



# **ESCUELA DE MEDITACIÓN CRISTIANA**

**COMUNIDAD MUNDIAL PARA LA MEDITACIÓN CRISTIANA  
ARGENTINA**

Texto preparado en la Parroquia El Señor del Milagro y la Virgen del  
Milagro, Córdoba, Argentina

## **Contenido:**

**John Main: MEDITACIÓN CRISTIANA. LAS CONFERENCIAS DE  
GETHSEMANÍ**

**MÁS SOBRE EL *MANTRA* EN LA TRADICIÓN CRISTIANA**

**EL PEREGRINO RUSO  
LA NUBE DEL NO SABER  
LA FILOCALIA**



*John Main OSB*

# **MEDITACIÓN CRISTIANA**

## **LAS CONFERENCIAS DE GETHSEMANÍ**

Extraído de: "MEDITACIÓN CRISTIANA - LAS CONFERENCIAS DE GETHSEMANÍ"  
de John Main - Editorial Errepar

Mis queridos hermanos en San Benito: en estas charlas espero compartir con ustedes una comprensión y una experiencia de oración que es algo mucho más completo que una mera *teoría* sobre la oración. Me parece que la teoría impersonal, no importa cuán acertada sea, está siempre flotando en la estratósfera. Para ser traída a tierra necesita ser provista de un contexto íntimo y entonces no sólo será correcta sino, además, verdadera.

Tomé mi primer contacto con la meditación mucho antes de convertirme en monje, cuando formaba parte del Servicio Colonial Británico en Malasia. Mi Maestro fue un Swami de la India que tenía un templo en las afueras de Kuala Lumpur. Cuando lo conocí, me impresionó profundamente su paz y quieta sabiduría. Él parecía dispuesto a conversar sobre temas personales una vez concluida nuestra gestión, y comenzamos a charlar.

Me preguntó si yo era un hombre religioso. Le dije que era católico. Entonces me preguntó si meditaba. Le contesté que intentaba hacerlo y le describí lo que nosotros conocemos como el método de San Ignacio de meditación. Estuvo en silencio por algunos instantes y entonces, en forma muy suave, comentó que su propia meditación tradicional era diferente.

Para el Swami, el objeto de meditar es tomar conciencia del Espíritu Universal que mora en nuestros corazones y recitó estos versos de las Upanishads:

“El contiene todas las cosas, todo lo hecho y todo lo deseado y todos los perfumes y los gustos. El envuelve el Universo entero y, en silencio, ama a todos. Este es el espíritu que existe en mi corazón. Esto es Brahman”.

El Swami leyó este pasaje con tanta devoción y tan cargado de contenido, que le pedí me aceptara como discípulo para enseñarme a meditar. Me contestó: “Meditar es muy simple... todo lo que tienes que hacer es meditar. Si quieres aprender, intentaré enseñarte. Lo que sugiero es esto... que vengas y medites conmigo una vez por semana. Antes de meditar te diré algunas cosas, pero lo importante es que meditemos juntos.”

Comencé a visitar regularmente a este hombre santo y esto es lo que me dijo en mi primera visita: “Para meditar debes estar en silencio. Debes estar quieto. Y debes concentrarte. En nuestra tradición sabemos de un camino por el cual se arriba a esa quietud, a esa concentración. Nosotros usamos una palabra que llamamos *mantra*. Para meditar, lo que debes hacer es elegir esa palabra y repetirla, con amor fiel y continuamente. Esto es lo que se necesita para meditar. Realmente, no tengo nada más que decirte. Ahora meditemos”.

Así cada semana, durante casi dieciocho meses, iba a este santo hombre de Dios, me sentaba a su lado y meditaba con él durante media hora.

Me dijo que si mi propósito era serio, era absolutamente necesario meditar dos veces por día, durante media hora, y todos los días.

Me dijo: “Meditar sólo cuando vienes a verme es una frivolidad. Meditar una sola vez por día sería una frivolidad. Si tu intención es seria y deseas enraizar este mantra en tu corazón, entonces este es el mínimo compromiso... que medites antes de ninguna otra actividad por la mañana, durante media hora, y en algún momento al atardecer durante media hora. Durante el tiempo de la meditación no debe existir en tu mente ningún pensamiento, ninguna palabra, ninguna imaginación. El único sonido será el sonido de tu mantra, de tu palabra”.

Continuó diciendo: “el mantra es como una melodía armónica. A medida que repetimos esa armonía interiormente comenzamos a construir una resonancia. Esa resonancia nos conduce a nuestra propia integración. Comenzamos a experimentar la profunda unidad que todos poseemos en nuestro propio ser. Y entonces, la armonía comienza a construir una resonancia entre tú y todas las criaturas y toda la creación, y una unidad entre tú y tu Creador”.

Frecuentemente pregunté al Swami: “¿Cuánto tarda esto? ¿Cuánto tiempo me tomará alcanzar la iluminación?” pero el Swami no prestó atención a estas torpes preguntas, o en ocasiones contestaba con las palabras que realmente sintetizaban su enseñanza y su sabiduría: “Repíte tu *mantra*”. Durante esos dieciocho meses esa fue la esencia de lo que dijo y enseñó: “Repíte tu *mantra*”.

Al retornar a Europa para enseñar Derecho en el Trinity College de Dublín, años antes de existir los Vétales o de descubrirse la Meditación Trascendental, no pude encontrar a nadie que conociera sobre meditación tal como yo entonces la comprendía. Al comienzo intenté hablar del tema con amigos religiosos, pero descubrí con sorpresa que mis preguntas a menudo eran recibidas con sospecha y a veces hostilidad.

En estas conversaciones pude apreciar que estos buenos hombres practicaban con mucha fidelidad un tipo de meditación jesuita y que los mejores se preparaban para su oración matinal siguiendo sistemáticamente una lista de temas. A mí me pareció que esta práctica era muy esotérica y bastante complicada.

La obra que parecía haber tenido mayor influencia en estos muy sinceros varones era *El alma del apostolado*, escrito por el Padre Chautard, que aparentemente fue ampliamente recomendada a los seminaristas en la década del treinta. Es un libro que me impactó como bastante complejo.

Pero para mí existía toda la alegría íntima y la excitación del peregrinaje de mis meditaciones matutinas y vespertinas. Fui experimentando una atracción creciente hacia la meditación, y la mañana y el atardecer se convirtieron en el eje sobre el cual se construía mi día.

Por ese tiempo, en 1958, uno de los hijos de mi hermana se enfermó seriamente y falleció. La muerte de ese niño tuvo un impacto enorme en mí y me llevó al tema de la vida y la muerte y de todo el sentido de la existencia. Al repasar mi vida, en esos momentos me di cuenta muy claramente de que la cosa más importante de mi entera existencia era mi meditación diaria. Entonces decidí estructurar mi vida en torno a la meditación y busqué realizar esto haciéndome monje.

Sin embargo al convertirme en monje me fue dado otro método distinto de meditación, que acepté en obediencia según mi nueva condición de novicio benedictino. Este nuevo método era el llamado “oración de los actos” (“prayer of acts”) que consistía en media hora de pensamientos de adoración, contricción, acción de gracias y súplica.

Es decir, una media hora de oración que eran mayormente palabras en el corazón dirigidas a Dios y pensamientos sobre Dios en la mente.

Acepté este método con la misma actitud de fatalismo de la frase de Alexander Pope: “Lo que es, es correcto”. Esperé y postergué toda seria confrontación con el hecho de que esta forma de oración se tornaba progresivamente insatisfactoria. A medida que fui ocupado cada vez más plenamente en mis actividades monacales esta insatisfacción se hizo menos urgente.

Mirando al pasado veo esta parte de mi vida como una etapa de gran gracia. Involuntariamente, mi Maestro de Novicios me enseñó desapego en el mismo centro de mi vida. Aprendí a desapegarme de una práctica que era lo más sagrado para mí y sobre lo cual buscaba construir mi vida.

En cambio, aprendí a construir mi vida centrándome en Dios mismo. Los años siguientes fueron pobres en términos de desarrollo espiritual, pero siempre continuaba con la obediencia que es la base de mi vida como monje. Pienso que también en lo profundo de mí mismo existía la esperanza de que Dios no me dejaría deambular en la desolación para siempre y que me llamaría de vuelta al camino. Lo importante era que yo regresara bajo Sus propias condiciones y no según las mías.

Finalmente, vino una etapa en este retroceso en la que todo parecía conspirar para una eterna postergación del regreso a una más vital experiencia de oración. Fui nombrado director de la Escuela de St. Anselm en Washington D.C. y me vi inmerso en el período más ocupado de toda mi vida monástica. Los temas urgentes eran obtener fondos para construir aulas para enseñar ciencias, desarrollar programas de ingreso al nivel terciario, y evaluaciones de examen. En el medio de todo, un joven vino al monasterio pidiendo instrucción sobre misticismo cristiano. El joven había estado algún tiempo con un maestro hindú, pero ahora quería encontrar el punto de vista cristiano.

Con alguna picardía le di la obra de Baker *Sabiduría Santa* como su primer libro de estudio, con la idea de que ello lo mantendría ocupado por algunas semanas mientras desbrozaba su difícil y complicado texto que recordaba el estilo de Dryden. Para mi sorpresa el joven reaccionó con inmediato entusiasmo, al punto tal que sentí que yo debía leer de nuevo el libro. Comenzamos a leerlo juntos y muy poco tiempo después también comenzamos a meditar juntos.

En Baker redescubrí el sentido de maravilla de la vocación monástica que años de mera ocupación habían adormecido, junto con una tenue comprensión de la oración en su simplicidad y su realidad presente. En Baker también vi una comprensión intuitiva del mantra en esos pasajes de su texto que tratan sobre “actos” y sobre las comúnmente llamadas “oraciones exclamativas”. Baker escribe con la confianza y convicción de un hombre que ha reconocido las vueltas equivocadas que, de alguna manera, lo han traído de regreso al camino correcto. Escribe con autoridad:

*“cierto es que las oraciones en voz alta, aun prolongadas y en gran soledad, nunca producirán ese efecto de completitud si no existe el verdadero espíritu de la oración*

*contemplativa. Ese desconocimiento ha existido aun en las ordenes monásticas de la mayor abstracción y austeridad; así vemos que Germán y Casiano, aunque prácticos durante muchos años en una estricta vida cenobítica, se maravillaron cuando escucharon las narraciones de los santos eremitas sobre la oración de pura espiritualidad, libre de imágenes.”*

Repetidamente Baker recordaba la insistencia con que San Benito enfatizaba la importancia de las Conferencias Casianas. Ello me llevó a releerlas seriamente por primera vez. Fue con un maravilloso deslumbramiento que leí, en su décima conferencia, sobre la práctica de usar una sola frase corta para alcanzar la quietud requerida para orar:

*“así, la mente echa fuera y reprime la rica y amplia materia de los pensamientos y se limita a la austeridad de un solo versículo.”*

Al leer estas palabras en Casiano y el capítulo X de la misma conferencia sobre el método de oración continua, nuevamente retorné a la fuente y volví a la práctica del mantra.

La historia de Juan Casiano y su amigo Germán, tanto como la enseñanza y sabiduría de las conferencias en sí, tiene una impactante relevancia en nuestros días. Al igual que millares de occidentales contemporáneos que buscan y viajan al Oriente, estos dos jóvenes monjes del siglo cuarto querían por sobre todo aprender a orar, y sufrieron grandes inquietudes durante su búsqueda de un maestro. Primero fueron a un monasterio en Belén buscando una tradición viviente, pero sufrieron *“...dolorosa pérdida por la mediocridad de la forma de vida allí...”*, y al momento en que San Jerónimo llegó con el tormentoso acompañamiento de controversias intelectuales, ellos obtuvieron permiso para ir al desierto egipcio. En la novena conferencia, Casiano describe su visita al Abad Isaac y el ruego para que les diga cómo orar. Isaac respondió y les habló desde el corazón, no con meras teorías. Habló de su propia experiencia, su propia sabiduría aprendida en constante fidelidad de la oración y la vigilia.

Casiano y Germán escucharon con creciente éxtasis al santo hombre, al comprender que habían encontrado a su maestro. Al escucharlo, sus corazones ardían dentro de ellos cuando hablaba de la oración incesante. La respuesta fue incondicional: “Esto es lo que debemos hacer. Nosotros mismos debemos practicar esta continua experiencia de la santa presencia de Dios en nuestras vidas. Debemos alcanzar en nuestras vidas lo que este santo hombre hizo en la suya”.

Con este ferviente espíritu despierto en ellos, se despidieron de Isaac y se dirigían a sus celdas cuando interrumpieron sus pasos para decirse a sí mismos lo que muchos dijeron desde entonces: “Sabemos que la oración es el camino único. Sabemos que queremos orar. Sabemos que el Espíritu de Aquel que levantó a Jesús de entre los muertos vive en nosotros y nos dará nueva vida a nuestros cuerpos mortales. “Sabemos” eso. No hubiéramos recorrido toda esta distancia si no lo hubiéramos sabido.”

“Lo que el Santo Abad no nos dijo fue cómo vamos a hacerlo. ¿Cómo vamos a alcanzar esta continua experiencia y oración?”

Entonces regresaron a Isaac y en tono respetuoso, teñido de importancia, le dijeron: “Tú nos hablaste con elocuencia y amor sobre la oración y casi nos engeguciste con tus palabras doradas. Pero lo que no nos dijiste fue cómo debemos orar”.

La respuesta de Isaac a esta explosión de idealismo juvenil fue alentadora y atemperadora al mismo tiempo. Da la impresión de haberlo previsto y de haber, de esta manera, comprobado la verdadera seriedad de sus intenciones. Les dijo:

*“no creo que tenga yo ninguna dificultad en presentarles lo que yo llamo el templo de oración, para que ustedes recorran sus recintos como lo disponga el Señor.*

*Porque quien con cuidado reconoce lo que debe preguntar está cerca de comprender... y quien comienza a entender cuán ignorante es, no está lejos del conocimiento...”*

Así, Casiano crea el clima necesario para lo que le revelará el Abad Isaac en los primeros capítulos de su Conferencia X. Comienza con un solemne pronunciamiento de que la “doctrina” que desarrollará es “*tan importante que los hombres no pueden ignorarla sin caer en terrible blasfemia y serio daño a la fe católica...*”.

Esta solemne afirmación es agradablemente personalizada en la siguiente historia del Abad Serapión.

Serapión era uno de los ancianos en una comunidad en el desierto, quien hacía tiempo había caído en la herejía del antropomorfismo, esto es, él había hecho a Dios a su propia imagen y semejanza. Casiano enseñaba que éste es el gran peligro de toda oración cristiana: que reduzcamos a Dios a nuestro propio tamaño para poder hablar con Él, hacer de Él un hombro sobre el cual apoyarnos para llorar, y un conveniente ídolo que nos permite evitar el abismo de su “Otreidad”.

Por el contrario, lo que nosotros debemos comprender es tanto Su total trascendencia como Su total cercanía a nosotros, en Su Espíritu que nos habita. Es a esta comprensión de la oración a la que Serapión es luego guiado por el sabio Fotino; ese Serapión cuyos cuarenta años de ordalía ascética no habían logrado rescatar del desierto innecesario del antropomorfismo. Otra vez, no es por la teoría sino por la práctica que Serapión es iniciado en lo que Casiano llama la “forma católica de oración”: Oración sin imágenes que se limita a la repetición de un solo versículo, la “oración de pobreza”. Casiano nos dice que cuando los otros eremitas, en el desierto, supieron de la conversión de Serapión a la oración de la fe católica, todos vinieron a orar con él y regocijarse. Pero Serapión rompió en llanto y penosamente gritó:

*“Me han llevado mi Dios y yo ahora no tengo donde apoyarme... Y no sé a quién elevo mi oración... ni a quién adoro”.*

Cuando Casiano coloca esta historia al comienzo de la Conferencia, da prueba de su sutileza. En primer lugar baja la teoría a tierra en la conmovedora historia de la conversión de Serapión. Más importante aún, enfatiza que no hay asunto humano que pueda ocultar la tremenda Trascendencia de Dios y el lugar

esencial que esta Trascendencia debe ocupar en nuestra comprensión de la oración. Nos indica la reverencia que debemos tener cuando oramos. Y por sobre todo, nos enseña que en toda oración es el Señor Dios Mismo quien es el principal accionador. Su primera acción fue enviar a Su Hijo Jesús. Entonces, si nos colocamos verdaderamente dentro de la “tradicón católica” de Casiano, comenzamos a aprehender que la oración cristiana es en esencia disponernos de forma tal que el murmullo de la oración de Jesús pueda elevarse en nuestros corazones.

Casiano nos informa sobre las instrucciones impartidas por Isaac respecto de la manera en que debemos decir este *mantra*, este versículo. El texto que él recomienda es: “*Deus adiutorium meum intende*” (*Dios mío, ven en mi auxilio*), que San Benito tanto apreciaba y nos indicó deberíamos decirlo al comienzo de cada uno de nuestros Oficios.

De este *mantra* dice Casiano: “*Este mantra debe estar siempre en vuestro corazón. Cuando se duerman, háganlo diciendo este versículo, hasta que moldeados por él, se acostumbren a repetirlo aún durante el sueño. Al despertarse el mantra deberá anticipar todos vuestros pensamientos, y durante el día deberá cantar sin cesar en los recovecos del corazón*”.

La metáfora del peregrinaje es una que a menudo se nos ocurre cuando reflexionamos sobre nuestra vida o sobre áreas específicas de la misma. Esta metáfora describe muy bien la manera indirecta en la que Augustine Baker encontró su ingreso a la oración cristiana tradicional, como también la aventura de Casiano y Germán en su viaje al desierto egipcio. Cada uno de nosotros está llamado a seguir el mismo peregrinaje para descubrir la oración de Jesús en nuestro propio corazón.

Todo lo que les he dicho esta tarde es lo que yo he podido descubrir en mi propia limitada experiencia. Ni por un solo instante estoy sugiriendo que esta es la única manera de orar. Existen muchas mansiones en el reino del Padre. Pero es la única manera de una gran simplicidad. Todo lo que tienen que hacer es encontrar vuestra palabra, en lo ideal con la ayuda de un maestro, y entonces repetirla con total fidelidad. No quiero desorientarlos. Deben decir la palabra mañana y noche, día tras día, invierno y verano, estén o no dispuestos o preparados para ello. Recuerden a Serapión.

Pero si pueden hacerlo, repitan el *mantra*, y pienso que encontrarán una comprensión de vuestra vida monástica que les concederá increíble plenitud.

Si me permiten, quiero terminar con esta corta cita de las Escrituras (Efesios 3: 14 – 19):

*“Por esta razón me pongo de rodillas delante del Padre, de quien recibe su nombre toda familia, tanto en el Cielo como en la Tierra. Pido al Padre que de su gloriosa riqueza les dé a ustedes, interiormente, poder y fuerza por medio del espíritu de Dios, y que Cristo viva en sus corazones por la fe. Así ustedes, firmes y con raíces profundas en el amor, podrán comprender, con todos los creyentes, cuán ancho, largo, profundo y alto es el amor de Cristo. Pido, pues, que conozcan ese amor, que*

*es mucho más grande que todo cuanto podemos conocer, para que así estén completamente llenos de Dios”.*

### **Cuestionario:**

Marca las respuestas directamente en el texto

1. ¿Cómo se encontró Main con el Swami Indio?
2. Según el Swami ¿Cuál es el objeto de meditar? ¿Cómo se medita?
3. ¿Cuáles eran las palabras que resumían la enseñanza del Swami a John Main?
4. ¿Qué valor tenía para John Main la experiencia de la meditación? ¿Cuándo estuvo obligado a renunciar a esta práctica? ¿Cómo fueron los años que le siguieron desde el punto de vista espiritual?
5. En su obra literaria *Sabiduría Santa* ¿qué comparación hace Baker de la oración realizada en voz alta con la oración contemplativa?
6. Según Baker ¿qué enfatizaba insistentemente San Benito? ¿Qué concepto de la X Conferencia de Casiano sobre la oración continua, deslumbró a John Main?
7. ¿Qué hizo John Main a partir del contacto con esta lectura?
8. ¿Qué describe Casiano en su IX Conferencia?
9. ¿Qué resultó de la visita de Casiano y su amigo Germán al Abad Isaac y por qué deciden regresar por segunda vez a visitarlo?
10. Serapión era uno de los ancianos en una Comunidad en el desierto. ¿En qué herejía había caído? ¿Te ha sucedido de pensar del mismo modo alguna vez?
11. ¿De qué se lamenta Serapión?

## MÁS SOBRE EL MANTRA EN LA TRADICIÓN CRISTIANA

### EL PEREGRINO RUSO

---



El staretz buscó entre las enseñanzas del monje Nicéforo y leyó: ‘Desecha todo otro pensamiento (tú lo puedes hacer) y repite sólo estas palabras: *Señor Jesús, ten misericordia de mí*’. A la larga, esto te abrirá las puertas del corazón. Lo prueba la experiencia.

Y mi venerable staretz me decía que las dificultades podían venir tanto de una parte como de su contraria. Si el enemigo no logra distraer de la oración al alma con pensamientos vanos e imágenes malas, entonces hace revivir recuerdos edificantes y hermosos ideales. Lo que importa es distraer el alma de la oración como sea, porque no la soporta. También me enseñó que mientras se reza no se debe admitir ni el más puro y bello pensamiento. Tampoco sería oportuno dedicar largo tiempo durante el día a elegantes reflexiones o conversaciones devotas. Todo ello haría perder el tiempo de la oración...

Mi fuente principal es mi oración interior que ilumina todo mi ser... Basta con sumergirse silenciosamente en el propio corazón, invocando con la mayor frecuencia posible el nombre de Jesús. Inmediatamente se descubre una luz interior y todo se hace más comprensible. Hasta los misterios del Reino se hacen más accesibles.

Haz que tu mirada penetre en tu interior, en tu corazón; escucha sus latidos, que son latidos de verdad. Cuando te hayas acostumbrado a escuchar estos latidos, procura relacionar las palabras de la oración interior con el ritmo de los latidos de ese corazón. Así: el primer latido te servirá para decir: *Señor*, el segundo, para pronunciar: *Jesús*; el tercero para pronunciar: *ten misericordia*; el cuarto, para

finalizar: *de mí*. Repítelo muchas veces... así la oración se irá interiorizando y entrando en el corazón. También te servirá relacionar las palabras de la oración del corazón con la respiración. Mientras aspiras el aire, dirás: *Señor Jesús*; y mientras espiras, completarás: *Ten misericordia de mí*... Procura rechazar cualquier imaginación que te surja durante la oración, pues entonces la oración pierde su pureza y se convierte a esas imaginaciones, creando en el supuesto orante puras ilusiones.

Lo que importa es la interioridad, no la materialidad de las palabras.

Me acostumbré de tal manera a la oración interior, que la practicaba ininterrumpidamente; hasta que fui notando que ella misma brotaba sin trabajo de mi parte. La sentía no sólo cuando estaba despierto, sino también durante el sueño, sin interrupción alguna.

La oración interior y continua es el vuelo libre del espíritu humano hacia Dios. Para lograrlo conviene pedir a Dios con frecuencia que nos enseñe a orar sin cesar. Pero necesitarás tiempo.

## **LA NUBE DEL NO SABER**

---



Creo que una pequeña palabra de una sílaba es mejor que una de dos, y está más de acuerdo con la obra del Espíritu... esta pequeña palabra cuando se la pronuncia... en la altura de espíritu... estalla en los oídos de Dios todopoderoso mucho más que un largo salmo recitado de manera poco elocuente. Y esto ocurre porque está escrito que una plegaria breve atraviesa el cielo.

Por lo tanto, debemos rezar en la altura y profundidad, el largo y ancho de nuestro espíritu; y no con muchas palabras, sino con una pequeña palabra... no debemos decir, ni pensar ni significar nada más, y tampoco usar otras palabras.

No comiences a reflexionar en las palabras, porque si lo haces nunca alcanzarás tu propósito ni lograrás tu tarea; porque no se alcanza por medio de la reflexión sino solamente por la gracia.

Grita espiritualmente siempre la misma palabra. Este grito espiritual lo enseña mejor Dios por medio de la experiencia, de lo que pueden enseñarlo las palabras de los hombres

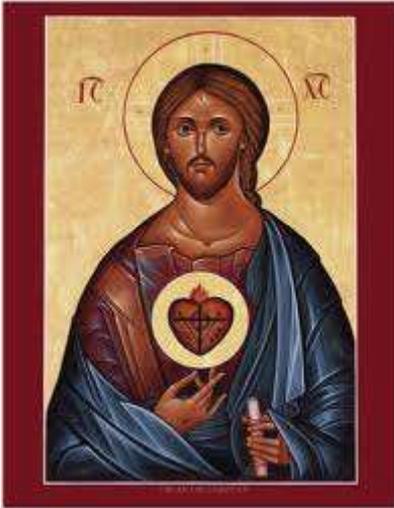
Y aunque tus facultades... piensan que lo que haces es nada, continúa con esa nada mientras lo hagas por amor a Dios. No la dejes, persevera seriamente en esa nada... no te preocupes si tus sentidos no entienden esta nada... es tan valiosa en sí misma que los sentidos no pueden comprenderla. Es más fácil sentir esa nada que verla. ¿Quién la llama nada? Seguramente nuestro hombre exterior, nuestro hombre interior la llama Todo.

Basta simplemente buscar a Dios, sin ninguna otra cosa que Él. Si quieres, puedes buscarlo con una sola palabra que lo envuelva. Para comprenderlo mejor toma una sola palabra, de una sílaba preferentemente, porque cuanto más breve, mejor servirá a este ejercicio del espíritu. Esta palabra será "*Dios*" o "*Amor*". Elige la que prefieras, o cualquiera otra que te guste, una palabra de una sílaba. Une esa palabra a tu corazón para que, pase lo que pase, nunca desaparezca. Esta palabra debe ser tu escudo y tu lanza, ya estés en paz o en la guerra. Con esta palabra debes golpear esta nube y esta oscuridad encima de ti. Con esta palabra debes atacar y dominar toda clase de pensamiento bajo la nube del olvido; para que ningún pensamiento te presione ni te pregunte qué quieres tener; responde solo con esta palabra.

## LA FILOCALIA

---

Las palabras de la fórmula pueden variar, pero se recomienda aplicarse a una fórmula breve y fija. Esto tomará el nombre de 'oración monológica'...



No os lancéis en largos discursos para no disipar vuestro espíritu en la búsqueda de palabras... 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.

Pues cualquiera que repita sin descanso ese nombre santo y glorioso en las profundidades de su corazón, llegará a ver, algún día, la luz de su intelecto. Reteniéndolo con cuidadosa severidad en su interior, él consumirá todas las manchas en la superficie de su alma con un sentimiento poderoso... Ese nombre glorioso, totalmente deseable, fijado en el corazón ardiente por la memoria del intelecto, hace nacer una disposición para amar en todo tiempo su bondad, sin encontrar impedimentos.

**Diadoco de Fotice siglo V**

No busquéis las palabras de vuestra oración. ¡Cuántas veces los balbuceos simples y monótonos de los niños conmueven a su padre! No os lancéis a 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 de la oración, a menudo llena el espíritu de imágenes y lo disipa, mientras que una sola palabra (fonología) tiene por efecto su recogimiento. Sentíos consolados y enternecidos por una palabra de la oración y allí deteneos pues vuestro ángel guardián ora entonces con vosotros.

La oración fonológica mata y pulveriza las tentaciones. Jesús, hijo de Dios, invocado por nosotros con asiduidad ininterrumpida, no tolera siquiera que el esbozo de la sugestión se muestre al espíritu en el espejo interior y dirige la palabra al corazón.

**Juan Clímaco o de la Escala siglo VI-VII**

Hermano mío, acostumbra entonces a tu espíritu a no apresurarse a salir. En los comienzos le faltará celo, es lo menos que se puede decir, para esta reclusión y este encierro interiores. Pero una vez que haya contraído el hábito, no experimentará ya ningún placer en los circuitos exteriores. Pues “el reino de Dios está en el interior de nosotros”

Agradece a Dios si desde el principio puedes penetrar con el espíritu en el lugar del corazón que te he mostrado. Glorifícale, exáltale y lígate únicamente a este ejercicio. Te enseñará lo que ignoras... Pero no debes tener otra preocupación que el grito de: “¡Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí!”. Ninguna tregua a ningún precio. Esta práctica, manteniendo tu espíritu al abrigo de las divagaciones, lo vuelve inexpugnable e inaccesible a las sugerencias del enemigo, y, cada día, lo eleva más en el amor y el deseo de Dios. **Simeón el Nuevo Teólogo**

Sentado en tu celda, recuerda a Dios, eleva tu espíritu por encima de todas las cosas y arrodíllate en silencio ante Él.

El espíritu que se vuelve hacia Dios suspende todos los conceptos y ve entonces a Dios sin imagen y sin forma; y en la incognoscibilidad suprema, en la gloria inaccesible, Él ilumina su mirada. No comprende - pues su objeto es incomprensible - y sin embargo conoce, en verdad, a Aquél que es, en esencia, el único que sobrepasa al ser. **Teolepto de Filadelfia**

¿De qué vale orar vocalmente mientras vaga el espíritu? Uno demuele lo que otro edifica: mucho trabajo para ninguna ganancia. **Gregorio el Sinaíta**

La primera intención del bienaventurado Padre (Nicéforo) es, a través de este método natural, separar al espíritu de su distracción acostumbrada, de su cautividad, de su disipación, para llevarlo a la atención y, mediante la atención, unirlo a sí mismo y a la oración haciéndolo descender al corazón al mismo tiempo que ella y fijarlo allí definitivamente... renunciando a todo pensamiento, hasta no tener otro recuerdo que la invocación de Jesucristo...

Sabe, hermano mío, que todos los métodos, reglas y ejercicios no tienen otro origen ni razón que nuestra impotencia para orar en nuestro corazón con pureza y sin distracción: cuando por la benevolencia y la gracia de Nuestro Señor Jesucristo, hemos llegado a ello, abandonamos la pluralidad, la diversidad, la división, y nos unimos inmediatamente, por encima de todo discurso, al Único, al Simple, a Aquél que unifica. **Calisto e Ignacio Xantópulos, fin del siglo XIV**