

# INTRODUCCIÓN A LA ORACIÓN CONTINUA DEL CORAZÓN.

## Un método de meditación cristiana al alcance de todos.

Compilado por Leovigildo Gómez Navalón para '[Acharia](#)' – 1998 y 1999.

**Este método es una guía para principiantes.**

Va dirigido a todas las personas de cultura cristiana que no son radicales o fundamentalistas en su fe religiosa ni en sus planteamientos ideológicos, morales o vitales, y que han sentido, en algún momento de su vida con más o menos intensidad, un llamado especial hacia la oración y la meditación, pues el objetivo de esta práctica es reencontrarse con Dios, con la Energía Invencible del Amor que todos somos, no obtener el poder en nombre de Dios.

No pretende sustituir a un maestro espiritual o místico, pero para el principiante que no sabe cómo comenzar, ni dónde encontrar a su maestro, es una guía útil.

También puede ser seguido por las personas que no son cristianas pero que igualmente han sentido esa inquietud.

Es un método muy simple y muy poderoso incluso en la forma más sencilla.

Nada de lo que expongo es mío. Todas sus virtudes se deben a otros que fueron capaces de perseverar en la práctica. Los defectos, a mi incapacidad para dar coherencia a un conjunto variado de sabios consejos.

**Para conocer y practicar este método es necesario practicar divirtiéndose, constancia y perseverancia diaria, una actitud de permanente humildad, una sonrisa en los labios y un deseo sincero de amor por uno mismo y por todo lo creado (y una buena salud<sup>1[1]</sup> en el nivel avanzado).**

<sup>1[1]</sup> Fundamentalmente no se deben padecer enfermedades cardiovasculares, pulmonares, o relacionadas con los sistemas purificadores de la sangre y excretorios. Tampoco enfermedades mentales. En estos casos se hace totalmente

## INTRODUCCIÓN A LA ORACIÓN CONTINUA DEL CORAZÓN

---

**Antes de comenzar es imprescindible la lectura del siguiente libro, que en castellano y en España existe en dos ediciones diferentes:**

En otros países de habla hispana estos libros y los demás pueden estar editados por otras casas editoriales, en diferentes fechas o con títulos distintos aunque similares.

- • Anónimo (1993)., **La Vía del Peregrino. La mística de la oración continua del corazón.**, Editorial Edaf., Madrid. (ISBN 84-7640-732-7)
- • Anónimo (1994)., “Srannik”, El Peregrino Ruso., Editorial de Espiritualidad., Madrid. (ISBN 84-7068-145-1).

**Si es posible, y se encuentran, deben leerse también:**

- • Rivière, Jean M., (1993)., **Un Yoga para Occidente. El Asparsha Yoga.**, Editorial Etnos., Madrid. (ISBN 84-030-87915-02-7)
- • A.A.V.V., (1979)., **La Filocalia de la oración de Jesús<sup>2[2]</sup>.**, Editorial Lumen., Buenos Aires.

**Muy recomendable también la lectura de:**

- • Clement, Olivier., (1990)., **La Oración del Corazón.**, Editorial Lumen., Buenos Aires.

---

**Libros de lectura complementarios<sup>3[3]</sup> en el transcurso de la práctica y en este orden:**

- • Patanjali (1994)., **Yoga-Sutra de Patanjali.**, Editorial Edaf., Madrid.
- • Samkara (1995)., **VIVEKACUDAMANI.**, Editorial Edaf., Madrid.
- • Anónimo Inglés (1981)., **La Nube del No-Saber.**, Ed. Paulinas., Madrid.

---

necesario desde el principio la orientación de un maestro místico realizado en Dios, o sanar antes de empezar.

<sup>2[2]</sup> Es una selección de los textos de la Philokalia relacionados con la oración continua del corazón, que han de leerse en el mismo orden que aconseja el maestro místico que aparece en el libro “La Vía del Peregrino”.

<sup>3[3]</sup> Estos libros nos permitirán un conocimiento exacto de los procesos racionales, mentales, emocionales y espirituales de nuestro ser en el transcurso de la práctica. Nos indican y advierten de los peligros, y nos dan consejos para superarlos.

## INTRODUCCIÓN A LA ORACIÓN CONTINUA DEL CORAZÓN

---

### Libros Sagrados de lectura y consulta durante la práctica:

- • **La Biblia.** Recomendamos la Biblia de Jerusalén de Alianza Editorial.
- • **El Bhagavad Gita** <sup>4[4]</sup>. Recomendamos primero la lectura del texto de la Editorial Kier (Buenos Aires) de 1989 comentado por Gandhi, y posteriormente el de la Editorial Trotta (Madrid) de 1997 comentado por Samkara, o la edición bilingüe (devanagari-sánscrito/castellano) con comentarios finales de Roberto Pla de la Editorial Etnos-Indica (Madrid) de 1997.
- • Omar Khayyam <sup>5[5]</sup> (1997)., **Los Rubaiyat.** Comentados por Paramahansa Yogananda., Edit. Errepar., Buenos Aires.

**A continuación transcribimos un excelente estudio sobre la “Oración continua del corazón” de Luis Fernando Figari, y terminamos con una propuesta práctica del método.**

---

<sup>4[4]</sup> El Gita es un texto sagrado de la India y uno de los cantos del Mahabharata.

<sup>5[5]</sup> Místico sufi del siglo XII.



# La Oración del Nombre de Jesús

Luis Fernando Figari

La 'oración a Jesús'<sup>6[6]</sup>, conocida también como 'oración del corazón' es una breve fórmula piadosa, "**Señor Jesucristo, ten piedad de mí**", algunas veces con el añadido: "*pecador*", repetida en el marco de un método. Hay algunos entusiastas que quieren hacer retroceder su origen hasta los apóstoles, pero, al parecer, no es posible encontrarla, con sus características actuales, antes del siglo XIII.

Sin embargo, teniendo en cuenta la naturaleza de la 'oración a Jesús', se pueden descubrir sus orígenes en el ambiente de búsqueda de una oración continua que sella intensamente la historia espiritual de los primeros siglos cristianos, particularmente el peregrinar de los Padres del desierto. Es doctrina común del monacato primitivo la búsqueda del ideal de la oración continua. Se dice de San Antonio de Egipto (c.250-356), quien ha pasado a la historia como 'el padre de los monjes' que «rezaba constantemente, pues había aprendido que era necesario rezar incesantemente en privado». La aspiración a una oración incesante se nutre de orientaciones como las de San Pablo que exhorta a vivir «perseverantes en la oración» (Rom 12, 12) y a orar «sin cesar» (1Tes 5, 17).

Los ejercicios de la memoria o presencia de Dios y el combate contra pensamientos dañinos, así como la 'meditación secreta' (krypte melete), como metódica y constante repetición, oral o mental, de una oración o frase corta o de una sentencia de la Sagrada Escritura, son el medio donde, a través de un largo proceso histórico, nace y se impone como fórmula privilegiada la 'oración a Jesús'. Ireneo Hausherr, notable estudioso del tema, sostiene que la 'oración' es una fórmula abreviada que sintetiza la espiritualidad monástica de pínzos: lamentación, tristeza, dolor por los propios pecados.

---

<sup>6[6]</sup> La mayoría de las traducciones y obras que de ella tratan la llaman 'oración de Jesús'. Sin embargo algunos, con acierto, han señalado que la preposición `de' en castellano implica el posesivo por lo que parece que se trata de la oración 'de' Jesús, es decir hecha por Jesús. He seguido este parecer, por lo cual la llamo `oración a Jesús', incluso adecuando alguna cita para dar uniformidad al texto.

## CONTENIDO

- • LAS JACULATORIAS
  - • COMPONENTES DE LA 'ORACIÓN A JESÚS'
  - • LA TEOLOGÍA DEL NOMBRE
  - • APROXIMACIÓN A SUS RAÍCES
  - • LA INVOCACIÓN DEL NOMBRE DEL SEÑOR
  - • LA FORMULA ORACIONAL
  - • SAN JUAN Y HESIQUIO
  - • SVJATOCHA
  - • EL MÉTODO PSICO-FÍSICO
  - • FASE ATONITA
  - • ALGUNAS PRECISIONES MAS
  - • LA ORACIÓN A JESÚS EN OCCIDENTE
  - • BIBLIOGRAFÍA
- 
- • Tomado de la revista VE, Vida y Espiritualidad, enero - abril 1989, año 5, No. 12. © Vida y Espiritualidad
  - • La versión electrónica de este documento ha sido realizada por VE Multimedia. Derechos reservados (©) VE Multimedia.
  - • Esta versión electrónica del texto puede ser reproducida por razones pastorales siempre que se mencione que ha sido realizada por VE Multimedia.

### [P1] LAS JACULATORIAS

La repetición de jaculatorias<sup>7[7]</sup>, oraciones cortas, para alabar al Señor, obtener ayuda o para implorar perdón, se descubre en la temprana tradición cristiana. Ya en tiempos de Casiano (c.360-435) se va enlazando esta práctica con el propósito de alcanzar la oración continua. Otro testigo, de los numerosos que se pueden aducir, es San Juan Crisóstomo (c.344- 407), quien recomienda la repetición frecuente y sucesiva de unas mismas breves palabras. Sin embargo, la explícita invocación al Señor Jesús, como en la 'oración', no está necesariamente ligada a esta difundida práctica. Existe una gran libertad en la elección de la sentencia que se repite buscando la comunión con Dios. Así, por ejemplo, el mismo Casiano recomendaba en sus Colaciones: «Si queréis que el pensamiento de Dios more sin cesar en vosotros, debéis proponer continuamente a vuestra mirada interior esta fórmula de devoción: Ven, Oh Dios, en mi auxilio, apresúrate, Señor, a socorrerme. No sin razón ha sido preferido este versículo entre todos los de la Escritura.

Contiene en cifra todos los sentimientos que puede tener la naturaleza humana. Se adapta felizmente a todos los estados, y ayuda a mantenerse firme ante las tentaciones que nos solicitan». Arsenio (m. 449), monje del desierto, cuyos dichos son repetidos reverentemente por los monjes, por ejemplo, oraba diciendo: «Señor, dirígeme por el camino de la salvación». Sería fácil seguir citando oraciones breves de diversos padres en las que no se menciona explícitamente 'Jesús' ni 'Señor Jesús' o 'Jesucristo'

También es posible encontrar referencias a la invocación del nombre del Reconciliador, pero sin el recurso a la fórmula en la que cristalizó la llamada 'oración a Jesús' ni al marco metódico psico-físico que la acompaña. Como un ejemplo se puede citar una oración de Isaac de Siria, Obispo de Nínive (s. VII): «Oh nombre de Jesús, llave de todos los dones, abre para mí la gran puerta de tu casa del tesoro para que pueda entrar y alabarte, con la alabanza que nace del corazón, como respuesta a tus misericordias que vengo experimentando de un tiempo acá; pues tú has venido y me has renovado con la conciencia del Nuevo Mundo». Otro ejemplo, entre los muchos citables, es el del abba Sisoos, quien en una ocasión confiesa que durante treinta años había rezado así: «Señor Jesús, protégeme de mi lengua».

### COMPONENTES DE LA 'ORACIÓN A JESÚS'

La fórmula que, entre diversidad de frases, va imponiéndose con el correr de los años es: Señor Jesús, Hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador. Sus elementos se

---

<sup>7[7]</sup> En su famosa carta 130 A Proba , 20, San Agustín de Hipona escribe: «Se dice que los hermanos de Egipto se ejercitan en oraciones frecuentes, pero muy breves y como lanzadas en un abrir y cerrar de ojos ( et raptim quodammodo iaculatas )».

## INTRODUCCIÓN A LA ORACIÓN CONTINUA DEL CORAZÓN

pueden encontrar en la Sagrada Escritura. Así, en la oración de los dos ciegos: «¡Ten piedad (eleison) de nosotros, Hijo de David!» (Mt 9, 27). En el ruego de la mujer cananea: «¡Ten piedad (eleison) de mí, Señor, Hijo de David!» (Mt 15, 23). En el pedido del padre del epiléptico: «Señor, ten piedad (eleison) de mi hijo...» (Mt 17, 15). En la oración de los diez leprosos: «¡Jesús, Maestro, ten piedad (eleison) de nosotros!» (Lc 17, 13). También en la oración del ciego de Jericó, que San Marcos llama Bartimeo, que clama: «¡Hijo de David, Jesús, ten piedad (eleison) de mí!» (Mc 10, 47-48; Lc 18, 38-39).

Un caso aparte, pero con toda probabilidad vinculado al surgimiento de la 'oración a Jesús', es la prototípica oración humilde del publicano aspirando a la misericordia divina: «¡Oh Dios! ¡Ten compasión de (hilaszeti = se propicio a) mí, pecador!» (Lc 18,13). En una ocasión, San Juan Crisóstomo, reflexionando en torno al Salmo 4, sostenía: «Resulta sumamente importante saber cómo debemos rezar. ¿Cuál es la forma correcta? La podemos aprender del publicano; y no tengamos vergüenza de tener como maestro a uno que ha dominado el arte tan bien que unas pocas simples palabras fueron suficientes para que obtuviera perfectos resultados... Si rezas como él lo hizo tu oración será más liviana que una pluma. Pues si este modo de orar justificó a un pecador, cuanto más fácilmente elevará a un hombre justo a las alturas». En los dichos de Ammonas, probablemente discípulo de San Antonio, hay un consejo en el que dice: «permanece en tu celda, come un poco cada día y lleva siempre la palabra del publicano en tu corazón. De este modo te salvarás». También Martirio, Obispo sirio de Bet Garmai, conocido igualmente como Sadona (s. VI), en su Libro de la perfección resalta el valor ejemplar de la oración del publicano en la necesaria práctica de la auto-acusación ante Dios y en la humildad de corazón<sup>8[8]</sup>.

En los pasajes citados y en muchos otros de los Evangelios están los elementos fundamentales de la 'oración'; la gracia, la devoción y el tiempo harían el resto.

---

<sup>8 [8]</sup> En el mundo latino también se da importancia a la 'oración del publicano', así por ejemplo, San Cipriano de Cartago (m. 258), quien en su tratado La Oración del Señor, se refiere a ella como paradigma de cómo acercarse a la oración (ver párr. 6). En San Cipriano también se descubren referencias a temas que se encontrarán en los Padres del desierto, como a la 'oración secreta' prece oculta, y cordial: «en lo íntimo de su corazón», «rezaba...con el corazón» (ver párr. 5); así como a la vigilancia y la atención: «Mas cuando estamos en oración, hermanos carísimos, debemos vigilar y dedicarnos a la plegaria con todo el corazón. Aléjese cualquier pensamiento carnal y mundano, y no piense el alma en otra cosa a no ser en lo que reza» (párr. 31); y a la oración vigilante y continua: «el cristiano aún cuando duerma con los ojos, debe vigilar con el corazón» (ig.); «los que estamos siempre en Cristo... ni de noche abandonemos la plegaria... consideremos la noche como si fuera el día... no sufran menoscabo las preces en las horas nocturnas... allí siempre oraremos y daremos gracias a Dios, aquí, por lo tanto, tampoco cesemos de orar y de dar gracias a Dios» (párr. 36).



### LA TEOLOGÍA DEL NOMBRE

Es preciso señalar un elemento más en el surgimiento de la 'oración a Jesús'. No se puede dudar de la influencia veterotestamentaria de la 'teología del nombre de Dios' ni de su particular concreción y profundización en el Nuevo Testamento en referencia al Señor Jesús, así como a las acciones realizadas en su nombre. Algunos ejemplos neotestamentarios de esta teología, además de los bien conocidos: «Santificado sea tu nombre» (Mt 6,9; Lc 11,2), del Padre Nuestro; o «bautizándolos en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo» (Mt 28, 19), de la misión apostólica, se pueden encontrar en referencias al nombre de Jesús, particularmente en la Carta a los Filipenses: «al nombre de Jesús, toda rodilla se doble --en el cielo, en la tierra, en el abismo-- y toda boca proclame que Jesucristo es Señor» (2, 9-11); en los Hechos de los Apóstoles: «Porque no hay bajo el cielo otro nombre dado a los hombres por el que nosotros debemos salvarnos» (4, 12); en el Evangelio según San Juan: «Pues sí, os aseguro que, si alegáis mi nombre, el Padre os dará lo que le pidáis. Hasta ahora no habéis pedido nada alegando mi nombre. Pedid y recibiréis, así vuestra alegría será completa» (16, 23-24), y el pasaje semejante en el mismo Evangelio (14, 12-14), entre otros.

En la I Corintios, San Pablo, en una concreción de la 'teología del nombre' veterotestamentaria, califica a los cristianos como aquellos «que invocan el nombre de nuestro Señor Jesucristo en todo lugar» (1, 2), equiparando así a Jesús con Yahveh, cuyo nombre reverenciaban los israelitas. Se trata de una manifestación de fe en que Jesús es «el Cristo, el Hijo de Dios vivo» (Mt 16, 16). Todo esto se encuentra en el trasfondo de la historia de la 'oración a Jesús'. En la primera mitad del siglo II, en El Pastor de Hermas, se descubre una referencia pertinente al tema del nombre. «El nombre del Hijo de Dios es grande e inmenso y sostiene todo el mundo. Ahora bien, si toda la creación es sostenida por el Hijo de Dios, ¿qué pensar de los que fueron por Él llamados y llevan el nombre del Hijo de Dios y caminan en sus mandamientos? ¿Ves, pues, quiénes son los que Él sostiene? Los que de todo corazón llevan su nombre. De ahí que El se hiciera fundamento de ellos y los lleve con placer sobre sí, puesto que ellos no se avergüenzan de llevar su nombre».

Los ejercicios de la invocación del nombre del Señor Jesús, entre los Padres del desierto son también, además de una manifestación de fe, fruto de la convicción, arrastrada de la mentalidad semítica veterotestamentaria, sobre el poder del nombre de Dios. Así, la invocación del nombre no se limita a una evocación piadosa sino que es además portadora de una fuerza o dinamismo que actualiza su presencia (ver p. ej. Ex 23, 20s. o Is 30, 27) e incluso un dinamismo salvífico. No faltan sentencias neotestamentarias que refuerzan esa tradición, por ejemplo: «todo el que invoca el nombre del Señor se salvará» (Rom 10, 13; Hch 2, 21; ver el paralelo en Jl 3, 5).

---

## APROXIMACIÓN A SUS RAÍCES

Por lo visto, los remotos fundamentos históricos de la 'oración' se pueden trazar hasta los monjes egipcios del siglo IV, quienes se ejercitaban en la repetición de una palabra o sentencia para enfrentar los malos pensamientos y para pacificar la mente: la oración monológica. La conciencia de la fractura interior del ser humano y de su fragilidad subyace a esta disciplina espiritual que, más allá del combate contra pensamientos inconsistentes o ideas erradas, encuentra una vía positiva en la unificación de todo el ser en Dios. La búsqueda de la paz ambiental (huída del mundo), la soledad y el silencio, y la tranquilidad o paz del corazón constituyen, en sentido amplio, el camino hesicasta (termino derivado de hesiquia palabra griega para quietud, tranquilidad, reposo), que es, precisamente, de lo que se está hablando. Se trata del conjunto de medios cuyo ejercicio favorece la unión con Dios a través de la 'oración incesante' , la continua memoria de Dios (mneme Zeou ).

La invocación del nombre de Jesús, ya explícitamente, ya implícitamente, por ejemplo, al decir Señor, se encuentra bien documentada en los testimonios que tenemos de los medios monacales de esos tiempos. Pero, aun cuando en un sentido amplio se puede hablar con toda razón de que esas invocaciones o referencias son una plegaria a Jesús, no se trata todavía de la fórmula establecida que se conoce como la 'oración a Jesús'.

Es también en el siglo IV que se descubren testimonios fidedignos del uso de la aclamación Kyrie eleison (¡Señor, ten piedad!) en la liturgia. No es posible medir su influencia en los medios monacales, pero, sin duda, es un dato a ser tenido en cuenta.

Los diversos elementos estaban allí. Con toda seguridad fueron usados libremente, pero el desarrollo sistemático de 'la oración' tomaría aun cientos de años.

---

## LA INVOCACIÓN DEL NOMBRE DEL SEÑOR

Son muchos los Padres del desierto que parecen recomendar invocaciones semejantes a lo que sería finalmente la 'oración a Jesús'. Un tal Macario, cuya precisa identidad todavía se discute<sup>9[9]</sup>, aunque algunos piensan que vivió en el

---

<sup>9[9]</sup> Contribuye a confundir las investigaciones sobre la identidad y obras de este Macario el que la palabra en griego significa bienaventurado y solía ser de uso común llamar "macarioi" --bienaventurados-- a los Padres del yermo. Ver p.ej. "On Macarius of Alexandria" en The Lives of the Desert Fathers , p. 112. Parece bien establecido que al menos dos Padres de nombre Macario vivieron en el siglo IV uno,'el Grande'o'el Egipcio'(c. 300-390) --quien parece haber vivido cerca de San Antonio Abad--, y el otro, Macario de Alejandría --quien habría conocido y formado

## INTRODUCCIÓN A LA ORACIÓN CONTINUA DEL CORAZÓN

siglo IV, sería uno de ellos. Diversas sentencias, escritos, y 'cincuenta homilías' son atribuidos al tal Macario sin que los expertos terminen de ponerse de acuerdo sobre la identidad del autor o autores ni sobre el alcance de las atribuciones. En el Ciclo copto de apotegmas de Macario (¿s. VII-VIII?) se puede leer: «Bienaventurado aquel que persevera, sin cesar y con contrición del corazón, en el nombre de Nuestro Señor Jesucristo». Y, en una enseñanza que parece ir más allá de la mera plegaria 'monológica' se recomienda «poner atención en el nombre de Nuestro Señor Jesucristo cuando tus labios estén en ebullición para atraerlo, pero no trates de conducirlo a tu espíritu buscando parecidos. Piensa tan sólo en tu invocación: Nuestro Señor Jesús, el Cristo, ten piedad de mí».

Según el mismo Ciclo copto, Macario le habría aconsejado a Evagrio Póntico (345-399), quien al parecer estuvo hacia el 383 en el desierto de Nitria y unos años después en el de Las Celdas, entre el Cairo y Alejandría, permanecer siempre firme en el Señor, «pues no es fácil decir a cada respiración: Señor Jesucristo ten piedad de mí; yo te bendigo mi Señor Jesús, socórreme». Existen algunos lugares comunes sobre la oración entre las sentencias del Ciclo copto y otros escritos atribuidos a Macario, salvo la expresa invocación del nombre del Señor como en ellas aparece y que por su formulación permitiría aceptar una fecha posterior al siglo IV para esas sentencias.

En un texto atribuido a Evagrio se dice: «A cada respiración agregad una sobria invocación del nombre de Jesús y la meditación de la muerte y la humildad». El mismo texto aparece en un escrito de Hesiquio de Batos, del que se hablará más adelante. La opinión de Ireneo Hausherr sobre el texto de Hesiquio es que se está ante una metáfora, no todavía ante una técnica de respiración psico-física. De ser así habría que decir lo mismo de los textos del Macario del Ciclo copto y del atribuido a Evagrio.

Diadoco, obispo de Fórtice (m. c. 468), es partidario de la purificación interior por la sanante memoria del Señor Jesús, meditando incesantemente en este glorioso nombre en las profundidades del propio corazón. En una ocasión enseña: «Si un hombre empieza a progresar cumpliendo los mandamientos e incesantemente llamando al Señor Jesús, entonces el fuego de la gracia divina lo impregnará, incluso a los sentidos exteriores del corazón». En otro pasaje afirma: «El intelecto, cuando hemos cerrado todas sus salidas por el recuerdo de Dios, exige, absolutamente, una actividad que ocupe su diligencia. Se le dará entonces el 'Señor Jesús' por única ocupación y para que responda por entero a su fin». Las condiciones ascéticas y morales como requisito para el 'ejercicio del Nombre' se perciben, por ejemplo, cuando dice: «Si el alma es turbada por la cólera, oscurecida por los vapores de la ebriedad, o atormentada por una tristeza

---

a Paladio, autor de la Historia Lausiaca --. La atribución a uno u otro de sentencias u homilías no siempre es clara, y menos aún la atribución efectiva a uno de ellos de los apotegmas del Ciclo Copto . El asunto, pues, permanece abierto.

## INTRODUCCIÓN A LA ORACIÓN CONTINUA DEL CORAZÓN

malsana, el intelecto no será capaz de convocar la viva memoria del Señor Jesús, ni forzándolo».

Aun cuando Diadoco no parece conocer la fórmula de la `oración', sus reflexiones sobre el uso del nombre del Señor, así como su teología bautismal por la que el hombre recupera la plenitud de la imagen, y la cooperación a la gracia para alcanzar la semejanza perdida y la unidad de su ser, constituyen pasos que van haciendo el ambiente para el nacimiento de la `oración'.

Barsanufio, el egipcio, y Juan de Gaza (s. VI), de quienes conservamos sus cartas espirituales, plantean una estrategia ascética para combatir los malos pensamientos mediante el recurso al nombre de Jesús, ya que el mejor medio de lucha es confiar, desde nuestra impotencia, en Aquél que nos da la victoria: «Cuando durante la salmodia, la oración o la lectura, te viene un mal pensamiento, no le prestes atención sino más bien concéntrate más en la salmodia, la oración o la lectura. Si el mal pensamiento persiste esfuerzate en invocar el nombre del Señor y el Señor te auxiliará y suprimirá las astucias de los enemigos». Y en otra ocasión: «cuando el ardor de la batalla aumenta, también tú aumenta tu fuerza clamando: '¡Señor Jesucristo! ¡Tú ves mi debilidad y mi aflicción, ayúdame y líbrame de quienes me persiguen (Sal 142, 6); a Ti acudo para refugiarme (Sal 143, 9)!'». Al hablar de la dispersión de la mente, se lee que uno debe recogerse diciendo: «Señor, perdóname en consideración del santo nombre». A pesar de las características que hemos podido apreciar, como parece obvio, aún no estamos ante la fórmula que luego cristalizará sino ante una devoción oracional al nombre del Reconciliador.

---

## LA FÓRMULA ORACIONAL

La primera evidencia irrecusable de una versión de la 'oración a Jesús' se descubre en la Vida de San Dositeo, discípulo de Doroteo de Gaza (s. VI-VII), quien a su vez fue entrenado por Barsanufio y Juan. La biografía de Dositeo establece que Doroteo le transmitió la fórmula que repetía incesantemente: «Pues él (Dositeo) vivía en continua memoria de Dios. (Doroteo, su padre espiritual) le había transmitido la regla de que siempre debería repetir estas palabras: '¡Señor Jesucristo, nuestro Dios, ten piedad de mí! ¡Hijo de Dios, sálvame!' Por lo cual decía continuamente esta oración. Cuando enfermó, él (Doroteo) le dijo: 'Dositeo, no descuides tu oración. Asegúrate que no abandones tu oración'. Ya en este momento se puede afirmar que estamos ante una fórmula de la `oración a Jesús', aunque todavía falta madurar algo más.

Conviene, también, traer a colación el testimonio de Filemón, de cuya vida no sabemos prácticamente nada, así como del tiempo en que vivió, aunque se puede estimar que fue hacia mediados del siglo VI. Filemón usó la `oración', aunque sin llamarla de una manera específica. Veía en ella un buen medio para concentrarse evitando la disipación interior, así como un camino para mantener la memoria de Dios. Al recomendar un camino espiritual a un hermano, le dice:



## INTRODUCCIÓN A LA ORACIÓN CONTINUA DEL CORAZÓN

«Ve, practica la sobriedad en tu corazón, y en tu pensamiento repite sobriamente, con temor y temblor: 'Señor Jesucristo, ten piedad de mí'. En otra ocasión amplía la fórmula: «Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí».

Así, paso a paso, vamos llegando a la Carta a los monjes del pseudo Crisóstomo que, aunque difícil de fechar con exactitud, podría ser de este tiempo o algo después. En ella el anónimo autor opta por una única forma para ser incesantemente repetida: «Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador». La clave de esta aproximación se centra en la memoria y el corazón, punto de anclaje de la atención. Es allí donde debe acogerse el nombre del Señor. «Permanece en tu corazón clamando el nombre del Señor Jesús para que el corazón se fije profundamente en el Señor, y el Señor en el corazón, y los dos sean uno». Así, pues, habiendo sido fijada una fórmula, aún queda cierto trecho que recorrer antes de llegar a la metodología psico-física del monje de origen latino, Nicéforo, del siglo XIII.

---

## SAN JUAN Y HESQUIO

San Juan Clímaco (580-650), vivió en el desierto del Sinaí, a las faldas del monte de Moisés, Jebel Musa. San Juan es ampliamente conocido por su 'Escalera del Paraíso', que aún hoy es leída, durante la Cuaresma, en los monasterios ortodoxos. Es una obra muy popular también entre los laicos. En su obra, un indiscutible clásico espiritual de todos los tiempos, recomienda «que la memoria de Jesús esté unida a tu respiración». Foco difusor de la 'oración a Jesús', juntamente con Gaza --Palestina--, es el Sinaí. Allí, en un monasterio, fue abad San Juan Clímaco. En su 'Escalera' sin embargo, la fórmula de la 'oración' no excluye otras variables. A estas alturas aún es la plegaria monológica, con diversidad de contenidos según las necesidades, la que se encuentra como el elemento clave del método hesicasta—espiritualidad del reposo—del cual es magnífico exponente San Juan Clímaco.

Las dos centurias 'Sobre la sobriedad y la oración', atribuidas a Hesiquio de Batos (s. VII-VIII), constituyen uno de los más importantes testimonios del ejercicio del santo nombre de Jesús. Una y otra vez vuelve sobre el mismo tema quien escribe bajo el nombre de un higúmeno del monasterio de Batos, en el Sinaí. En la obra se va delineando un método, no sólo de hacer oración, sino de disciplina espiritual. La meta es recobrar la belleza y justicia original del alma. La sobriedad y la atención se intercambian en el marco de una estrategia de lucha contra los malos pensamientos. La humildad, la atención, la resistencia al mal y la oración son condiciones para la batalla espiritual. La búsqueda de la pureza de corazón y la memoria de los propios pecados permiten recibir la ayuda del Señor. «El recuerdo y la invocación ininterrumpidos de Nuestro Señor Jesucristo producen en nuestro interior un estado divino, a condición de que no seamos negligentes en la constante oración a Cristo, en la sobriedad perseverante y en la obra de la vigilancia. En todo tiempo sea así como invocamos a Jesucristo, Nuestro Señor, clamando con un corazón ardiente para entrar en comunión con su santo nombre,



## INTRODUCCIÓN A LA ORACIÓN CONTINUA DEL CORAZÓN

manteniéndolo como una chispa en nuestro corazón. Pues la constancia, en la virtud como en el vicio, engendra al hábito; y el hábito es como una segunda naturaleza», escribía Hesiquio casi al final de su primera centuria revelando la inmensa importancia que daba a la invocación del santo nombre.

Pero, inspirándose en San Juan Clímaco, Hesiquio parece ir más lejos, al punto de haber servido de fundamento, o al menos de referencia, para las técnicas psico-físicas que aparecerán después. «A la respiración de tu nariz une la atención (nispis) y el nombre de Jesús». «Verdaderamente feliz es el hombre en quien la `oración a Jesús' se prende al poder del pensamiento y lo llama continuamente en su corazón, así como el aire está unido con nuestros cuerpos y la llama a la mecha de la vela». A pesar de lo que parece implicar, lo impreciso aún del lenguaje no permite afirmar con total seguridad que lo que propone Hesiquio sea una coordinación de los ritmos respiratorios con la `oración'. De ser así habría que hacer retroceder la fecha del método psico-somático del siglo XIV a este tiempo en que vivió este monje sinaíta.

---

## SVJATOCHA

El asunto de la fijación de una fórmula oracional que mencionando el nombre del Señor Jesús sea a la vez una confesión de fe en su divinidad, un reconocimiento de las propias culpas, y un pedido de misericordia se ha ido abriendo camino en los ambientes monacales de África y Asia Menor. Desde esos antiguos tiempos hasta el nuestro irá haciendo fortuna el ejercicio espiritual del nombre de Jesús, particularmente entre los cristianos orientales, bizantinos y rusos en especial. Para encontrar un testimonio de su presencia en Rusia no es necesario esperar a la difusión efectuada por Nilo Sorskii (1433-1509), ni a la traducción eslava de la Filocalia (Dobrotolubiye) por Paisij Velichkovsky (1722-1794)<sup>10 [10]</sup>, o las versiones del siglo pasado de Ignacio Briantchaninov (1807-1867) o de Teófano el Recluso (1815-1894)<sup>11[11]</sup>. Es interesante señalar que ya hacia principios del siglo XII hay un testimonio de un monje ruso conocido como Svjatocha (o Sviatosa), que en el mundo habría sido un tal príncipe Nicolás<sup>12[12]</sup>. De él se ha dicho: «Nadie nunca lo vió ocioso. Siempre tenía las manos ocupadas en algún

---

<sup>10[10]</sup> Para ahondar en la vida y trabajos del traductor de la Filocalia eslava puede verse Russian Mystics de S. Bolshakoff, pp. 79 ss.

<sup>11[11]</sup> En el concilio de la Iglesia Ortodoxa Rusa --reunido con ocasión del milenio del bautismo del príncipe Vladimiro (988), cabeza del Estado que entonces tenía como capital a Kiev--, fueron canonizados por dicha Iglesia: Velichkovsky, Briantchaninov y Teófano el Recluso.

<sup>12[12]</sup> Por aquel entonces otro príncipe ruso, Vladimiro Monómaco (1053-1125), en una obra sobre normas de caballería, recomienda como práctica de piedad y penitencia la repetición constante de la jaculatoria: «¡Señor, ten piedad de mí!».



## INTRODUCCIÓN A LA ORACIÓN CONTINUA DEL CORAZÓN

trabajo manual. Y en todo momento sus labios repetían: 'Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí».

---

### EL MÉTODO PSICO-FÍSICO

En este punto habría que referirse a un higúmeno de Constantinopla, una de las más notables figuras de su tiempo, Simeón, el nuevo teólogo (949-1022), particularmente a un tratado que corre bajo su nombre, pero que la moderna crítica atribuye a un monje del monte Atos llamado Nicéforo el Hesicasta o el Solitario, quien se cree que vivió en el siglo XIII y XIV, y que de ser este el caso, habría sido maestro de Gregorio Palamas, Arzobispo de Tesalónica (c. 1296-1359).

En las obras auténticas de Simeón, no parece haber evidencia de ideas como las que se descubren en el referido tratado aunque sí se percibe un acentuado cristocentrismo que lo podría haber predisposto a la práctica de la `oración' que, según testimonios, de alguna manera practicó. Hay quien considera los escritos de Simeón y su concepción de la vida mística como un puente entre los Padres y los monjes del desierto y los hesicastas de siglos posteriores.

Independientemente de la identidad del autor, la obra que interesa es: 'Tres métodos de atención y oración'. El título es descriptivo. Descartando los dos primeros, presenta el tercero: el método hesicasta. Está precedido por la obediencia del corazón, y la constante presencia de Dios en la conciencia, estableciendo rectas relaciones con Dios, el padre espiritual, los demás hombres y las cosas. Insistiendo en la necesidad de estar libre de toda preocupación, con la conciencia tranquila y sin atadura pasional alguna, se debe: «mantener la atención dentro de sí mismo, en el corazón. Mantener la mente ahí (en el corazón), tratando por todo medio posible de encontrar el lugar donde está el corazón, para que una vez hallado, la mente se centre en él», y así «manteniendo la mente en atención, mantener a Jesús en el corazón, esto es, su oración: 'Señor Jesucristo, ten piedad de mí'. Esta oración sería la base de toda la vida espiritual, pues es particularmente apta para superar la desintegración interior, domar las pasiones, conquistar la humildad y andar en presencia de Dios.

En el tercer método de 'Tres métodos de atención y oración', claramente se pueden notar dos ejercicios y una técnica psico-física que aspira a la liberación de las pasiones y al recogimiento interior, favorecidos por las técnicas corporales. Por lo que se ha venido viendo parece claro que la `oración' no requiere necesariamente de técnicas corporales externas, aún cuando para el pseudo-Simeón aparezcan íntimamente vinculadas.

Estos planteamientos son semejantes a los del referido Nicéforo en un escrito, al parecer, definitivamente suyo: 'Sobre la sobriedad y la guarda del corazón'. En él dice: «Tú sabes que tu respiración es la inhalación y exhalación de aire. El órgano que sirve para esto son los pulmones que están alrededor del corazón.



## INTRODUCCIÓN A LA ORACIÓN CONTINUA DEL CORAZÓN

Así que el aire que pasa por ellos envuelve al corazón. Es así que la respiración es una vía natural al corazón. De modo que habiendo recogido tu mente en ti mismo, condúcela por el canal de la respiración por el que el aire llega al corazón y, juntamente con el aire inhalado, fuerza a tu mente a descender al corazón y permanecer ahí». Más adelante dice Nicéforo: «Además, debes saber que cuando tu mente queda firmemente establecida en el corazón, no debe permanecer en silencio y sin hacer nada, sino que debe repetir constantemente la oración: '¡Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí!' y nunca cesar. Pues esta práctica, manteniendo la mente libre de sueños, la vuelve evasiva e impenetrable a las sugerencias del enemigo y cada día la conduce, más y más, a amar y anhelar a Dios». Si Nicéforo el Solitario es autor también del tratado 'Tres métodos de atención y oración', la fecha de éste tendría que llevarse hasta fines del siglo XIII, o las primeras décadas del XIV.

---

### FASE ATONITA

Hasta acá el desarrollo del método se ha venido presentando, salvo algunos adelantos como las referencias al pseudo-Simeón y a Nicéforo, desde la llamada 'fase sinaíta' de la oración hesicasta. El paso a la 'fase atónita' -en referencia al monte Atos- se dará a través de Gregorio el sinaíta (1255-1346), quien aprendiéndola en el monte Sinaí, profundizándola con el anacoreta Arsenio, en Creta, la lleva al monte Atos donde se produce una renovación de la vida interior. Gregorio es considerado el restaurador del hesicasmismo y de la oración incesante en Atos. Sus consejos tienen un carácter práctico y presentan el método con magistral claridad: «Colócate en un asiento o incluso en un lecho, curva la espalda, inclina la cabeza sobre el pecho, recoge tu espíritu y enciérralo en tu corazón y fija toda tu atención. Repite entonces de una manera continua, ya de viva voz, ya mentalmente esta invocación: 'Señor, Jesucristo, ten piedad de mí Jesús, Hijo de Dios, ten piedad de mí' (a la que algunos añaden «pecador» como culminación). Vigila bien que el espíritu no se escape de tu corazón, evita cuidadosamente todo pensamiento extraño (sus avisos se extienden a la presencia de colores, imágenes o formas, advirtiéndote especialmente contra la imaginación-fantasía), aunque fuera noble y excelente, pues te distraería del pensamiento de Dios. Para ello retarda el ritmo de la respiración». En Atos la fórmula, empleada por los monjes en Gaza y en el Sinaí, quedará fijada y vinculada a ejercicios psico-somáticos, en el marco, para entonces ya tradicional de la purificación del corazón, la lucha contra las pasiones y el recogimiento en Jesucristo.

Sin embargo, un contemporáneo suyo, Máximo Kausokalybe, varía un tanto la fórmula repitiendo también, junto al nombre de Jesús, una invocación a Santa María. No obstante que para este tiempo no había ya la total libertad que se ha visto en siglos pasados, aún parece darse una relativa libertad en la elaboración de la fórmula, siempre y cuando incluya la invocación a Jesús, a la que,



## INTRODUCCIÓN A LA ORACIÓN CONTINUA DEL CORAZÓN

siguiendo la 'teología del nombre' se otorga un singular poder<sup>13[13]</sup>. Sin embargo no es conveniente --según sostiene Gregorio el sinaíta-- cambiar con frecuencia la fórmula de la plegaria .

Se hace necesario, también, mencionar al famoso teorizador de la 'oración del corazón' Gregorio Palamas (1296-1359), a quien la Iglesia oriental venera como un gran santo. Fue un entusiasta del hesicasmo, que con él alcanza gran difusión. Sus enseñanzas, de alto vuelo teológico, conocidas como «palamismo», luego de recibir un rechazo inicial de la Iglesia bizantina, fueron apoyadas, principalmente por el Sínodo de Constantinopla de 1351, divulgándose ampliamente. Quien llegara a ser Obispo de Tesalónica, sufrió los embates del monje Barlaam, un platonizante anti-místico, cuestionador del hesicasmo. La llamada 'polémica palamita' sirvió para esclarecer los alcances del movimiento hesicasta y para dotar a lo que se podría denominar como neo-hesicasmo de una profunda fundamentación teológica.

Por último, una breve referencia a Calixto II, Patriarca de Constantinopla, e Ignacio, monjes del monasterio Xantopulos del monte Atos (s. XIV), autores de Direcciones para los hesicastas, en cien capítulos. Se trata de un tratado instructivo, para novatos, lleno de pormenorizadas orientaciones para poner los medios, con la ayuda y gracia de Dios, que lleven a responder a la economía de Cristo, despojándose del viejo Adán y revistiéndose con el nuevo hombre espiritual. El texto muestra como su núcleo las enseñanzas de Nicéforo sobre: «El método de ingresar al corazón por la atención mediante la respiración, juntamente con la oración: 'Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí'. Resulta significativo que las instrucciones cubren una variedad de aspectos constituyendo al mismo tiempo un tratado de la teología de la oración y también un plan de vida para el hesicasta. Los esfuerzos por demostrar los antecedentes de 'la oración' propuesta en San Juan Crisóstomo, San Juan Clímaco y Hesiquio, entre otros, son notorios.

---

## ALGUNAS PRECISIONES MÁS

El contexto de la oración a Jesús es la fe. El obispo griego-ortodoxo Kallistos Ware, sostiene: «El Nombre es poder, pero una repetición puramente mecánica, por sí misma, es incapaz de lograr algo. La Oración a Jesús no es un talismán mágico. Como en todas las operaciones sacramentales, se requiere que el hombre coopere con Dios a través de su fe activa y su esfuerzo ascético. Estamos llamados a invocar el Nombre con recogimiento y vigilancia interior, manteniendo nuestra mente en las palabras de la Oración, conscientes de a quién nos dirigimos y quién nos responde en nuestro corazón». Este autor contemporáneo, conocedor del entusiasmo por las disciplinas orientales del

---

<sup>13[13]</sup> Autores posteriores como Teófano (s. XIX) o Kallistos Ware (s. XX) reconocen la plena validez del empleo de variantes de la fórmula.

## INTRODUCCIÓN A LA ORACIÓN CONTINUA DEL CORAZÓN

mundo hodierno, dice enfático que la 'oración a Jesús' «no es un instrumento para ayudarnos a concentrarnos o relajarnos. No es simplemente una parte de un 'yoga cristiano' un tipo de 'meditación trascendental' o un 'mantra cristiano'.. es una invocación dirigida a otra persona: Dios hecho Hombre, Jesucristo, nuestro Salvador y Redentor».

Kallistos Ware insiste en el carácter secundario que la tradición hesicasta otorga a las técnicas psico-físicas, resaltando la centralidad de la 'oración del nombre de Jesús' de la 'oración del corazón' (de la mente en el corazón), que como verdadero don de Dios no está ligada a técnica alguna. Sin embargo, partiendo de la concepción de la unidad del ser humano, afirma: «El cuerpo no es sólo un obstáculo que sobrepasar, una protuberancia de la materia a ser ignorada, sino que tiene un rol positivo que jugar en la vida espiritual y está dotado con energías que pueden ser encauzadas para el trabajo de la oración». Sería, pues, sólo como una ayuda para la concentración en 'la oración' que el método neohesicasta emplea las posturas corporales, el sincronizado ritmo respiratorio y la concentración cordial.

Según hemos visto, la 'oración a Jesús' responde a un largo proceso que se extendería desde los ambientes del monacato primitivo, hacia el siglo IV, hasta nuestros días. Baldomero Jiménez Duque afirma que: «en el Oriente cristiano se llega así a un método de orar, al margen de lo estrictamente litúrgico, con una estratificación a ultranza, que comporta sus ventajas y sus riesgos». En verdad se trata de todo un método con sus ejercicios y disposiciones preparatorias; con sus grados: vocal, mental, cordial-espiritual; con una teología subyacente, y con una clara meta: la unión con Dios, descrita como «zeosis», deificación.

---

## LA ORACIÓN A JESÚS EN OCCIDENTE

Si bien la difusión en occidente de la 'oración' se ha producido, principalmente, a través de las sucesivas ediciones de los 'Relatos de un peregrino ruso' y de las traducciones de la 'Filocalia' selección de textos sobre la 'oración a Jesús' y el hesicismo, hay algunas anotaciones finales que hacer.

No parece equivocarse el trapense Basil Pennington cuando afirma: «la expresión oración a Jesús es un paraguas que cubre una variedad de métodos». Habría una sencilla práctica devocional de repetir el nombre del Señor. También se daría el uso de jaculatorias con amplia libertad. Y finalmente el método fijado por el neohesicismo con la fórmula y las prácticas psico-físicas, en diverso grado.

En relación a lo primero, en occidente existe también una gran devoción al nombre de Jesús. San Ambrosio de Milán (333-397), San Agustín de Hipona (354-430), San Pedro Crisólogo (c.406-450), San Beda el Venerable (673-735), son tempranos testigos de ello. En los siglos XI y XII, San Anselmo de Cantorbery (1033-1109) y los autores de la escuela cisterciense expresan frecuentemente una afectiva devoción al nombre del Señor Jesús. También los



## INTRODUCCIÓN A LA ORACIÓN CONTINUA DEL CORAZÓN

franciscanos, tras las huellas de San Francisco de Asís (1181-1226), manifiestan una notable piedad hacia el nombre de Jesús. Las 'fraternidades de Jesús' o del 'Buen Jesús' son un testimonio más. El apasionado místico inglés Ricardo Rolle (1300-c.1349) y el Beato germano Enrique Suso (c.1295-1365) difunden con sus escritos la devoción al nombre del Señor. Esto ocurre en el mismo siglo en que, al parecer en Suecia, surgió una «orden del Nombre de Jesús». Un testimonio particularmente significativo es la difusión hacia el siglo XIV del 'Anima Christi' con la invocación '¡Oh buen Jesús, óyeme!' En el siglo XV, bastaría citar a San Bernardino de Siena (1380-1444), el famoso predicador franciscano que difundió, en medio de polémicos esclarecimientos, la devoción al santo nombre de Jesús, que gustaba representar con el trigramma IHS, desarrollando la 'h' en forma de cruz<sup>14[14]</sup>. En el mismo siglo la Iglesia, con la intervención del Papa Sixto IV (del 1471 al 1484), aprobó la fiesta del Santo Nombre de Jesús que, aunque en forma restringida, aún se celebra hoy.

Más adelante, y por si fuera poco, Fray Luis de León (1527-1591), en su clásico 'De los nombres de Cristo', culmina su enumeración de los nombres del Señor con: Jesús. En el marco de una teología del nombre' el preclaro agustino del Siglo de Oro español, escribe: «El nombre de Jesús... es el propio nombre de Cristo, porque los demás que se han dicho hasta ahora, y otros muchos que se pueden decir, son nombres comunes suyos, que se dicen dél por alguna semejança que tiene con otras cosas de las quales también se dizen los mismos nombres». Otro agustino español, el valenciano Jerónimo Cantón (1555-1636), escribió hacia principios del siglo XVII una obra titulada 'Excelencias del Nombre de Jesús, según ambas naturalezas', por encargo de una cofradía de Tarragona, dedicada al Santísimo Nombre de Jesús. Estas pocas referencias --entre las muchas que se podrían mencionar-- dan una idea suficiente de la explícita importancia devocional que en occidente se le ha venido dando al nombre del Señor Jesús.

La oración mediante jaculatorias es conocida en occidente, por lo menos, desde tiempos de San Agustín y Casiano, como se ha señalado. Las aspiraciones o piadosas invocaciones que elevan a la persona a Dios y recuerdan su presencia forman parte de la espiritualidad carmelitana, entre otras. Al presentar los Abecedarios espirituales de uno de los grandes maestros de la oración aspirativa en el Carmelo, Juan Sanz (1557-1608), el estudioso carmelita Rafael López

---

<sup>14 [14]</sup> Retomando una idea de inspiración bizantina ya expresada por Ubertino de Casale (m. c. 1329), San Bernardino aspira a expresar gráficamente su devoción al nombre de Jesús mediante el Trigramma sobre un sol con doce rayos. El asunto suscitó una disputa entre franciscanos, que enseñaban la misma devoción que su hermano, y otros mendicantes que consideraban el asunto como una superstición o incluso idolatría, llegando a calificar al Trigramma como «signo del anticristo». La polémica terminó con la bula 'Apostolicae Sedis' del Papa Eugenio IV, de enero de 1432, que da su apoyo a la posición de San Bernardino y los franciscanos.

## INTRODUCCIÓN A LA ORACIÓN CONTINUA DEL CORAZÓN

Mélus, escribe: «La oración de jaculatorias nació, sobre todo, por obra de San Agustín, pero es la Orden del Carmen quien parece se ha apropiado de ella, y trabaja por llegar a la cumbre practicándola y dándola a conocer entre las almas»<sup>15[15]</sup>. La tradición oriental traída por Casiano se mantuvo a lo largo de los siglos en medios monásticos y piadosos. Por ejemplo, la hermana Kunne Ginnekins (m. 1398), discípula del fundador de la 'Devotio Moderna', Gerardo Groote (1340-1384), repetía incesantemente esta o una jaculatoria similar: «¿Querido Señor Jesús, cuándo vendrás a mi casa?» En su larga agonía, hay testimonios que así lo indican, San Francisco Javier (m. 1552) repetía incansable: '¡Jesús, Hijo de David, ten piedad de mí! ¡Oh Virgen, Madre de Dios, acuérdate de mí!' La oración por jaculatorias y aspirativa ha sido muy alabada y alentada en un receptivo occidente. Habría incluso que decir que la vida espiritual en occidente, a lo largo de los siglos, está regada de oraciones breves y fervientes<sup>16[16]</sup>.

El padre Hausherr, en su obra El Nombre de Jesús, refiere algunos datos, verdaderamente inverosímiles, de unos campeones occidentales de la oración por jaculatorias en este siglo XX. El jesuita William Doyle que apuntaría a cien mil (sic) repeticiones diarias, superado por un lasallista, el hermano Mutien-Marie, de quien se decía efectuaba unas trescientos setenta mil (sic) aspiraciones al día. Juan Bautista Reus (m. 1947), otro jesuita, quizá siguiendo tradiciones que se remontan al tiempo del fundador San Ignacio de Loyola (1491-1556) o atento a las orientaciones del quinto General de la Compañía de Jesús, el napolitano Claudio Aquaviva (1545-1615), quien recomendaba «volar mentalmente hacia Dios por medio de frecuentes aspiraciones y así encontrar a Dios presente en todo lugar», repetía unas doce mil veces al día la jaculatoria: «Jesús, José y María». Obviamente no se trata de una competencia, pero estos testimonios, más allá de las asombrosas cifras, claramente dejan sentado que también en occidente se practica el ejercicio de breves oraciones dirigidas a Dios como saetas de amor<sup>17[17]</sup>, en cuya trayectoria surgió la `oración a Jesús'.

---

<sup>15[15]</sup> El entusiasmo de López Mélus le lleva a conceder incorrectamente a San Agustín la paternidad de la oración por jaculatorias. Cabe también poner de relieve, para evitar equívocos, que en occidente no sólo los carmelitas la practican.

<sup>16[16]</sup> Por ejemplo, en ese sentido, recientemente Jean Lafrance, en El Rosario. Un camino hacia la oración incesante, ha propuesto como una vía occidental de la oración monológica : la repetición de «Santa María, Madre de Dios, ruega por nosotros pecadores», del Ave María. Lafrance, autor de varios libros sobre el tema de la oración, considera también que el rezo del Rosario sería el equivalente occidental de la `oración a Jesús'. Piensa el autor francés que más allá de «problemas de detalles técnicos o de métodos» entre la `oración a Jesús' y el Ave María habría al «nivel profundo de la oración» semejanza en la «estructura» y en «particularidades», siendo lo esencial en ambos «experimentar la misericordia a partir de nuestra condición de pecadores».

<sup>17[17]</sup> Un claro ejemplo del actual interés sobre la oración de jaculatorias se puede ver en un escrito del antiguo Arzobispo de Dublín, Kevin McNamara,



## INTRODUCCIÓN A LA ORACIÓN CONTINUA DEL CORAZÓN

En relación a la práctica de ejercicios corporales en la oración, basten dos testimonios. El primero es de Santo Domingo de Guzmán (1170-1221), de quien se recogen, en *Las nueve maneras de orar de Santo Domingo*, diversas posturas y ejercicios corporales para favorecer la oración. Por la coincidencia con el tema de la 'oración' recogemos parcialmente un relato del Segundo modo de orar. «También Santo Domingo con frecuencia solía rezar echándose al suelo, el cuerpo estirado y apoyada la cara sobre el piso. Entonces con el corazón compungido decía las palabras del Evangelio, a veces lo suficientemente alto como para ser escuchado, 'Señor, ten piedad de mí pecador'. No era la única cita que usaba, ni tampoco era la única postura que asumía en oración. El otro testimonio es el de San Ignacio de Loyola, quien en sus *Ejercicios espirituales* da diversas orientaciones sobre varias posturas corporales, ambientes, uso de potencias, y ritmos respiratorios. Así, por ejemplo, sobre esto último dice: «El tercer modo de orar es, que con cada un anhélito o resollo se ha de orar mentalmente diciendo una palabra del Pater noster o de otra oración que se rece, de manera que una sólo palabra se diga entre un anhélito y otro».

El ejercicio de la 'oración a Jesús' del neo-hesicasmo, con las características con que se ha venido dando en el oriente no se ha dado en occidente, salvo como un trasplante en los últimos tiempos. Sin embargo, los elementos que aparecen bajo ese amplio 'paraguas' que es la 'oración', la devoción al nombre de Jesús, la práctica de jaculatorias, incluso incesantemente repetidas, y la intervención de ciertos ejercicios corporales en la oración, sí se encuentran en la tradición occidental, aunque no con idénticas características que en aquella tradición que nació y se fortaleció en tierras de Egipto, Palestina, Siria y Grecia.

---

## BIBLIOGRAFÍA

- • A Priest of the Byzantine Church, **Reflections on the Jesus Prayer**, Dimension Books, New Jersey, 1978.
- • Dictionnaire de Spiritualité: Hésychasme; **Jésus (Prière a); Jésus (Nom de); Nicéphore L'ésychaste; Dorothee**, y otros artículos pertinentes.
- • Intoxicated with God. **The Fifty Spiritual Homilies of Macarius**, Dimension Books, New Jersey, 1978.
- • **La Filocalia de la Oración de Jesús**, Editorial Lumen, Buenos Aires, 1979.

---

Cuaresma, un llamado a la oración, publicado en el Japón por 'CPP' en él se lee: «Un importante modo de practicar la oración vocal es haciendo uso de breves fórmulas verbales. Estas pueden ser textos escriturísticos o lo que comúnmente se conoce como aspiraciones»; y, «¡Que bendición es rezar por unos momentos a intervalos frecuentes durante el día! Así estamos siempre en presencia de Dios sin importar en qué nos ocupemos. ¡Qué adecuado resulta que con frecuencia nos dirijamos a El confiada y amorosamente».

## INTRODUCCIÓN A LA ORACIÓN CONTINUA DEL CORAZÓN

- • **Las sentencias de los Padres del desierto.** Resención de Pelagio y Juan, (Serie sistemática), Desclée de Brouwer, Bilbao, 1988.
  - • **Los dichos de los Padres del desierto,** (Serie alfabética), Ediciones Paulinas, Buenos Aires, 1986.
  - • **Textos de Espiritualidad Oriental,** Ediciones Rialp, Madrid, 1960.
  - • **The Letters of Saint Antony the Great,** SLG Press, Oxford, 1983.
  - • **The Lives of the Desert Fathers,** Mowbray, London Oxford, 1980.
- {
- • Anónimo, **La Vía del Peregrino. La mística de la oración continua del corazón.,** Editorial Edaf., Madrid, 1993.
  - • Anónimo. «**Strannik**» **El Peregrino Ruso,** Ed. de Espiritualidad, Madrid, 1976) (En Inglés: *The Way of a Pilgrim and The Pilgrim Continues His way,* The Seabury Press, New York, 1965.)
- • Théologie de la vie monastique. **Etudes sur la tradition patristique,** Etudes publiées sous la direction de la Faculté de Théologie S.J. de Lyon Fourvière, Aubier, 1961.
  - • Un monje de la Iglesia de Oriente y Oliver Clément, **La Oración del Corazón,** Editorial Lumen, Buenos Aires, 1981.
  - • Un monje de la Iglesia Ortodoxa, **La invocación del Nombre de Jesús,** Editorial Claretiana, Buenos Aires, 1982.
  - • Athanasius, **The Life of Anthony and the Letter to Marcellinus,** Paulist Press, New York, 1980.
  - • Anthony Bloom, **Oración viva,** Desclée de Brouwer, Bilbao, 1970.
  - • Sergio N. Bolshakov, **En las alturas del espíritu,** Ediciones Paulinas, Buenos Aires, 1983.
  - • Sergio N. Bolshakov, **Russian Mystics,** Cistercian Publications, Kalamazoo, 1980.
  - • Sebastian Brock, **The Syriac Fathers on Prayer and the Spiritual Life,** Cistercian Publications, Kalamazoo, 1987.
  - • Juan Casiano, **Colaciones.** Tomo I y II, Ediciones Rialp, Madrid, 1958, 1962.
  - • Oliver Clément, **Aproximación a la oración. Los místicos cristianos de los orígenes,** Narcea, Madrid, 1986.
  - • John Climacus, **The Ladder of Divine Ascent,** Paulist Press, New York, 1982.
  - • Tito Colliander, **Camino de los ascetas,** Ediciones Paulinas, Buenos Aires, 1983.
  - • Colombas, OSB, **El monacato primitivo.** Tomos I y II, BAC, Madrid, 1974, 1975.
  - • Lorenzo Dattrino, **Il Primo Monachesimo,** Edizioni Studium, Roma, 1984.
  - • Francisco R. De Pascual, Jacques Serr, Olivier Clement, Placide Deseille, **La Oración del Corazón,** Desclée de Brouwer, Bilbao, 1987.



## INTRODUCCIÓN A LA ORACIÓN CONTINUA DEL CORAZÓN

- • Paul Evdokímov, **El conocimiento de Dios en la tradición oriental**, Ediciones Paulinas, Madrid, 1969.
- • Irénée Hausherr, **The Name of Jesus**, Cistercian Publications, Kalamazoo, 1978.
- • Archimandrite Kallistos Ware, **The Power of the Name: The Jesus prayer in Orthodox Spirituality**, SLG Press, Oxford, 1982.
- • Kadloubovsky and G.E.H. Palmer, **Writings from the Philocalia on Prayer of the Heart**, Faber and Faber, London, 1979.
- • Kadloubovsky and G.E.H. Palmer, **Early Fathers from the Philocalia**, Faber and Faber, London, 1978.
- • Jean-Yves Leloup, **Palabras del Monte Athos**, Ediciones Paulinas, Buenos Aires, 1983.
- • Thomas Matus, **Yoga and the Jesus Prayer Tradition. An Experiment in Faith**, Paulist Press, Ramsey, 1984.
- • Palladius, **Os Monges do Deserto. História Lausíaca**, Cimbra, São Paulo, 1986.
- • Basil Pennington, **La oración centrante. Renovación de una antigua manera de orar**, Narcea, Madrid, 1986.
- • Angel Santos, S.J., **Espiritualidad Ortodoxa en Historia de la Espiritualidad**, III, Juan Flors, Barcelona, 1969.
- • Serafín de Sarov, **Conversaciones con Motovilov. Instrucciones espirituales**, Editorial Lumen, Buenos Aires, 1981.
- • Simeão, o novo teólogo, **Oração Mística**, Edições Paulinas, São Paulo, 1985.
- • Tomá [sinvcircumflex] [Sinvcircumflex] pidlík, **Los grandes místicos rusos**, Editorial Ciudad Nueva, Madrid, 1986.
- • Teodoreto Di Ciro, **Storia dei monaci della Siria**, Messagero - Abbazia di Praglia, Padova, 1986.
- • Chariton de Valamo, **Arte de la oración**, Editorial Lumen, Buenos Aires, 1979.

---

# MÉTODO DE ORACIÓN Y MEDITACIÓN

---

## 'ORACIÓN CONTINUA DEL CORAZÓN'

---

---

### PREPARACIÓN REMOTA

#### 1. 1. Conocer e integrar algunos de los principios básicos de la vida:

- • Las **necesidades básicas** del ser humano son por este orden: respirar, descansar, alimentarse, y amar y ser amado.
- • El **objetivo fundamental** de la vida del ser humano en esta tierra es **reencontrarse con Dios**, como Energías Invencibles e Inmortales del Amor que somos. Dios está en nuestro interior, no está fuera de nosotros. Somos perfectos y maravillosos tal y como somos. Cada uno ha de encontrar su camino.
- • En la vida y en la muerte toda **evolución es progresiva**. No importa la rapidez del progreso, sino que se haga con sinceridad, humildad y sonriendo. **Todo esfuerzo no divertido supone un obstáculo**.
- • Todo lo que debemos saber ya lo sabemos; los métodos y los/as maestros/as espirituales sólo nos ayudan a recordar nuestra sabiduría. **Nosotros somos nuestro principal maestro**.
- • "La muerte es otro amanecer"<sup>18[18]</sup>.
- • Quien tiene **miedo a morir tiene miedo a vivir**.
- • **La vida es imprevisible**, por lo que es imprescindible vivir cada día como si fuera el último, no dejando nada relacionado con el ser humano pendiente.
- • La vida y los estados intermedios de la muerte se basan en el principio de "**coger y soltar**", es decir, en la respiración inspiramos (coger) y

---

<sup>18[18]</sup> Sobre la vida y la muerte es fundamental la lectura de dos maravillosos libros: **El Libro Tibetano de la Vida y de la Muerte** de Sogyal Rimpoché en la Editorial Urano (Barcelona, 1994); y **La Rueda de la Vida** de Elisabeth Kübler-Ross en Ediciones B (Barcelona, 1997).

## INTRODUCCIÓN A LA ORACIÓN CONTINUA DEL CORAZÓN

espiramos (soltar); trabajamos para vivir no vivimos para trabajar, ganamos dinero (coger) y gastamos según nuestras necesidades básicas invirtiendo una parte en otras personas (soltar); tenemos una preocupación (coger) y nos relajamos para tomar la mejor decisión (soltar); actuamos (coger) sin apegarnos al resultado de nuestra acción (soltar), así no estaremos condicionados en el futuro por el resultado, permaneciendo libres para hacer lo que nuestro corazón dicte ayudado por la razón. Si cogemos pero no soltamos nuestra vida se colapsa con tensiones, preocupaciones, obsesiones apareciendo enfermedades físicas y mentales; si por el contrario soltamos pero no cogemos, no tenemos nada que ofrecer porque sólo podemos dar de aquello de lo que tenemos en abundancia, apareciendo entonces la tristeza, la melancolía y el ansia, falta la respiración y nos colapsamos.

- • Todo **pensamiento** dotado de suficiente **sinceridad, seguridad** en uno mismo (fe) y **voluntad** se **materializa**. En la tierra éste es uno de los procesos de creación más importantes. Todo pensamiento es energía pura que permanece transformándose.
- • Todos los seres **vivos e inanimados** poseen el **mismo principio creativo**, la **Energía Invencible e Inmortal del Amor**, pero con diferentes formas de materialización. **Con todos ellos podemos hablar desde el corazón**. Todas las energías de lo creado están interrelacionadas, **afectándose mutuamente**.

**2. Vida sana y actitud alegre:** alimentación equilibrada y suficiente (ni demasiado poco ni en exceso) muy rica en agua, zumos, frutas, y verduras. Procurar no fumar ni beber alcohol. Practicar Shivambu Kalpa (urinoterapia)<sup>19[19]</sup>. Hacer ejercicio todos los días<sup>20[20]</sup> (estiramientos, andar, bailar, pesas, arreglar el jardín, etc.). Siempre una sonrisa en los labios (no pasa nada, somos perfectos tal como somos, aprendemos de nuestros errores, somos los mejores, no nos apegamos a nada, no nos enfadamos si algo nos sale mal, pero tampoco nos alegramos en exceso si algo nos sale bien).

**3. Sencillez de vida:** No vivir por encima de las necesidades de cada cual, sin crearse estilos de vida o consumos innecesarios. Sin malgastar los recursos

---

<sup>19[19]</sup> Uno de los textos más completos sobre urinoterapia es el de Coen van der Kroon (1998)., **Guía completa de Urinoterapia. La fuente dorada de la salud.**, Editorial Arkano Books., Madrid. (ISBN 84-89897-10-7).

<sup>20[20]</sup> Recomendamos los siguientes libros muy sencillos y sin peligro alguno: Bob Anderson (1989)., **Estirándose.**, Ediciones Integral., Barcelona.; Bob Anderson y otros (1995)., **Estar en forma.**, Ediciones Integral., Barcelona.; Dr. Klaus Bös y otro (1996)., **Caminando.**, Ed. Oasis-Integral., Barcelona.; Yvonne Sendowski (1987)., **Gimnasia Suave.**, Ediciones Paidós., Barcelona.; Antoni Muné (1997)., **El amanecer del cuerpo.**, Ediciones Paidós., Barcelona.

## INTRODUCCIÓN A LA ORACIÓN CONTINUA DEL CORAZÓN

familiares, sociales y ecológicos. Es primordial reservarse al menos 2 horas diarias para uno/a mismo/a, para relajarse, meditar y estar con uno mismo, retirándose en el silencio. Si se está casado/a habrá que enseñar al resto de la familia a compartir tareas y responsabilidades que permitan este retiro diario.

**4. Tranquilidad de conciencia:** Vivir cada día como si fuera el último, sin dejar nada relacionado con el ser humano pendiente. El secreto consiste en Amar sincera y profundamente todo lo creado y lo no creado. Pero cuidado en la vida ordinaria, esto no debe confundirse con debilidad de carácter, consintiendo cualquier cosa que provenga de otros/as. Flexibilidad en las formas pero inamovible en el fondo. Respeto, tolerancia, diálogo y consenso, pero también asertividad, convencimiento íntimo y madurez. Amar sin ñoñería.

**5. Humildad:** Nunca se conoce todo y jamás uno/a a está en posesión de la verdad, salvo cuando nos hemos reencontrado con Dios. Siempre hay cada día algo nuevo que aprender, y lo podemos hacer de una piedra, árbol, animal o ser humano. No debemos perder nunca nuestro objetivo, los hábitos y actitudes mentales, emocionales y racionales desearán lo conocido y rechazarán cualquier cosa desconocida, o nos mostrarán fantasías e imágenes que nos pueden confundir. La mejor estrategia es ser humilde, amar profundamente y continuar.

**6. Sexualidad:** La represión o la sublimación de la sexualidad son un obstáculo importantísimo para la meditación en la mayoría de los seres humanos. La frivolidad sexual o un apetito incontrolable también. El secreto reside en un control apropiado, reconduciendo e interiorizando la energía sexual, que es la más creativa. Para ello propongo la lectura de **Tantra, el arte del amor consciente** de Carles y Caroline Muir, editado por Oasis-Integral en 1991; la lectura y práctica de los ejercicios del libro **Koka Sastra**, editado por Integral en 1998. Para los hombres (aunque también es interesante que lo lean las mujeres) recomiendo muy especialmente la lectura y práctica de los ejercicios del libro **El Hombre multiorgásmico** del místico taoísta Mantak Chia en colaboración con Douglas Abrams Arava, editado por Neo Person en 1997. También puede ser de mucha utilidad el libro **Sobresaliente en Amor** de Carmen Vijande, editado por Apóstrofe en 1997.

---

### PREPARACIÓN INMEDIATA

**Un método de oración y meditación es un medio no un fin.** Es como la llave que nos abre la puerta de Dios, una vez abierta jamás se cerrará, y podremos tirar la llave. A veces se pierde la perspectiva, y uno/a se toma demasiado en serio la meditación olvidando que nuestro objetivo se verá cumplido cuando ya no tengamos que orar ni meditar más, porque entonces ya seremos Uno con Dios.

Hay **dos formas** compatibles y complementarias de **practicar** este método.



## INTRODUCCIÓN A LA ORACIÓN CONTINUA DEL CORAZÓN

La **PRIMERA**, consiste sencillamente en **repetir** oral o mentalmente, según la situación en que nos encontremos, la frase **“Señor Jesucristo, ten piedad de mi<sup>21[21]</sup>” en cualquier actividad que nos encontremos**, comiendo, lavando platos, cocinando, paseando, etc. ¿No es mejor repetir esta frase que estar asaltados/as permanentemente por una miriada de pensamientos caóticos y sin sentido?. No debe repetirse ni demasiado rápido ni demasiado despacio, tampoco nos debe preocupar la respiración, ni siquiera si nos damos cuenta que estamos pensando en otra cosa, en ese momento dejamos tranquilamente de pensar y volvemos a la repetición. No nos centraremos en nada ni en ninguna parte de nuestro cuerpo, sólo repetiremos la jaculatoria y estaremos muy presentes en la actividad que hacemos. Es muy importante divertirse haciéndolo, sin esperar nada. Al principio cuesta un poco por lo raro del método, pero luego es muy sencillo; con el tiempo se convierte en un automatismo, sin embargo, nunca debemos dejar de poner nuestro amor en la repetición. Recordar que sin Amor este método es una estupidez. **Sonría siempre, por favor. Diviértase.**

La **SEGUNDA** consiste en un **retiro silencioso, solitario e íntimo. Antes de empezar hay que leer el libro imprescindible citado el página 2.** Para el/la principiante se recomienda practicar dos veces al día: al levantarse y una hora antes de acostarse, con sesiones de 10-15 minutos que irán durando más conforme uno se sienta motivado y siga divirtiéndose. Cuando uno sufre practicando debe dejarlo, e intentarlo más tarde, pero con firmeza de voluntad. Con el tiempo se pueden aumentar el número de sesiones y su duración.

### Nivel Básico:

1. 1. Realización de algún tipo de ejercicio físico suave pero energético durante 15 minutos: estiramientos, hata yoga, tai-chi, etc., que puede terminar con un grito que salga del estómago y arranque del corazón (cuidado con la garganta y las cuerdas vocales).
2. 2. Sentarse en una silla cómodamente. Al principio es más importante la comodidad que la rectitud de la columna vertebral, sin embargo siempre se debe asegurar que esté bien alineada y que la cabeza no caiga hacia atrás. Los pies no deben colgar de la silla, o están bien apoyados sobre el suelo o un taburete, abiertos a la altura de los hombros, o están cruzados con el pie derecho debajo del izquierdo (también sobre el suelo o un taburete). Las manos deben estar o superpuestas delante y debajo del ombligo, con la mano izquierda debajo de la derecha y las palmas hacia arriba, o con las palmas hacia arriba apoyadas en los muslos, justo en la juntura con la cadera.

---

<sup>21[21]</sup> Para los que no son cristianos convencidos, o sencillamente para los que no son creyentes, esta frase se puede cambiar por otra más universal y de igual fuerza interior: **“Tú y yo somos Uno”**, o por su equivalente mántrico indí **“Jong So”**, o repetir sencillamente **“OM”**.

## INTRODUCCIÓN A LA ORACIÓN CONTINUA DEL CORAZÓN

3. 3. Una vez sentados se respira profundamente desde el estómago de tres a 10 veces. A continuación se hace sinceramente, amorosamente una oración a Dios. Es mejor que cada uno/a se invente una.
4. 4. Una vez acabada la oración cerramos los ojos, y llevamos la mente a los diferentes miembros y órganos de nuestro cuerpo, dándoles un beso y una sonrisa de relajación.
5. 5. Acto seguido, con los ojos cerrados centramos la atención en el bulbo raquídeo (los yoguis le llaman la "Puerta de la Vida", y los cristianos la "Boca de Dios", pues por ahí el ser humano capta la energía sutil del universo creado y no creado) e imaginamos una bola de luz en la que los rayos entran y salen al mismo tiempo (coger y soltar), y nos recorre por todo el cuerpo y por toda la mente. Mantenemos esta visualización unos minutos.
6. 6. Al acabar respira despacio y dirige tu mirada al interior de tu corazón (*exactamente a la altura del pecho y un poco a la derecha del corazón*); recoge tus pensamientos, y bájalos de la mente al corazón. Mientras respiras, repite la oración continua del corazón. No controles la respiración, déjala libre. Repite amorosa y mentalmente con el corazón.

Practica esta cadena al menos 40 días seguidos sin interrupción.

Después de estos 40 días, si lo deseas, estás motivado/a y quieres seguir divirtiéndote, añade o sustituye el ejercicio nº 6 por este otro:

- • Dirige tu mirada al interior de tu corazón (*exactamente a la altura del pecho y un poco a la derecha del corazón*) y al ritmo de la respiración (inspiración - espiración) repetiremos mentalmente la oración: **inspiración "Señor Jesucristo"** ("Tú y Yo" / "Jong" / "OM"); **espiración "ten piedad de mí"** ("somos Uno" / "So" / "OM"). En todo momento mantendremos un reverente y vigilante recogimiento<sup>22[22]</sup>, sin controlar la respiración, sólo observándola. Practica este ejercicio al menos durante otros 40 días si deseas pasar al nivel avanzado.

---

<sup>22[22]</sup> La 'oración' permite distinguir tres grados. Vocal: en el que el esfuerzo se centra en la repetición de la fórmula procurando que la actitud personal responda al sentido de lo que la boca pronuncia. Mental: cuando la atención se centra en las palabras de la invocación. Cordial: cuando la mente ora en el corazón, es decir cuando la persona es conducida a centrar la unidad de su ser en la plegaria.

### Nivel Avanzado<sup>23[23]</sup>.

Ahora concentramos la atención en el lugar mismo del corazón, manteniéndonos en paz y en reverencia; exploramos mentalmente su cavidad, su tamaño, su calor, su color, le sonreímos y le decimos "te amo". Intentamos oír sus latidos, y acompañarlos con una parte de la frase: primer latido "Señor" ("Tú" / "Jong" / "OM"); segundo latido Jesús ("y Yo" / "So" / "OM"); tercer latido "Cristo" ("somos" / "OM"); cuarto latido "ten piedad" ("Uno" / "OM"); quinto latido "de mí"; y repetimos el ciclo (al principio durante unos minutos, después el tiempo que queramos) siempre y cuando nos sintamos cómodos / as. Es muy importante no intentar controlar el ritmo de los latidos, sólo observamos y acompañamos. Si uno/a se diera cuenta de que está intentándolo, ha de parar y respirar profundamente tres veces, y pasar al último ejercicio anterior. Igualmente si se sintiera un gran dolor.

**Debemos siempre estar muy atentos, muy presentes en nosotros mismos. Nunca termine bruscamente. Deje pasar unos minutos sin hacer nada antes de levantarse, y al hacerlo dele gracias a Dios, a usted mismo y riase.**

Al cabo de un **año de práctica** se puede **añadir** alguna técnica de la Ciencia Meditativa **Kriya Yoga**<sup>24[24]</sup>. Posiblemente una de estas técnicas, un "*Kriya corto*" denominado **Ajapajab Asparsha Yoga** es el origen de la "oración continua del corazón". Esta ciencia meditativa es la más antigua conocida y está herméticamente descrita en el Bhagavad Gita..

**Compilado por Leovigildo Gómez Navalón**

### Final del Documento

---

<sup>23[23]</sup> Debemos recordar la importancia de **estar sano antes de comenzar**. Sánate, come mucha fruta y verdura. Practica Shivambu Kalpa (urinoterapia), bebe mucha agua y zumos, y haz ejercicio todos los días. Pasea, sonríe y disfruta de la vida.

<sup>24[24]</sup> Si se desea más información sobre esta ciencia se puede leer el libro de Paramahansa Yogananda **Autobiografía de un Yogui** en la Editorial Kier de Buenos Aires en su edición de 1993. También se puede contactar con la organización creada por él llamada Self-Realization Fellowship, 3880 San Rafael Avenue, Los Angeles, California 90065, USA. El maestro místico de la India **Shibendu Lahiri** también enseña la técnica viajando por todo el mundo (su contacto en España es llamando al teléfono 96 585 77 22; y su dirección en la India es D 22/3 Chousatti Ghat - Varanasi 221001 - India).