITA

La oración es una creación incesante e infinita, superior a cualquier otro arte o ciencia. Por la oración, entramos en comunicación con el Ser eterno sin comienzo. En otras palabras, a través de ella, la vida de Dios, el Ser más real, penetra en nosotros.

La oración es un acto de sabiduría suprema, de belleza inigualable y de nobleza insuperable. Durante la oración, el alma gusta una santa ebriedad. Sin embargo, los caminos por los que transitamos en ella son complejos. Mil veces habremos de experimentar el contraste entre una ardiente inclinación hacia Dios y las repetidas caídas de la esfera de su Luz. Con frecuencia, nuestro espíritu sentirá la incapacidad de elevarse hacia Él. Llegaremos incluso a rozar el límite de la locura y, con el corazón quebrantado, expondremos ante Él nuestro estado miserable: «Tú me has entregado tu mandamiento: amar (cf. Mt 22, 37-40), y yo lo acepto con todo mi ser; pero, ¿ves?, en mí mismo no encuentro la fuerza para este amor... Tú eres el Amor (cf. 1 Jn 4, 8); ven, pues, Tú mismo, Señor, y habita en mí; realiza en mí todo lo que mandaste, pues tus mandamientos son incomparablemente superiores a mí... Es incapaz mi inteligencia de alcanzarte. Mi espíritu no logra penetrar en el secreto de tu vida... Quiero cumplir tu voluntad en todo, pero mis días se pierden en contradicciones inextricables... Temo perderte a causa de los malos pensamientos que

hay en mi corazón y este temor me crucifica... Ven y sálvame, que me ahogo, Señor, como salvaste a Pedro cuando se atrevió a ir a tu encuentro en las aguas del mar» (cf. Mt 14, 28-31).

Nos parecerá en ocasiones que los frutos de la oración maduran con excesiva lentitud: su medida no se ajusta a la brevedad de nuestra existencia. Un grito se escapará entonces de nuestro pecho: «¡Apresúrate!». Dios no siempre responde inmediatamente a nuestra llamada. Como un fruto colgado del árbol, Él abandona nuestra alma a los ardores del sol, la expone a los asaltos de vientos helados o abrasadores, al tormento de la sed o a las lluvias torrenciales. Pero si no soltamos la franja de su manto veremos el resultado feliz de nuestro esfuerzo.

Hemos de mantenernos en oración el mayor tiempo posible, a fin de que su fuerza invencible nos haga capaces de resistir todas las asechanzas que pretenden destruirnos. Y cuando esta fuerza crezca en nosotros, la esperanza de una victoria definitiva redundará en una alegría que resplandecerá en toda nuestra vida.

Es indudable que la oración restaura en nosotros aquel sopro divino que «insufló Dios en el rostro de Adán», en virtud del cual «Adán se convirtió en un ser viviente» (Gn 2, 7). Regenerado por la oración, nuestro espíritu empieza a maravillarse del grandioso misterio del Ser. Y un inconfundible entusiasmo, como el de un torrente poderoso, nos embarga: «¡El Ser, qué extraño milagro! ¿Cómo es posible? Dios es admirable y admirable es también su creación». Vivimos lo que significan aquellas palabras de Cristo: «He venido para que los hombres tengan vida y la tengan en abundancia» (Jn 10, 10). ¡En abundancia! Y así es ciertamente.

Y una y otra vez experimentamos lo mismo: esta vida es paradójica, como lo es también toda la enseñanza del Señor: «He venido a traer fuego sobre la tierra, y cuánto desearía que ya estuviera ardiendo» (Lc 12, 49).