

# cuaderno 2

## **El silencio en la oración El significado de la Hesiquía**

*Kallistos Ware,  
Obispo de Diokleia*

cípulo de Antonio (siglo IV): «Porque habían practicado primero la profunda *hesiquía*, poseían el poder de Dios habitando en ellos; y después Dios les envió en medio de los hombres.» E incluso si muchos solitarios no están, de hecho, enviados al mundo como apóstoles o *startsi*, sino que continúan la práctica del silencio interior toda su vida, totalmente desconocidos por los demás, eso no significa que su contemplación escondida sea inútil o su vida desperdiciada. Sirven a la sociedad no con trabajos activos sino con la oración, no por lo que hacen sino por lo que son, no exteriormente sino existencialmente. Pueden decir con las palabras de San Macario de Alejandría: «Estoy vigilando los muros.»

*Monasterio de San Juan, Patmos*

Póntico dice: «Un monje es alguien que está separado de todos y unido a todos.» El hesicasta hace un acto de separación -externamente al retirarse en la soledad; internamente, al «descartar los pensamientos»- sin embargo el efecto de esta huida es acercarle a los hombres más íntimamente que antes, hacerle más profundamente sensible a las necesidades de los demás, más fuertemente consciente de sus posibilidades escondidas. Esto se ve de forma más notable en el caso de los grandes *starsí*. Hombres tales como San Antonio de Egipto o San Serafín de Sarov vivieron durante décadas enteras en silencio total y aislamiento físico. Sin embargo, el efecto último de este aislamiento fue conferirles claridad de visión y una compasión excepcional. Precisamente porque habían aprendido a vivir solos, podían identificarse instintivamente con los demás. Era capaces de discernir inmediatamente las características profundas de cada persona; quizás les dijese sólo dos o tres frases, pero esas pocas palabras eran en ese caso particular exactamente lo que esa persona necesitaba que se le dijera.

San Isaac el Sirio dice que es mejor adquirir la pureza del corazón que convertir naciones paganas enteras. No desprecia el trabajo de los apóstoles; quiere decir simplemente que a menos que uno haya adquirido alguna medida de silencio interior, es improbable que consiga convertir a alguien. Este punto lo clarifica menos paradójicamente Ammonas, el dis-

*La verdad divina no está en hablar sino en el silencio, en permanecer dentro del corazón por el largo sufrimiento.*

*El Libro de los Pobres en el Espíritu*

*...Jesucristo, la Palabra que salió del silencio.*

*-San Ignacio de Antioquía*

Una de las historias de los *Apotegmas de los Padres del Desierto* describe una visita de Teófilo, Arzobispo de Alejandría, a los monjes de Scetis. Deseosos de impresionar a su augusto invitado, los hermanos reunidos rogaron al Abba Pambo: «Dile algo al Arzobispo que pudiera ser edificante.» Y el anciano contestó, «Si no le edifica mi silencio, no será edificado por mis palabras.» Esto es una historia que indica la gran importancia que da la tradición del Desierto a la *hesiquía*, la cualidad de la quietud o el silencio. «Dios ha elegido la *hesiquía* por encima de las demás virtudes», se afirma en otra parte de los *Apotegmas de los Padres del Desierto*. Y San Nilo de Ancyra insiste: «Es imposible que un agua embarrada se vuelva clara si se la agita constantemente; y es imposible llegar a ser monje sin *hesiquía*».

*Hesiquía* significa, sin embargo, mucho más que simplemente abstenerse de hablar. Es un término que puede interpretarse a muchos niveles diferentes. Intentemos distinguir los sentidos principales trabajando desde el exterior hacia el interior.

1) *Hesiquía y Soledad*. Según las primeras fuentes, el término «hesicasto» y su verbo se refieren muy frecuentemente a un monje que vive en la soledad, un ermitaño, como opuesto a un miembro de un cenobio. Este sentido se encuentra ya en Evagrio de Ponto (siglo IV) y en Nilo y Palladius (principios del siglo V). También se encuentra en los *Apotegmas de los Padres del Desierto*, Cirilo de Scitopolis, Juan Moschus, Barsanufius y en la legislación de Justiniano. *Hesiquía* continúa siendo usada con este significado por autores posteriores tales como San Gregorio del Sinaí (1346). A este nivel, el término se refiere principalmente a la relación en el espacio de un hombre con otros hombres. Este es el más externo de los diferentes sentidos.

2) *Hesiquía, la Espiritualidad de la Celda*. «*Hesiquía*,» dice el Abba Rufus en los *Apotegmas de los Padres del Desierto*, «es permanecer sentado en tu celda con temor y conocimiento de Dios, absteniéndote enteramente de todo rencor y vanagloria. Tal *hesiquía* es la madre de todas las virtudes y protege al monje contra las fieras flechas del enemigo.» Rufus continúa conectando la *hesiquía* con el recuerdo de la muerte, y concluye diciendo:

Un hombre que mira el cristal  
En él sus ojos quedan;  
si a través quiere pasar,  
y ver el cielo, puede.

El mismo doble efecto se produce por *hesiquía*. La oración del silencio interior no niega el mundo, le da un abrazo. Permite al hesicasta mirar más allá del mundo hacia el invisible Creador; y, de esta forma, le capacita para volver al mundo y mirarlo con una mirada nueva. Viajar, se ha dicho a menudo, es volver al punto de partida y ver nuestro hogar de nuevo como si fuera la primera vez. Esto es el verdadero viaje de la oración, lo mismo que de otros viajes. El hesicasta, mucho más que el sensual o el materialista, puede apreciar el valor de cada cosa porque cada una de ellas la ve en Dios, y ve a Dios en cada una. No es coincidencia que, en la controversia Palamita del siglo XIV, San Gregorio y sus adeptos hesicastas se preocuparan especialmente de defender las potencialidades espirituales de la creación material y, en particular, las del cuerpo físico humano.

Tal es, en resumen, la contestación a los que ven el hesicismo negativo y dualista en su actitud hacia el mundo. El hesicasta niega para reafirmar; retira para devolver.

En unas palabras que resumen la relación entre el hesicasta y la sociedad, entre la oración interior y la oración externa, Evagrio

las montañas y las piedras, sobre cada tallo de hierba. En el interior de esta luz que es... la gloria divina, la misma gloria inseparable de Dios, todas las cosas adquieren una intensidad de ser que no podrían tener de otra forma; adquieren una realidad en plenitud que sólo pueden tener en Dios.» En el otro icono «la vestidura de Cristo es plateada con sombras azules, y los rayos de luz que caen alrededor son también blancos, plateados y azules. Todo produce una impresión de intensidad mucho menor. Luego descubrimos que todos estos rayos de luz que emanan de la Divina Presencia... no dan relieve sino transparencia a las cosas. Se tiene la impresión de que estos rayos de luz divina tocan las cosas y se sumergen en ellas, las penetran, tocan algo en su interior, de manera que desde el núcleo de estas cosas, de todas las cosas creadas, la misma luz refleja y brilla desde dentro para afuera, como si la vida divina acelerara las capacidades, las potencialidades, de todas las cosas y las hiciera a todas alcanzarla. En este momento, la situación escatológica se realiza y, en palabras de San Pablo, 'Dios es todo y en todo.'»

Tal es el doble efecto de la gloria de la Transfiguración: hacer que cada cosa y cada persona destaquen muy distintamente en su esencia única e irrepetible; y al mismo tiempo hacer transparente a cada persona y cada cosa para revelar la divina presencia más allá y dentro de ellas:

«Vigila tu propia alma.» *Hesiquía* es asociada de esta forma con otro término clave en la tradición del Desierto, *nepsis*, sobriedad espiritual o vigilancia.

Cuando *hesiquía* está vinculada de esta forma con la celda, el término se refiere aún a la situación externa del hesicasta en el espacio, pero su significado es al mismo tiempo más interior y espiritual. El hesicasta, en el sentido de alguien que permanece vigilante en su celda, no necesita siempre ser un solitario sino que puede igualmente ser un monje que vive en comunidad.

El hesicasta, entonces, es alguien que obedece el requerimiento de Abba Moses: «Ve y siéntate en tu celda y tu celda te lo enseñará todo.» Recuerda el consejo que Arsenio dio a un monje que deseaba hacer obras de misericordia. «Alguien dijo a Arsenio, 'Mis pensamientos me turban diciéndome: Como no puedes ayunar o trabajar, por lo menos ve a visitar a los enfermos porque esto también es una forma de amor.' El anciano, reconociendo la semilla sembrada por los demonios, le dijo: 'Vete, come y bebe y duerme sin hacer ningún trabajo con tal de que no abandones tu celda.' Porque él sabía que permanecer pacientemente en la celda lleva al monje al verdadero cumplimiento de su vocación.»

El vínculo entre *hesiquía* y la celda se expresa claramente en un dicho famoso de San Antonio de Egipto: «Los peces se mueren si se demoran en terreno seco; y de la misma

forma los monjes, si se quedan mucho tiempo fuera de su celda o pasan el tiempo con los hombres del mundo, pierden la intensidad de su *hesiquía*.» El monje que permanece dentro de su celda es como la cuerda de un instrumento bien afinado. *Hesiquía* lo mantiene en un estado de alerta; si se queda mucho tiempo fuera de la celda, su alma se hace débil y blanda.

La celda, entendida como el marco exterior de *hesiquía*, se considera sobre todo como un taller de oración incesante. La actividad principal del monje, mientras permanece quieto y silencioso dentro de su celda, es el recuerdo constante de Dios acompañado de un sentido de compunción y lamento. «Permanece sentado en tu celda,» dice Abba Ammonas a un anciano que se proponía adoptar alguna forma ostentosa de ascetismo. «Come un poco cada día y ten siempre las palabras del publicano en tu corazón. Así puedes salvarte.» Las palabras del publicano, «Señor, ten piedad de mí, pecador» (Lucas 18, 13) son muy similares a la fórmula de la Oración de Jesús, como se encuentra a partir del Siglo VI en Barsanufio, la *Vida del Abba Filemón* y otras fuentes. Volveremos en su momento al tema de *hesiquía* y a la Invocación del Nombre. La clausura de la celda monástica y el nombre de Jesús están explícitamente vinculadas en una declaración de Juan de Gaza acerca de su compañero ermitaño Barsanufio: «La celda en la que él está encerrado en vida como en una tumba, por el Nombre de Jesús, es su lugar de reposo; ningún

viloso. Los árboles, la hierba, los pájaros, la tierra, el aire, la luz, todo parecía decirme que ellos existían para el hombre, que eran testigos del amor de Dios para el hombre, que todo era la prueba del amor de Dios para el hombre, que todas las cosas oraban a Dios y cantaban su gloria. De esta forma llegué a entender lo que la *Filocalía* llama 'el conocimiento del habla de todas las criaturas.'... Sentía un amor ardiente por Jesucristo y por todas las criaturas de Dios.»

De la misma forma, la Invocación del Nombre transforma la relación del Peregrino con sus semejantes: «Volvía a empezar mis andaduras. Pero ahora ya no andaba como antes, lleno de preocupación. La Invocación del Nombre de Jesús alegraba mi camino. Todo el mundo era amable conmigo, era como si todo el mundo me amara... Si alguien me hace daño, sólo tengo que pensar: '¡Qué dulce es la Oración de Jesús!' y el daño y el enfado se esfuman y olvido todo.»

Otra prueba de que *hesiquía* intensifica nuestra visión de la naturaleza se encuentra en la gran importancia que dan los hesicastas al misterio de la Transfiguración. El Metropolita Anthony Bloom da una impactante descripción de dos iconos de la Transfiguración que vio en Moscú, uno pintado por Andrei Rublev, el otro por Teófano el Griego. «El icono de Rublev muestra a Cristo en la brillantez de su deslumbrante vestidura blanca que proyecta luz alrededor. Esta luz cae sobre los discípulos, sobre

ble permanecer en su propia casa sin renunciar a sus posesiones y, sin embargo, practicar la meditación continua. En el mismo sentido, San Simeón el Nuevo Teólogo insiste en que «la vida más alta» es el estado al que Dios nos llama a cada uno personalmente: «Mucha gente canoniza la vida eremítica; otros la vida en una comunidad monástica, otros la del gobierno, la instrucción, la educación o la administración de la iglesia... Sin embargo, no prefiero ninguna de ellas a las demás; tampoco querría exaltar una de ellas y despreciar otra. Pero en cada situación y actividad, es la vida para Dios y según Dios la que Dios bendice.»

El camino de *hesiquía*, por lo tanto, está abierto para todos: lo único que se necesita es el silencio interior, no el exterior. Y aunque este silencio interior presupone «apartar» las imágenes en la oración, el esfuerzo final de esta negación es afirmar con limpia intensidad el valor último de todas las cosas y de todas las personas en Dios. El camino de la renuncia es, al mismo tiempo, el camino de afirmación total. Este punto aparece muy claramente en *El peregrino ruso*. El anónimo campesino ruso que es el héroe de este cuento, se da cuenta de que la repetición constante de la Oración de Jesús transfigura su relación con el mundo exterior a su alrededor, cambiando todas las cosas en un sacramento de la presencia de Dios y haciendo estas cosas transparentes. «Cuando... oraba de todo corazón -escribe él-, todo a mi alrededor parecía delicioso y mara-

demonio entra allí, ni siquiera el príncipe de los demonios. Es un santuario porque contiene la morada de Dios.»

Para el hesicasta, por tanto, la celda es una casa de oración, un santuario y lugar de encuentro entre el hombre y Dios. Todo esto se expresa de forma impresionante en el dicho: «La celda del monje es el horno de Babilonia en el que los tres jóvenes encontraron al Hijo de Dios; es la nube desde la que Dios habló a Moisés. Esta noción de la celda como un foco de la *shekinah* se refleja en las palabras de un ermitaño copto contemporáneo, Abuna Matta al-Maskin. Cuando le preguntaron si había pensado alguna vez en ir en peregrinación a los Santos Lugares, contestó: «Jerusalén Santa está aquí de verdad, dentro y alrededor de estas cuevas; porque qué otra cosa es mi cueva sino el lugar donde reposó Cristo mi Salvador; qué otra cosa es mi cueva sino el lugar de donde él resucitó gloriosamente de entre los muertos. Jerusalén está aquí de verdad, y todas las riquezas espirituales de la Ciudad Santa se encuentran en este *wadi*».

En todo esto nos movemos firmemente desde el sentido externo de *hesiquía* hacia su sentido interior. Si interpretamos esta palabra según la espiritualidad de la celda, significa no sólo una condición externa y física sino también un estado del alma. Denota la actitud de alguien que está en su corazón ante Dios. «Lo principal -dice el Obispo Teófano el Recluso (1815-1894)- es estar ante Dios con la mente

y el corazón y continuar estando ante él incesantemente, hasta el final de la vida.» Eso es precisamente lo que la quietud y el silencio de la celda significan para el hesicasta.

3) *Hesiquía* y «Volver dentro de uno mismo.» Esta comprensión más interior de *hesiquía* está ampliamente explicada en la clásica denominación del hesicasta ofrecida por San Juan Clímaco (+ hacia 649): «El hesicasta es el que lucha para confinar su ser incorpóreo dentro de su casa corporal, por más paradójico que parezca.» El hesicasta, en el verdadero sentido de la palabra, no es alguien que se ha ido físicamente al desierto sino alguien que ha emprendido un viaje interior en su propio corazón; no es alguien que se desliga físicamente de los demás cerrando la puerta de su celda, sino una persona que «vuelve a sí mismo», cerrando la puerta de su mente. «Entró en sí mismo», se dice del hijo pródigo (Lc 15, 17); y esto es lo que también hace el hesicasta. Responde a las palabras de Cristo: «El Reino de Dios está entre vosotros» (Lc 17, 21), y busca «guardar su corazón con total vigilancia» (Pr 4, 23). Reinterpretando nuestra definición original del hesicasta como un solitario que viven en el desierto, podemos decir que la soledad es un estado del alma, no una ubicación geográfica, y que el verdadero desierto está dentro del corazón.

El «volver dentro de uno mismo» es descrito finalmente por San Basilio el Grande (+ 379) y San Isaac el Sirio (Siglo VII). «Cuando

zado: la vida en una gran comunidad se considera demasiado poco recogida para la práctica intensa de la oración interior.

Pero, aunque el ambiente del *skete* se considere ideal, pocos llegarían a afirmar que disfruta de un monopolio exclusivo. El criterio se refiere siempre al estado interior de la persona y no a sus condiciones de vida. Ciertos ambientes externos pueden ser más favorables que otros para el silencio interior pero no hay ninguna situación en la que este silencio interior se haga del todo imposible. San Gregorio del Sinaí, como ya hemos visto, envió a sus discípulo Isidoro otra vez al mundo; muchos entre sus más íntimos compañeros del Monte Atos y del desierto de Paroria llegaron a ser patriarcas y obispos, líderes y administradores de la Iglesia. San Gregorio Palamas, que enseñó que esta oración continua es posible para todo cristiano, terminó su vida como arzobispo de la segunda más importante ciudad del Imperio Bizantino.

El laico Nicolás Cabasilas (Siglo XIV), funcionario del Estado y cortesano, que fue amigo de muchos hesicastas de primera fila, afirma con mucho énfasis: «Cada uno debería vivir según su arte o profesión. El general debería continuar mandando; el granjero, trabajando la tierra; el artesano, practicando su oficio. Les diré el porqué: No es necesario retirarse al desierto, comer alimentos desagradables, cambiar su vestuario, arriesgar su salud o hacer algo imprudente, porque es del todo posi-

la del tercer monje interpretada por ellos significaba que la acción social no basta por sí sola. A menos que haya un centro apacible en medio de la tempestad, a menos que un hombre en el centro de todo su activismo proteja un aposento secreto en su corazón donde él se mantenga en soledad ante Dios, perderá todo sentido de dirección espiritual y se sentirá despedazado. Sin duda la conclusión que la mayoría de los lectores del Siglo XX tendrían tendencia a sacar es que todos nosotros debemos, hasta cierto punto, ser ermitaños en el corazón. Pero ¿era esa la intención de la historia? Probablemente no. Es mucho más probable que esa intención fuera abogar por la vida eremítica en su sentido más literal y geográfico. Y esto plantea inmediatamente la pregunta acerca del aparente egoísmo así como del aspecto negativo de este tipo de oración contemplativa. ¿Cuál es entonces la verdadera relación del hesicasta con la sociedad?

Debemos admitir para empezar que, lo mismo en el movimiento hesicasta del siglo XIV como en el *renacimiento* hesicasta del siglo XVIII y en la ortodoxia contemporánea, los centros principales de la oración hesicasta han sido los pequeños *sketes*, las ermitas que alojaban sólo a un puñado de hermanos que vivían como una pequeña familia monástica, profundamente integrada y escondida del mundo. Muchos autores hesicastas expresan con determinación su preferencia por el *skete* comparado con el *cenobio* perfectamente organi-

la mente ya no está disipada en medio de las cosas externas -escribe Basilio- ni tampoco dispersa por el mundo a través de los sentidos, vuelve a sí misma y por sus propios medios asciende hacia el pensamiento de Dios.» «Estate en paz con tu propia alma -insiste Isaac-, entonces el cielo y la tierra estarán en paz contigo. Entra con ansia en la casa del tesoro que está dentro de ti, y verás las cosas que están en el cielo porque la entrada a ambas es única. La escalera que lleva al Reino es invisible dentro de tu alma. Huye del pecado, sumérgete en ti mismo, y encontrarás en tu alma los peldaños que te llevarán arriba.»

En este punto de nuestro argumento nos ayudará hacer una breve pausa y distinguir con mayor precisión entre el sentido externo y el sentido interno de la palabra *hesiquía*. Tres niveles son indicados en un famoso apotegma de Abba Arsenio. Mientras era todavía tutor de los niños imperiales en el palacio, Arsenio oró a Dios: «Enséñame cómo salvarme.» Y una voz le vino: «Arsenio, huye de los hombres y serás salvado.» Él se retiró al desierto y se hizo solitario; luego oró otra vez con las mismas palabras. Esta vez dijo la voz: «Arsenio, huye, guarda silencio, permanece en quietud, porque ésas son las raíces de la ausencia de pecado.»

Huye de los hombres, guarda silencio, estate quieto: son los tres grados de *hesiquía*. El primero es espacial, «huye de los hombres» externamente y físicamente. El segundo es aún

exterior, «guarda silencio», desistir del hablar externo. Ninguna de estas dos cosas puede por sí misma hacer que un hombre sea un verdadero hesicasta, porque podría vivir en una soledad externa y mantener la boca cerrada y, sin embargo, estar interiormente lleno de inquietud y agitación. Para alcanzar el verdadero sosiego es preciso pasar del segundo nivel al tercero, de *hesiquía* externa a la interior, de la mera ausencia del habla a lo que San Ambrosio de Milán llama *negotiosum silentium*, silencio activo y creativo. Los mismos tres niveles son distinguidos por San Juan Clímaco: «Cierra la puerta de tu celda físicamente, la puerta de tu lengua al habla, y la puerta interior a los malos espíritus.»

Esta distinción entre los niveles de *hesiquía* tiene importantes implicaciones para las relaciones del hesicasta con la sociedad. Un hombre puede llevar a cabo la visible y geográfica huida al desierto y permanecer en su corazón en la ciudad y, al contrario, un hombre puede continuar viviendo físicamente en la ciudad y, sin embargo, ser un verdadero hesicasta en su corazón. Lo que importa no es la situación espacial del cristiano sino su estado espiritual.

Es verdad que algunos escritores del Oriente cristiano, más notablemente San Isaac el Sirio, han estado a un paso de afirmar que *hesiquía* interior no puede existir sin soledad externa. Pero este punto de vista está lejos de ser universal. Cuentan los *Dichos de los Pa-*

ser ilustrada con una historia de los *Apotegmas de los Padres del Desierto* acerca de tres amigos que se hicieron monjes. Como tarea ascética el primero elige ser hacedor de paz intentando reconciliar a aquellos que llevan sus desavenencias a los tribunales. El segundo cuida de los enfermos, y el tercero va al desierto para vivir en soledad. Después de algún tiempo, los dos primeros se cansan y se descorazonan totalmente. Por más que luchan, son física y espiritualmente incapaces de satisfacer todas las demandas que se les hacen. Casi desesperados van a consultar al tercer monje, el ermitaño, para contarle sus dificultades. Éste, al principio, guarda silencio. Después de un rato, vierte agua en un tazón y dice a los otros: «Mirad.» El agua está turbia y turbulenta. Esperan unos minutos. El ermitaño dice: «Mirad otra vez.» El sedimento ahora está sumergido hasta el fondo y el agua está clarísima; ven sus propias caras como en un espejo. «Eso es lo que ocurre -dice el ermitaño- a alguien que vive entre los hombres: a causa de la turbulencia no ve sus propios pecados. Pero cuando aprende a estar en calma, sobre todo aquí en el desierto, reconoce sus propios errores.»

Así termina la historia. No nos dicen cómo los dos primeros monjes aplicaron la parábola del ermitaño. Quizás volvieron ambos al mundo, retomando su trabajo previo pero, al mismo tiempo, llevando consigo algo de la *hesiquía* del desierto. En ese caso, la parábola-

sino en no aceptarlas.» Como insiste San Antonio, el hombre «debe esperar ser tentado hasta su último suspiro», y con la tentación está siempre la auténtica posibilidad de caer en pecado. «Las pasiones permanecen con vida - dice Abba Abraham-, pero están atadas por los Santos.» Cuando un anciano clama: «He muerto al mundo», su compañero replica amablemente: «No estés tan seguro, hermano, hasta que abandones tu cuerpo. Puedes decir 'He muerto', pero Satán no ha muerto.»

En los escritores griegos desde Evagrio en adelante *apatheia* está íntimamente unida al amor, lo que indica el contenido positivo y dinámico del término «desapasionamiento». En su esencia básica, es un estado de libertad espiritual en el que el hombre es capaz de tender los brazos hacia Dios con ardiente anhelo. No es «una mera mortificación de las pasiones físicas del cuerpo sino una nueva y mejor energía»; «es un estado del alma en el que un ardiente amor hacia Dios y el hombre no deja sitio para las pasiones egoístas y animales.» Para describir su carácter dinámico, San Diadochus utiliza las expresivas palabras: «el fuego de *apatheia*.» Todo esto muestra el abismo entre hesicasmos y quietismo.

Para llegar ahora a la segunda pregunta: el aceptar que la manera hesicasta de orar no es «quietista» en un sentido sospechoso y herético, ¿hasta qué punto es negativo en su visión del mundo material y antisocial en su actitud hacia los hombres? Esta dificultad puede

*dres del Desierto* que existen laicos muy comprometidos en una vida de servicio activo en el mundo, y a estos laicos los comparan con ermitaños y solitarios; un doctor de Alejandría, por ejemplo, se considera como espiritualmente igual al mismo San Antonio el Grande. San Gregorio del Sinaí rehusó tonsurar a uno de sus discípulos llamado Isidoro, pero le envió desde el Monte Atos a Tesalónica para vivir allí como ejemplo y guía de un círculo de laicos. Gregorio habría podido difícilmente obrar de esta forma si hubiera considerado la vocación de un hesicasta imposible en una ciudad. San Gregorio Palamas dice muy claramente que el mandato de San Pablo «Orad sin cesar» (1 Ts 5, 17) se aplica a todos los cristianos sin excepción.

En este contexto recordemos que, cuando los escritores ascéticos griegos tales como Evagrio o Máximo el Confesor, utilizan los términos «vida activa» y «vida contemplativa», la «vida activa» no significa para ellos la vida de servicio directo al mundo -predicación, enseñanza, trabajos sociales y cosas semejantes- sino la lucha interior para subordinar las pasiones y adquirir virtudes. Si se utiliza esta expresión en el mismo sentido, se puede decir que muchos ermitaños y muchos religiosos que viven en clausura, están aún preocupados sobre todo por la «vida activa». De la misma forma hay hombres y mujeres plenamente comprometidos a una vida de servicio en el mundo que practican la oración del corazón; y se pue-

de decir de ellos con justicia que viven la «vida contemplativa». San Simeón el Nuevo Teólogo (+1022) insiste sobre el hecho de que la visión de Dios es posible «en medio de las ciudades» así como «en las montañas y celdas». Cree que personas casadas, con empleos seculares e hijos, apremiadas con las dificultades inherentes al gobierno de una casa solariega, pueden sin embargo subir a las alturas de la contemplación. San Pedro tenía una suegra, sin embargo el Señor le llamó para que subiese el Monte Tabor y contemplase la gloria de la Transfiguración. El criterio no se refiere a la situación externo sino a la realidad interior.

De la misma forma que es posible vivir en la ciudad y, sin embargo, ser un hesicasta, existen personas cuyas obligaciones implican hablar continuamente pero que interiormente guardan silencio. Según las palabras de Abba Poemen: «Un hombre parece guardar silencio pero si en su corazón condena a otros, habla sin cesar. Otro hombre habla de la mañana a la noche y, sin embargo, guarda silencio, porque no dice nada excepto lo que ayuda a los demás.» Esto se aplica exactamente a la posición de los *starsi* tales como Serafín de Sarov y los padres espirituales de Optino en la Rusia del Siglo XIX; obligados por su vocación a recibir una oleada interminable de visitantes - docenas e incluso centenares en un solo día- ellos no perdían su *hesiquía* interior. De hecho era precisamente esta *hesiquía* interior la que les capacitaba para guiar a los demás. Las

Es verdad que el hesicasta, igual que el quietista, no utiliza la meditación discursiva en su oración. Pero aunque *hesiquía* implica un «dejar ir» o «apartar» los pensamientos e imágenes, esto no implica por parte del hesicasta una actitud de «completa pasividad» ni tampoco una ausencia de «cualquier acción distinta tal como... amor de Cristo». Abandonar los malos o triviales *logismoi* durante la recitación de la Oración de Jesús y su sustitución con el único pensamiento del Nombre, no es pasividad sino en sí mismo un modo positivo de controlar nuestros pensamientos. La invocación del Nombre es ciertamente una forma de «descansar en la presencia de Dios en pura fe», pero está al mismo tiempo marcada por un amor activo por el Salvador y una profunda añoranza para compartir siempre más plenamente en la vida divina. Los lectores de la *Filocalía* no pueden menos de ser impactados por el calor de la devoción manifestada por los autores hesicastas, por el sentido de inmediata y personal amistad por «mi Jesús». Este matiz de viveza personal aparece especialmente en Hesichios de Vatos (siglos IX - X?).

A diferencia de los quietistas, el hesicasta no afirma estar sin pecado o inmune a la tentación. La *apatheia* o «desapasionamiento» de la que hablan los textos ascéticos griegos no es un estado de indiferencia pasiva e insensibilidad, menos aún un estado en el que pecar es imposible. «*Apatheia* -dice San Isaac el Sirio- no consiste en no sentir ya las pasiones

las Personas divinas; el alma solamente descansa en la presencia de Dios en pura fe... Cuando un hombre ha alcanzado la altura de la perfección, el pecado es imposible.»

Si esto es Quietismo, entonces la tradición hesicasta ciertamente no es quietista. *Hesiquía* no significa pasividad sino vigilancia (*nepsis*), «no la ausencia de lucha sino la ausencia de incertidumbre y confusión.» Aunque un hesicasta pueda ya haber alcanzado el nivel de *theoria* o contemplación, se le requiere aún luchar al nivel de *praxis* o acción, esforzándose positivamente para adquirir la virtud y rechazar el vicio. *Praxis* y *theoria*, la vida activa y la contemplativa en el sentido definido anteriormente deberían ser vislumbradas no como alternativas ni tampoco como dos etapas cronológicamente sucesivas -cesando una cuando empieza la otra- sino más bien como dos niveles interpenetrados de experiencia espiritual simultáneamente presentes en la vida de oración. Se requiere a todo el mundo para que luche al nivel de *praxis* hasta el fin de su vida.

Esta es la clara enseñanza de San Antonio de Egipto: «La tarea principal de un hombre es ser consciente de sus pecados a la vista de Dios, y esperar la tentación hasta su último suspiro... El que está sentado en el desierto como un hesicasta ha escapado de tres guerras: oír, hablar, ver; pero debe pelear continuamente contra una cosa: la guerra en su propio corazón.»

palabras que decían a cada visitante eran palabras poderosas porque venían del silencio.

En una de sus contestaciones, Juan de Gaza marca claramente la diferencia entre el silencio interior y el silencio exterior. Un hermano que vivía en comunidad y encontraba que sus tareas de carpintero monástico eran causa de molestia y distracciones, preguntó si debería hacerse ermitaño «y practicar el silencio del que hablan los Padres.» Juan no estuvo de acuerdo. «Como la mayoría de la gente -dijo-, tú no comprendes el significado del silencio del que hablan los Padres. El silencio no consiste en mantener la boca cerrada. Un hombre puede decir diez mil palabras útiles y se las aprecia como si fuese silencio; otro dice una sola palabra innecesaria, y se la considera como una violación del mandamiento del Señor: 'Daréis cuenta en el día del juicio de toda palabra inútil que salga de vuestra boca' (Mt 12, 36)»

4) *Hesiquía y Pobreza Espiritual*. El silencio interior, cuando se interpreta como una guarda del corazón y una vuelta a uno mismo, implica un paso desde la multiplicidad a la unidad, desde la diversidad a la sencillez y a la pobreza espiritual. Para utilizar la terminología de Evagrio, la mente debe hacerse «desnuda». Este aspecto de *hesiquía* se hace explícito en otra definición de San Juan Clímaco: «*Hesiquía* es apartar los pensamientos.» Aquí San Juan adapta una frase de Evagrio: «La oración es apartar los pensamientos.» *Hesiquía*

supone un progresivo vaciarse de sí mismo en el que la mente se despoja de todas las imágenes visuales y de todos los conceptos humanos, y así contempla con pureza el reino de Dios. El hesicasta, desde este punto de vista, es alguien que ha avanzado desde *praxis* a *theoria*, desde la vida activa a la vida contemplativa. San Gregorio del Sinaí compara al hesicasta con el *praktikos*, y continúa hablando de «...los hesicastas que están contentos con orar a Dios solo dentro de su corazón, absteniéndose de todo pensamiento.» Por lo tanto el hesicasta no es tanto alguien que se abstiene de hablar y de estar con la gente, sino más bien una persona que en su vida de oración renuncia a las imágenes, a las palabras y razonamientos discursivos porque está «impulsado por encima de los sentidos hacia el puro silencio.»

Este «puro silencio», aunque se llama también «pobreza espiritual», está lejos de ser una mera ausencia o privación. Si el hesicasta suprime de su mente, en lo posible, todos los conceptos humanos, su meta en este anonadamiento es sumamente constructiva -ser consciente de la fuerza de la Inhabitación Divina que lo abraza todo. Este punto está muy bien expresado por Gregorio del Sinaí: «¿Por qué hablar largo tiempo? La oración es Dios, que hace todas las cosas en los hombres. *La oración es Dios*; no es principalmente algo que hago yo sino algo que Dios hace en mí- «...no yo, sino Cristo en mí» (Ga 2, 20). El programa

esto egoísmo, un rechazo del valor espiritual de la creación material y una evasión de nuestra responsabilidad hacia nuestros compañeros, los hombres? Cuando el hesicasta cierra sus ojos y sus oídos al mundo exterior como lo hacía el hermano Silvano en su celda del Monte Atos, ¿qué servicio positivo y práctico está ofreciendo a su prójimo?

Consideremos este problema bajo dos aspectos principales. En primer lugar, ¿es el hesicismo culpable de las mismas distorsiones que el Quietismo de Occidente del Siglo XVII? Hasta ahora, hemos evitado deliberadamente traducir *hesiquía* por «quieto», a causa del sentido sospechoso del término «quietista». ¿Está de hecho el hesicasta sosteniendo el mismo punto de vista que el quietista? En segundo lugar, ¿cuál es la actitud del hesicasta hacia su medio ambiente, físico o humano? ¿Cuál es su utilidad práctica para los demás?

Se ha dicho que «el principio fundamental del Quietismo es condenar todo esfuerzo humano. Según los Quietistas, el hombre, para ser perfecto, debe alcanzar una pasividad total, aniquilando su voluntad y abandonándose a Dios hasta tal punto que llegue a no importarle ni el cielo ni el infierno ni su propia salvación... El alma no sólo rechaza conscientemente toda meditación discursiva por medio de cualquier acto distinto tal como el deseo de tener virtud, el amor a Cristo o la adoración de

luego bajaba su gruesa capucha monástica de lana sobre sus ojos y oídos. Aunque algunas imágenes visuales se presentarán inevitablemente ante nosotros cuando oremos, no se las debe alentar deliberadamente. La Oración de Jesús no es una forma de meditación discursiva sobre los incidentes de la vida de Cristo. Los que invocan al Señor Jesús deberían tener en su corazón una intensa y ardiente convicción de que están en la presencia inmediata del Salvador, que Él está ante ellos y dentro de ellos, que Él está escuchando su invocación y contestando a su vez. La concienciación de la presencia de Dios no debería, sin embargo, ser acompañada por ningún concepto visual, sino estar limitada a una simple convicción o percepción. Como dice San Gregorio de Nisa (+395): «El Novio está presente pero no se le ve.»

## Oración y acción

*Hesiquía*, entonces, implica una separación del mundo -ya sea una separación externa o interna, y a veces ambas al mismo tiempo: externa por medio de una huida al desierto; interna a través del «retorno al interior de uno mismo» y el «apartar los pensamientos». Citando los *Dichos de los Padres del Desierto*: «Hasta que un hombre diga en su corazón 'Sólo yo y Dios estamos en el mundo' no tendrá reposo.» «Solo en el Solo»: pero ¿no es

hesicasta está descrito exactamente en las palabras de San Juan Bautista referentes al Mesías: «Es preciso que Él crezca y que yo disminuya» (Jn 3, 30). El hesicasta abandona su propia actividad, no para ser un perezoso, sino para entrar en la actividad de Dios. Su silencio no es vacío ni negativo -una pausa en blanco entre las palabras, un corto descanso antes de volver a hablar- sino intensamente positivo, una actitud de atención alerta, de vigilancia, y sobre todo de *escucha*.

El hesicasta es *por excelencia* alguien que *escucha*, que está abierto a la presencia de Otro: «¡Basta ya; sabed que yo soy Dios!» (Sal 45 [46], 11). En palabras de San Juan Clímaco: «El hesicasta es el que grita claramente: 'A punto está mi corazón, oh Dios, mi corazón a punto' (Sal 56 [57], 8); el hesicasta es alguien que dice: 'Yo dormía, pero mi corazón velaba' (Ct 5, 2).» Volviendo a sí mismo, el hesicasta entra en el aposento secreto de su propio corazón para que, permaneciendo de pie ante Dios, pueda escuchar el lenguaje sin palabras de su Creador. «Cuando oráis -observa un escritor finlandés ortodoxo contemporáneo-, debéis estar en silencio; dejad que hable la oración» -más exactamente dejad que hable Dios. «El hombre... debería siempre guardar el silencio y dejar que sólo Dios hable.» Esto es lo que el hesicasta quiere alcanzar.

*Hesiquía*, por lo tanto, denota la transición desde «mi» oración a la oración de Dios que

obra en mí -utilizando las palabras del Obispo Teófano, desde la oración «intensa» o «laboriosa» a la oración que «obra por sí sola» o que «se autoimpulsa». El verdadero silencio interior o *hesiquía*, en su sentido más profundo, es idéntico a la oración incesante del Santo Espíritu en nosotros. Como lo expresa San Isaac el Sirio: «Cuando el Espíritu establece su morada en un hombre, no cesa de orar, porque el Espíritu quiere orar constantemente en él. Entonces la oración no se acaba en su alma ni durante el sueño ni cuando está despierto; pero cuando coma y cuando beba, cuando esté acostado o cuando no haga ningún trabajo, incluso cuando esté inmerso en el sueño, los perfumes de la oración exhalarán espontáneamente en su corazón.»

En otro lugar, San Isaac compara esta oración que actúa por sí sola con un hombre que pasa una puerta después de que la llave haya sido girada en la cerradura, y también el silencio de los servidores cuando el amo llega entre ellos. «Los movimientos de la lengua y del corazón durante la oración son llaves», escribe él. «Lo que ocurre después es la entrada en la cámara del tesoro. En esta fase la boca y la lengua hacen silencio. El corazón, tesorero de los pensamientos, la mente, gobernadora de los sentidos, y el espíritu atrevido, ese pájaro rápido, junto con todos sus recursos y poderes e intercesiones persuasivas -todos ellos deben permanecer quietos ahora: porque ha llegado el Amo de la casa.»

Diadoquio de Fotice (Siglo V): «Cuando hemos bloqueado todas las salidas de la mente por medio del recuerdo de Dios, necesitamos con apremio alguna tarea para satisfacer su ansia de acción. Démosle entonces como única actividad la oración ‘Señor Jesús...’»

Tal es en líneas generales la manera con la que se puede utilizar la Oración de Jesús para establecer *hesiquía* en el corazón. Hay dos consecuencias importantes que vemos a continuación. Primera: Para conseguir su propósito la invocación *debería ser rítmica y regular*, y en el caso de un hesicasta experimentado -no de un principiante que necesita proceder con prudencia- debería ser tan ininterrumpida y continua como fuera posible. Las ayudas externas, tales como el uso de una cuerda de oración (*komvoschoinion*, *tchotki*) y el control de la respiración, tienen precisamente el propósito de establecer la regularidad del ritmo.

En segundo lugar, durante la recitación de la Oración de Jesús la mente debería, en lo posible, estar vacía de imágenes mentales. Por este motivo, es mejor practicar la Oración en un lugar donde hay pocos o ningún sonido exterior; debería recitarse en la oscuridad o con los ojos cerrados preferentemente a estar ante un icono iluminado con velas, o una lámpara votiva. El staretz Silvano del Monte Atos (1866 - 1938), cuando decía la oración, solía colocar su reloj en el armario para no oír su tic-tac, y

consciente nos presenta. Este «dejar ir» parece corresponder a lo que Evagrio tenía en la mente cuando hablaba de la oración como un medio para «apartar» los pensamientos -no un conflicto brutal, tampoco una campaña despiadada de agresión furiosa, sino un suave pero persistente acto de desprendimiento. Tal es la psicología ascética presupuesta en el uso de la Oración de Jesús. La invocación del Nombre nos ayuda a enfocar nuestra personalidad desintegrada en un punto único. «A través del recuerdo de Jesús -escribe Philoteos del Sinaí (siglos IX-X?)- recoge tu mente dispersa.» La Oración de Jesús debe considerarse como la aplicación del segundo o método indirecto de combatir los pensamientos: en lugar de tratar de borrar nuestras imaginaciones corruptas o triviales por una confrontación directa, nos volvemos y miramos al Señor Jesús; en lugar de contar con nuestro propio poder, nos refugiamos en el poder y la gracia que obran a través del Nombre Divino. La invocación repetida nos ayuda a «dejar ir» y desprendernos del incesante parloteo de nuestros *logismoi*. Concentramos y unificamos una mente superactiva alimentándola con un pensamiento único, nutriéndola con un régimen espiritual rico y, sin embargo, extremadamente simple. «Para parar el continuo atropello de tus pensamientos -dice el Obispo Teófilo-, debes atar tu mente con un pensamiento único, o el pensamiento del Uno solo» -el pensamiento del Señor Jesús. Según las palabras de San

Entendido con estos términos que se trata de entrar en la vida y la actividad de Dios, *hesiquía* es algo que, durante esta era, los hombres sólo pueden alcanzar hasta un grado limitado e imperfecto. Es una realidad escatológica reservada en su plenitud para la Era Venidera. En palabras de San Isaac: «El silencio es un símbolo del mundo futuro.»

### Hesiquia y oración de Jesús

En principio, *hesiquía* es un término general para la oración interior, y este término abarca una variedad de modos de orar más específicos. En la práctica, sin embargo, la mayoría de los escritores ortodoxos en siglos recientes utilizan la palabra para designar un camino espiritual en particular: la invocación del Nombre de Jesús. De vez en cuando, aunque con menos justificación, se emplea el término «hesicasmo» en un sentido todavía más restringido para indicar la técnica física y los ejercicios respiratorios que se usan a veces junto con la Oración de Jesús. La asociación de *hesiquía* con el Nombre de Jesús -y así parece, con la respiración- se encuentra ya en San Juan Clímaco: «*Hesiquía* es mantenerse ante Dios en una incesante alabanza. Que se una el recuerdo de Jesús a tu respiración, y entenderás el valor de *hesiquía*.» ¿Cuál es la relación entre la oración de Jesús y *hesiquía*? ¿Cómo nos ayuda la invocación del Nombre

para establecer la clase de silencio interior que acabamos de describir?

Se ha dicho que la oración es «dejar a un lado los pensamientos», una vuelta desde la multiplicidad a la unidad. Ahora bien, alguien que hace un serio esfuerzo para orar interiormente, manteniéndose ante Dios con la mente en el corazón, se hace inmediatamente consciente de su desintegración interior -de su incapacidad de concentrarse en el momento presente, en el *Kairos*. Los pensamientos se mueven sin parar en su cabeza, como «el zumbido de las moscas» (Obispo Teófano) o «el saltar caprichoso de los monos de rama en rama» (Ramakrishna). Esta falta de concentración, esta incapacidad para estar *aquí* y *ahora* con todo nuestro ser, es una de las consecuencias trágicas de la Caída.

¿Qué hay que hacer? La tradición ascética oriental ortodoxa distingue dos maneras principales para vencer «los pensamientos». La primera es directa: «Contradecir» nuestros *logismoi*, encararse con ellos, intentando expulsarlos con un esfuerzo de la voluntad. Sin embargo, este método podría resultar contraproducente. Cuando son reprimidas violentamente, nuestras fantasías tienden a volver con más fuerza. A menos que estemos muy seguros de nosotros mismos, es más seguro emplear el segundo método, que es indirecto. En lugar de luchar directamente contra nuestros pensamientos, intentando echarlos afuera con un esfuerzo de la voluntad, podemos intentar

volver nuestra atención lejos de ellos y mirar a otra parte. Nuestra estrategia espiritual se hace de esta forma positiva en lugar de hacerse negativa: nuestro objetivo inmediato no es vaciar nuestra mente de lo que es el mal sino más bien llenarla de lo que es bueno. Este segundo método lo recomiendan Barsanufio y Juan de Gaza. «No contradigas los pensamientos sugeridos por tus enemigos -aconsejan-, porque esto es exactamente lo que ellos quieren y no desistirán. Pero vuélvete al Señor, pidiendo su ayuda contra ellos, mostrándole cuán indefenso eres; porque el Señor tiene el poder de expulsarlos y de reducirlos a nada.»

Es ciertamente evidente para todos nosotros que no podemos parar el flujo interior de las imágenes y de los pensamientos ejerciendo simplemente nuestra fuerza de voluntad. Es de poco o ningún valor el decirnos: «Para de pensar»; podríamos también decir: «Para de respirar». «La mente racional no puede permanecer ociosa», insiste San Marco el Monje. ¿Cómo, entonces, podemos lograr la pobreza espiritual y el silencio interior? Aunque no podemos obligar a la nunca ociosa inteligencia a que desista completamente de su inquietud, lo que podemos hacer es simplificar y unificar su actividad por medio de la repetición continua de una corta oración. El flujo de imágenes y pensamientos persistirá pero nos será posible liberarnos de él gradualmente. La invocación repetida nos ayudará a «dejar ir» el pensamiento que nuestro ser consciente o sub-