

## La oración de Jesús

*Archimandrita Efrén Kiriakos\**

La oración es un descanso para el alma; es la labor que merece el mayor esfuerzo de la vida del cristiano, porque lo vincula<sup>1</sup> con Dios, fuente y objetivo de su existencia. Ha de ser una oración constante. Platicar con Dios con humildad, con una percepción profunda del alma de su pecaminosidad, no resultaría una carga al hombre, más bien, un alivio que le da descanso si es efectuado con el corazón. El estudio de las Santas Escrituras ayuda mucho a lograr tal modo de oración, porque la lectura bíblica injerta fervor en el alma, y traslada al orante a un ambiente espiritual.

Jesús nos asegura: «Todo cuanto pidáis en la oración, creed que ya lo habéis recibido y lo obtendréis.»<sup>2</sup> En ella el hombre comparece ante Dios desde lo más profundo de su ser, sin fantasías

---

\* De las referencias espirituales del Patriarcado Ortodoxo Antioqueno. Es el abad del monasterio de san Miguel Arcángel en Bakaata, Líbano. El presente artículo es tomado de su libro أحاديث روحية «Charlas espirituales», publicado por el monasterio de Nuestra Señora de Balamand 1996, que es recopilación de pláticas impartidas a los alumnos del instituto de teología de san Juan Damasceno, durante los años 1991-1995.

o ilusiones. San Siluan de Athos dice: «No sea (la oración) con fantasías mezcladas con el pensamiento, ni con mera conciencia racional que la mente ocupa en exclusividad, sino que en pensamiento y corazón, con contrición, penitencia y percepción del amor de Dios.» La Biblia da testimonio de tal oración en la vida de los primeros cristianos: «Todos ellos preservaban en la oración con un mismo espíritu en compañía de las mujeres, y de María la Madre de Jesús, y de sus hermanos.»<sup>3</sup> San Pablo dice: «Siempre en oración y súplica, orando en toda ocasión en el Espíritu, velando juntos con perseverancia e intercediendo por todos los santos.»<sup>4</sup> Y también: «Sed perseverantes en la oración, velando en ella con acción de gracias.»<sup>5</sup> Y respecto a la constancia dice: «Estad siempre alegres; orad constantemente; en todo dad gracias.»<sup>6</sup>

«Señor Jesucristo, ten piedad de mí.» O con la forma prolongada: «Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador.» Esta oración se basa en la constante invocación del Nombre «Jesús» que le da su fuerza. La fuerza emana del Nombre que es invocado constantemente; Él es el *corazón* de la oración, de modo tal que podemos decir nada más «Jesucristo», o «Jesús».

Generalmente recitamos la oración en voz alta, pero podemos hacerlo también sólo con la mente. Cuando la lengua se cansa de repetirla, la mente la recoge, y cuando ésta la repita con frecuencia, la baja al corazón y el hombre entonces recita la

oración con todo su ser: corazón, mente y espíritu. Lo práctico de esta oración es que podemos repetirla en todo tiempo y lugar: en el cuarto, en la casa, en el camino, la oficina, la escuela, el templo, mientras caminamos, estamos sentados o parados, –por respeto, no acostados–: una práctica libre. Es conveniente también que los principiantes le dediquen ciertos lugares y horarios tranquilos, en una práctica concentrada y programada que en la vida monástica se le llama «canon» o «regla».

«Ora y la oración te enseña cómo» es la mejor regla para ejercitar la oración de Jesús –o cualquier otra oración–. Nadie, si no es movido por el Espíritu Santo, puede decir: «Jesús es el Señor»<sup>7</sup>. Un ambiente sereno ayudará, pues Dios se manifestó a Elías no en tormenta ni en terremoto, sino en «el susurro de una brisa suave».<sup>8</sup>

De tal magnitud es la fuerza de la oración de Jesús que opera también en el subconsciente. Con este sentido entendemos la exclamación del *Cantar de los cantares*: «Yo duermo, pero vela mi corazón.»<sup>9</sup> Por la abundante misericordia del Soberano, su Nombre es rodeado con una aureola de júbilo, fervor y luz: «¡Qué suave el olor de tus perfumes! [...] Llévame en pos de Ti: ¡Corramos!»<sup>10</sup>

Estos secretos de los cristianos, ocultos en el corazón de los servidores del Rey celestial, dependen de nuestra obediencia a quienes se encargan de nosotros, y también de nuestro modo cristiano y cotidiano de vivir. El que ora a Jesús con

fervor en su celda, pide su misericordia, convive intensamente con Él a lo largo de los diferentes quehaceres diarios y vive constantemente en su Presencia: a éste, Cristo se le vuelve el criterio de vida y su eje central.

La oración de Jesús simplifica nuestra vida espiritual (la libera de los complejos) y la unifica. Todo el que reza la oración de Jesús se une a Cristo y, por Él y en Él, a todos los miembros de la Iglesia universal, superando las divisiones humanas: la invocación del Nombre de Jesús es el camino hacia la unidad cristiana. Con ella entramos también en comunión con nuestros difuntos, puesto que su vida verdadera está en Cristo Jesús. En el Nombre de Jesús nos comunicamos con los Santos, quienes llevan «su Nombre en la frente»<sup>11</sup>, para «reunirlo todo en Cristo.»<sup>12</sup>

El Nombre «Jesús» es perfecto, una Presencia total: lente que converge la Luz esplendorosa del Señor.

El Nombre de Quien es la Luz del mundo provoca incendio en el corazón. «He venido a arrojar un fuego sobre la tierra»<sup>13</sup>, para que sea yo vaso elegido, a fin de que me diga Cristo como a Saulo: «Éste me es un instrumento de elección que lleva mi NOMBRE.»<sup>14</sup>

---

<sup>1</sup> La palabra oración, *Salat* en el idioma árabe, es derivada del vocablo *sílat* que significa vínculo; lo que da a la oración este sentido de enlace y comunión con Dios. (N.T.)

<sup>2</sup> Mc 11: 24

<sup>3</sup> Hch 1: 14

<sup>4</sup> Ef 6: 18

<sup>5</sup> Col 4: 2

<sup>6</sup> 1 Tes 5: 16-18

<sup>7</sup> 1Cor 12: 3

<sup>8</sup> 1Re 19: 12

<sup>9</sup> Cant 5: 2

<sup>10</sup> Cant 1: 3-4

<sup>11</sup> Ap 22: 4

<sup>12</sup> Ef 1: 10

<sup>13</sup> Lc 12: 49

<sup>14</sup> Hch 9: 15