

Texto de la derecha es una traducción directa del ruso, contenida en el doc. de José Gabriel Feres, del Centro de Estudios Parque Punta de Vacas (atención, del Partido Humanista), de agosto de 2010 ESTUDIO SOBRE “LA ORACIÓN DEL CORAZÓN”, citando el doc. “Cuadernos de Escuela”, Editorial Trasmutación, Santiago de Chile, 1973.

La versión de la izquierda es la parte final de otro documento que contiene todo Nicéforo el Monje (o el Solitario) en español.

(Los subrayados y cursivas no están en ninguno de los originales)

Prólogo de la versión derecha:

Del santo padre Nicéforos
Pequeña nota biográfica:

"Nuestro Santo padre Nicéforos vivió una vida de intenso trabajo espiritual en el sagrado Monte Athos, muriendo poco después del año 1340. Fue maestro y guía de Gregorio de Salónica (Balamas), en el estudio del método de entrenamiento para la obtención de la más alta sabiduría según testimonio de su propio discípulo.

"En silencioso recogimiento no perturbado por problemas mundanos y manteniendo su atención puesta exclusivamente en sí mismo, alcanzó la indescriptible unión interna con el Dios Eterno, recibiendo en su corazón la bendita iluminación de la Gracia Divina. Exaltado por este divino don es como un padre guiándonos con sus escritos a través del mismo camino. Seleccionó de los libros y vidas de los Santos Padres, pasajes relativos a la sobriedad, a la atención y oración, agregando finalmente consejos derivados de su propia experiencia e invitándonos a todos a elevarnos hacia la más perfecta comunión con el Señor por medio de la oración de la mente y del corazón".

Así comienza la traducción del primer tema o capítulo del libro "Philokalia" - Traducción directa del texto ruso. Del propio Nicéforos.

<p>Sobre el método respiratorio</p> <p>Pregunta: Vuestro tratado nos enseñó la conducta de aquellos que agradaban al Señor; nos demostró que existe una <u>ocupación que libera rápidamente al alma de sus pasiones</u>, la cual es necesaria a todo cristiano que se enrola en el ejército de Cristo:</p> <p>no dudamos, estamos convencidos. Pero, ¿qué es la atención, y cómo obtenerla? Esto es lo que deseamos saber, pues no poseemos la mínima luz.</p> <p>Respuesta: En el nombre de nuestro Señor Jesucristo que ha dicho: «Sin mi nada podéis hacer» (Jn 15, 5), y después de haber invocado su apoyo y su concurso, intentaré mostraros lo mejor</p>	<p>PREGUNTA (a Nicéforos): Hemos aprendido de las anteriores evidencias que el trabajo practicado por los santos padres resultaba grato a Dios; y que existe un cierto <u>trabajo que rápidamente libera al alma de las pasiones</u> y que por amor la une a Dios. Práctica que es indispensable a cualquiera que conmuevan estas cosas.</p> <p>Todas nuestras dudas están ahora despejadas y nos sentimos firmemente convencidos de esto. Pero te rogamos nos enseñes qué es la atención de la mente y cómo capacitarse para adquirirla, porque tal trabajo nos es absolutamente desconocido.</p> <p>RESPUESTA (de Nicéforos): En el nombre de nuestro Señor Jesucristo Quien dijo: "sin mí vosotros no podéis hacer nada" (Juan, XV, 5).</p>
---	--

que pueda qué es la atención y cómo, con la gracia de Dios, es posible alcanzarla.

Algunos santos han llamado a la atención «cuidado del espíritu»; otros, «cuidado del corazón»; otros, «sobriedad»; otros, «descanso del espíritu», o incluso de otro modo.

Muchas expresiones se refieren a lo mismo, como cuando decimos pan, hogaza o rebanada.

¿Qué es la atención, cuáles son sus propiedades? Escuchadme bien.

La atención es la señal de la penitencia cumplida;

la atención es la llamada del alma, el odio hacia el mundo y el retorno a Dios.

La atención es el despojamiento de las pasiones para revestir la virtud.

La atención es la certidumbre indudable del perdón de los pecados.

La atención es el principio de la contemplación, su base permanente. Gracias a ella, Dios se inclina sobre el espíritu para manifestarse a él.

La atención es la ataraxia del espíritu, su fijación mediante la misericordia que Dios otorga al alma.

La atención es la purificación de los pensamientos, el templo del recuerdo de Dios, el tesoro que permite soportar las pruebas.

La atención es la auxiliar de la fe, la esperanza y la caridad. Sin la fe, no se soportarán las pruebas

Habiéndolo invocado para que me ayude, trataré en la medida que me sea posible, mostraros qué es la atención y cómo, si Dios lo permite, se puede tener éxito en adquirirla.

Algunos de los santos han llamado atención a la preservación de la mente, otros, a la protección del corazón y aún otros, despertar la han llamado y así muchos nombres semejantes.

Pero todos estos nombres significan la misma cosa. Exactamente como de un pan uno puede decir: una rebanada, un trozo, o un pedazo, así debéis entender todas estas expresiones. Respecto de la atención misma y sus rasgos característicos, lo estudiaremos a continuación.

Atención es una señal de sincero arrepentimiento. *(Por lo que se dice: ... ten piedad)*

La atención es la imagen o apariencia que el alma puede tener de sí misma, rechazando al mundo y ascendiendo hacia Dios.

La atención es el renunciamiento del pecado y la adquisición de la virtud.

La atención es la indudable certeza del perdón de los pecados. *(Por lo que se dice: Señor...)*

La atención es el comienzo de la contemplación o, más bien, su condición necesaria: porque por medio de ella, Dios se aproxima y se revela a la mente.

Atención es la serenidad de la mente o, dicho de otro modo, es mantenerse imperturbable, sin divagaciones en el don de la misericordia divina.

(Como dicen otros: mantenerse en la gracia -que es un don y siempre fruto más de la misericordia que de la justicia)

Atención significa detener los pensamientos, es la morada del recuerdo de Dios y la casa del tesoro donde yace el poder de resistir todo lo que pueda venir.

que vienen de afuera; aquel que no acepta las pruebas con alegría no puede decir al Señor: «Tú eres mi refugio y mi asilo» (Sal 3, 4). Y si no coloca su refugio en el muy Alto, no poseerá el amor en el fondo de su corazón".

Ese efecto sublime llega a la mayoría, para no decir a todos, mediante el canal de la enseñanza.

Es muy raro que se lo reciba directamente de Dios y sin contar con un maestro, por el solo vigor de la acción y el fervor de la fe; la excepción no constituye ley.

Es necesario, entonces, buscar un maestro infalible. Sus lecciones nos mostrarán nuestros desvíos, tanto hacia la derecha como hacia la izquierda, y también nuestros excesos en materia de atención; su experiencia personal acerca de tales pruebas nos iluminará sobre ellas y nos mostrará, con exclusión de toda duda, el camino espiritual que podremos recorrer sin dificultad.

Si no tienes maestro, busca uno a toda costa. Si no lo encuentras, invoca a Dios con contrición de espíritu y con lágrimas y suplícale en la renunciación; haz lo que te digo.

Pero, en primer lugar, que tu vida sea apacible, limpia de toda preocupación y en paz con todos. Entonces entra en tu cámara, enciérrate y, estando sentado en un rincón, haz lo siguiente:

Tú sabes que nuestro soplo, el aire de nuestra inspiración, nosotros no lo espiramos a causa de nuestro corazón. Pues el corazón es el principio de la vida y del calor del cuerpo. El corazón atrae el soplo para rechazar su propio calor hacia afuera mediante la espiración y asegurarse así una temperatura ideal. El principio de esta

Por consiguiente, la atención es también el origen de la fe, la esperanza y el amor; porque aquél que carece de fe no puede resistir todas las aflicciones provenientes del mundo y aquél que no las sufre voluntariamente, tampoco puede decir: "El es mi refugio y mi fortaleza" (Salmos, X, VI, 2), y aquél que no tiene al Todopoderoso como su refugio, no puede ser verdaderamente sincero en su amor por El.

Este trabajo, el mayor de todos los grandes trabajos, puede ser realizado por muchos y aún por todos, si son debidamente entrenados.

Pocos hombres reciben este don directamente de Dios, sin necesidad de enseñanza y trabajan por compulsión interior y al calor de su fe. Pero lo que es excepción no es la ley.

De manera que es necesario buscar un maestro que no esté él mismo en error, seguir sus instrucciones y así aprender a distinguir, en materia de atención, defectos y excesos de la derecha y de la izquierda, los que surgen por medio de sugerencias diabólicas.

De su propia experiencia acerca de las tentaciones, él nos explicará qué es lo necesario hacer y nos mostrará correctamente la senda mental que deberemos entonces seguir con menos impedimentos.

Si no estuviere tal maestro a vuestro alcance, se debe buscarlo, sin reparar en esfuerzos. Pero si, a pesar de tal búsqueda, no es encontrado, entonces, con espíritu contrito, invocando a Dios y orándole asiduamente y con humildad, trabajad según explicaré.

Vosotros sabéis que nuestra respiración es la inhalación y exhalación del aire. El órgano que sirve para esto son los pulmones que rodean al corazón, de manera que el aire que circula por ellos envuelve de paso al corazón.

organización, o mejor su instrumento, es el pulmón. Fabricado por el Creador de un tejido tenue, introduce y expulsa el aire sin detenerse, a la manera de un fuelle. De ese modo el corazón, atrayendo por una parte el frío mediante el soplo y rechazando el calor, conserva inalterablemente la función que le ha sido asignada en el equilibrio del ser vivo.

Por tu parte, como te digo, siéntate, recoge tu espíritu e introdúcele -me refiero a tu espíritu- en tus narices; es el camino que toma el soplo para ir al corazón. Empújalo, fuérralo a descender en tu corazón al mismo tiempo que el aire inspirado. Cuando esté allí, verás la alegría que seguirá: no tendrás que lamentar nada.

Del mismo modo que el hombre que vuelve a su casa después de una ausencia no puede contener la alegría de reencontrar a su mujer y sus hijos, así el espíritu, cuando se ha unido al alma, desborda con una alegría y una delicia inefables.

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

Pues «el reino de Dios está en el interior de nosotros», y para aquel que vuelve hacia él su mirada y lo busca con la oración pura, todo el mundo exterior se convierte en despreciable.

Agradece a Dios si desde el principio puedes penetrar con el espíritu en el lugar del corazón que

Esta respiración es, por consiguiente, el camino natural hacia el corazón.

Por lo que, habiendo reunido vuestras mentes dentro de vosotros mismos (lo que también es atención), conducidla hacia el canal respiratorio a través del cual el aire llega al corazón y, junto al aire inhalado, forzad la mente a descender dentro del corazón y mantenedla allí.

Acostumbraos a ello, hermanos, no salgáis del corazón demasiado pronto, aunque al comienzo experimentéis gran soledad en tal aislamiento y reclusión. Pero cuando os acostumbréis a ello, empezareis, al contrario, a disgustaros del sinsentido del girar exterior, por lo que no se hará desagradable ni tedioso permanecer adentro.

Exactamente como un hombre que ha estado alejado de su hogar al regresar es invadido de alegría al ver a sus niños y esposa, y los abraza y todo lo que les diga será poco, del mismo modo, el unirse al propio corazón, es experimentado con inexpressable alegría y deleite.

Entonces uno ve que el reino de los cielos está verdaderamente dentro de nosotros; y viéndolo ahora en sí mismo, uno lucha y se esfuerza con oración pura a mantenerlo y fortalecerlo allí, comprendiendo que todo lo externo no es importante e inatractivo por completo.

te he mostrado. Glorifícale, exáltale y lígate únicamente a este ejercicio. Te enseñará lo que ignoras.

Comprende que, mientras tu espíritu se encuentre allí no debes callarte ni permanecer ocioso. Pero, no debes tener otra ocupación ni meditación que el grito de: «¡Señor Jesucristo, Hijo de Dios, tened piedad de mí!». Ninguna tregua, a ningún precio.

Esta práctica, manteniendo tu espíritu al abrigo de las divagaciones, lo vuelve inexpugnable e inaccesible a las sugerencias del enemigo y cada día lo eleva más en el amor y el deseo de Dios.

Pero si, hermano mío, a pesar de todos tus esfuerzos, no llegas a penetrar en las partes del corazón conforme a mis indicaciones, haz como te digo y, con la ayuda de Dios, alcanzarás tu objetivo.

(segunda explicación):

Sabes que la razón del hombre tiene su asiento en el pecho(?). En efecto, es en nuestro pecho donde hablamos, decidimos, componemos nuestros salmos y nuestras oraciones mientras nuestros labios permanecen mudos.

Después de haber arrojado de esta razón todo pensamiento (tú puedes hacerlo, sólo necesitas desearlo), entrégale el «Señor Jesucristo, tened piedad de mí» y dedícate a gritar(?) interiormente, con exclusión de cualquier otro pensamiento, esas palabras.

Cuando con el tiempo hayas dominado esa

Cuando vosotros entréis así al lugar del corazón, según he indicado, dad gracias a Dios y, solicitando su misericordia, conservad siempre este trabajo y el os enseñará cosas que por ningún otro medio podríais jamás aprender.

Más aún, vosotros deberíais saber que a medida que la mente se establezca firmemente en el corazón, no debe dejársela allí en silencio y ociosidad, sino repetir constantemente la oración: "Señor, Jesús Cristo, Hijo de Dios, ten misericordia de mí" y no cesar de hacerlo.

Pues esta práctica, alejando los sueños de la mente, la torna evasiva e impenetrable a las sugerencias enemigas y la conduce cada día más y más a amar y desear vehementemente a Dios.

Si, sin embargo, y a pesar de todos vuestros esfuerzos no lográis entrar en el reino del corazón según he descrito, haced lo que os diré ahora y, con la ayuda de Dios, encontraréis lo que buscáis.

(segunda explicación):

Vosotros sabéis que en todo ser humano el hablarse internamente depende del pecho. Así, pese a estar nuestros labios silenciosos, es en el pecho donde conversamos y hablamos a nosotros mismos, rezamos, cantamos salmos y hacemos muchas otras cosas de mayor inconveniencia.

Entonces, habiendo ahuyentado todo pensamiento de este conversar interno (lo que puede hacerse si se lo desea), dadle al pecho la siguiente corta oración: "Señor, Jesús Cristo, Hijo de Dios, ten misericordia de mí" - y forzadla, a pesar de cualquier otro pensamiento, para tener solamente este sonido adentro.

práctica, ella te abrirá la entrada del corazón tal como te lo he dicho y sin ninguna duda. Yo lo he experimentado en mi mismo.

Con la alegría y toda la deseable atención tu verás venir a ti todo el coro de las virtudes, el amor, la alegría, la paz y todo lo demás. Gracias a ellas, todas tus demandas serán acogidas en nuestro Señor Jesucristo.

Si vosotros trabajáis de esta manera con permanencia con toda atención, entonces con el tiempo esto abrirá el camino hacia el corazón que ya he descrito. No es posible dudar de esto, pues lo hemos comprobado en nosotros mismos por experiencia.

Si vosotros trabajáis de esta manera con un fuerte deseo y con gran atención, llenos de dulzura, una completa gama de virtudes vendrá: amor, alegría, paz y otras, por medio de las cuales, toda petición que hagáis será respondida en el nombre de Jesús Cristo,

(toda petición que hagáis en el nombre de Jesucristo será respondida)

nuestro Señor, a Quien, con el Padre y el Espíritu Santo, sea dada honor y gloria, poder y adoración ahora y siempre y por siempre jamás. Amén.