

Experiencias litúrgicas

*Archimandrita Emiliano Simonopetríta**

Voy a mostrarles el siguiente texto: «¡Qué hermoso sentimiento tuve en la Liturgia! Me pareció que era el Paraíso. Están los Santos allá, Cristo... He aquí a Quien buscas: adóralo pues, dale gracias y respira, corazón mío. ¡Has encontrado al que buscas! Se me antojaba inhalar profundamente para satisfacerme de Dios, tal como uno haría al encontrarse en un vergel de flores. Los judíos se presentaban tres veces al año ante Dios, mientras nosotros, por medio de la Liturgia, lo logramos hacerlo en todo tiempo y lugar. Una comparecencia como tal es la Divina Liturgia.»

* Nació en el año 1934; obtuvo la licenciatura en Derecho y Teología en la universidad de Atenas. Fue tonsurado monje en el año 1960, y durante 12 años fue el abad del monasterio de la Transfiguración en Metéora, Grecia; y continuó como tal cuando, en 1973, esta comunidad monástica se trasladó al monasterio de Simonópetra en el Monte Athos. También fundó el convento femenino de la Anunciación en Ormilía, Grecia, y tres monasterios en Francia. Es una ilustre referencia espiritual de la Iglesia Griega y de todo el mundo ortodoxo.

El texto es de una charla que el *hieronda* (padre espiritual) Emiliano impartió a sus hijas, las monjas del convento de Ormilía; y que posteriormente formaría parte del tomo IV de la serie dedicada a sus conferencias y homilias, ΚΑΤΗΧΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΛΟΓΟΙ, titulado ΘΕΙΑ ΛΑΤΡΕΙΑ, Προσδοκεία και Όρασις Θεού «El culto divino, espera y visión de Dios» y publicado por el mismo convento de Ormilía en 2001.

Vamos a contemplar las experiencias descritas en este texto. Cuando asistimos a la Divina Liturgia, nos asemejamos, de cierto modo, a los profetas del Antiguo Testamento, que precedían todo pero no tenían la experiencia personal ni la comprensión. Por ejemplo, el profeta David y el profeta Isaías, viendo en el Espíritu, descubrieron el Nacimiento del Cristo, su Pasión y todo lo demás; sin embargo, ellos mismos no eran concientes de que todo ello se realizaría y que el Cristo sería crucificado. Es una situación extraña: profetizaron, entraron en terrenos del Espíritu, describían todo –aun los detalles– y, sin embargo, ellos no estaban dentro del mismo misterio. Por eso dice el Señor en el Evangelio que aquello que los profetas y los reyes «deseaban ver»¹ lo ven ustedes ahora y lo tienen. De un modo parecido, nosotros también vivimos este misterio del Espíritu sin que lo percibamos al cien por ciento, tal como los profetas.

«¡Qué hermoso sentimiento tuve en la Liturgia!» Antes que nada, la Liturgia no es un sentimiento. La veracidad de la Liturgia es independiente de nuestra propia emoción. ‘¡Hoy la Liturgia me pareció seca y fría, no supe ni siquiera cuál era la lectura evangélica!’ no significa que no celebré la Liturgia. ‘¡Hoy comulgué pero no sentí nada!’ no significa que no comulgué. La Divina Liturgia no depende del estado sentimental del hombre, que es engañoso.

Pero aquí «sentir» tiene el sentido de «experimentar». Llegan circunstancias en las cuales

comprendemos lo que sentimos. Supongámos que tenemos tú y yo diez años conviviendo juntos, por diez años hemos gozado el amor mutuo; y, de repente, cuando te platico cierta anécdota, me dices: 'Hoy comprendo cuánto me amas.' ¿No lo sabías? Si no lo supieras, me hubieras dejado. Sí, lo sabías, pero ahora has vivido enérgicamente este amor mío. Hoy la «antena» de tu espíritu recibió lo que has tenido siempre, pero ahora lo estás enfrentando y en ello te presentas. Que hasta hoy comprendas que te amo significa que, antes, estuviste en un encierro egoísta, tu *ego* era el centro de tu existencia y no yo, por eso no comprendías. Hoy apreciaste un regalo, una dádiva o lealtad. Lo que pasa es que hoy has muerto a lo que depende de ti y por ello comprendes que te amo, y que yo soy, en cierta manera, tu vida. Ésta es una experiencia.

«Me pareció que era el Paraíso.» Pero el paraíso no ha de ser sino la reunión de los Santos. Y, ¿qué es la Liturgia? La reunión de los Santos. «Están los Santos allá, Cristo. He aquí a Quien buscas: adóralo» ¡Qué imagen más hermosa! Ésta es la Liturgia. Todo lo que el alma anhela –por lo cual hemos sido bautizados, hemos sido crismados, y convocados en la Iglesia Ortodoxa– lo encontramos dentro de la Liturgia. Aquél, por Quien lees en nuestros libros y en la santa Biblia, lo tienes enfrente, en la Liturgia.

Aunque todavía no lo ves, aquí está el que buscas: adóralo. Por eso cuando el sacerdote nos da la

bendición, nosotros inclinamos la cabeza. Cuando sale el Evangelio en la Entrada Menor, de nuevo inclinamos la cabeza, igual que en la Entrada Mayor. Constantemente nos prosternamos ante el mismo Dios, ante todos los santos, ante la Iglesia entera, en todo elemento visible o invisible, por todo lo dicho o escuchado, por todo lo cumplido o percibido.

Y continúa: «Adóralo, dale gracias y respira, corazón mío. ¡Has encontrado al que buscas!» ¿Qué es, según el concepto humano, la Divina Liturgia? Es la incruenta presentación del sacrificio en la Cruz de Cristo. Sin embargo, no se le llama «sacrificio en la cruz» sino «Divina Eucaristía» (Acción de gracias). ¿Por qué se llama «Divina Eucaristía» mientras es un sacrificio, una ofrenda, oración, glorificación, cena mística, mientras es todo ello? Porque vivimos, enigmática y místicamente como en espejo², la realidad. Y, como no lo entendemos, entonces Dios nos llama cada vez a darle gracias por todo esto que no comprendemos.

¿Cuántas veces Cristo decía a sus discípulos: «¡Aún no comprendéis!»³? «Entendemos», decían ellos, pero al instante pasaba otra cosa y de nuevo los discípulos no entendían. «¿No entendieron?», preguntaba el Señor. «Sí, comprendemos», ellos contestaban. En esencia no comprendían, pero su amor contestaba que sí.

Damos gracias a Dios por las cosas que no comprendemos, mas en las cuales vivimos. ¿Acaso entiendes cómo late tu corazón? Ni siquiera sabes cómo es ni dónde está; no está exactamente allá donde percibes su pulso. ¿Entiendes cómo es la sangre, o cómo la sangre se vuelve leche maternal? ¿Entiendes la muerte y la vida? ¿Qué es lo que hace al feto moverse? ¿Entiendes cómo nace en tus entrañas esta inesperada alegría o aquella súbita tristeza? ¿Comprendes cómo creces? Y, ¿quieres entender lo que pasa en la Liturgia? Por eso se llama «Eucaristía»: porque comparecemos como si comprendiéramos y damos gracias a Dios; como si se dijera: «Creo, Señor: ayuda mi incredulidad.» Comprendo, Señor: ayuda la ignorancia de mi mente y corazón.

Y continúa con la siguiente figura: «Se me antojaba inhalar profundamente para satisfacerme de Dios, tal como uno haría al encontrarse en un vergel de flores.» Así también en la Liturgia verdaderamente respiras todas las bondades del paraíso celestial y te satisfaces de Dios.

Luego menciona que: «Los judíos se presentaban tres veces al año ante Dios». No eran tres: más bien, por lo menos tres veces se presentaban ante Dios.⁴ Llegaban con toda la certeza de que Dios estaba presente. ¿Dónde? En el Santo de los Santos⁵. Se caían rostro abajo y se prosternaban ante Dios. En la ceremonia de recibir al catecúmeno antes del Bautismo, le decimos: He aquí a Cristo: «adóralo». Y el catecúmeno responde: «¡Me prosterno ante

Dios: Padre, Hijo y Espíritu Santo, Trinidad consubstancial e indivisible!»⁶ Con entusiasmo dinámico vive aquella hora; la viven los ojos vigilantes del espíritu. Y con la Liturgia, no nada más tres veces, sino que perpetuamente nos presentamos adorando al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo.

Y pregunto: ¿Qué importancia tiene que comprenda yo o no, si vivo el misterio? Pues no comprendo qué es la vida; y aun si preguntas a los científicos, ellos no saben; sin embargo, vivimos. De la misma manera vivimos en el Espíritu Santo, modelados por el Padre por medio del Hijo. Vivir, entonces, significa vivir en Dios. Tal como es natural inhalar y exhalar –ya que de otra manera no hubiéramos vivido–, así también es natural que, inhalando y exhalando, adoremos a Dios. Con esta comprensión, hacemos las *metanias*⁷ diciendo la oración de Jesús: «Señor Jesucristo, ten piedad de mí, pecador». Esta sencilla oración, bella y extraordinaria, que acompaña la respiración, es imagen y símbolo de la reunión litúrgica y de la misma vida ininterrumpida en Cristo. Vivimos en verdad cuando estamos y respiramos en la Iglesia, porque el aire respirado aquí es divinizado. En cada partícula de aire está Dios: entonces estoy inhalando y exhalando a Dios, mientras aparentemente me veo respirando meros elementos, sencillos y materiales. Y lo mismo cuando hacemos las metanias con la oración de Jesús o cuando la rezamos al ritmo de la respiración. Esto lo hacen muchos padres.

Otros, para no aflojar la marca, y para asimilar mejor la oración, utilizan lo descrito también por san Nicodemo: en el intervalo entre inhalación y exhalación dígase la oración. Entre inhalación y exhalación, el hombre hace una pausa durante la cual concentra su espíritu y dice la plegaria «Señor Jesucristo, ten piedad de mí, pecador». Como en este momento detiene lo saliente o lo entrante, y está en plena inmovilidad y desconocimiento, que apenas escucha únicamente el corazón –si acaso escuchase–: entonces se facilita la penetración de la oración y del nombre de Jesús en el corazón. La mente es clavada en el corazón, el corazón es comprimido y el hombre siente dolor, calor, ardor, le vienen lágrimas, salen gemidos, llega un sentimiento de asombro, de pecado, de penitencia y de presencia de Dios.

Pero también uno puede decir la oración de Jesús libre y sencillamente, aunque es probable que no se tenga este sentimiento. Con el método mencionado el espíritu de manera más rápida vuela hacia Dios, de manera más fácil es concentrado y obtiene el asombro, la penitencia y la percepción de Dios, que, de otro modo, hubiera necesitado de años para conseguirlo. Entonces, tal como la adoración es comer y beber el Cuerpo y Sangre de Cristo, así también la oración es recibir a Cristo por medio de la conmemoración, de suerte que la Divina Liturgia es inhalar y exhalar a la Santísima Trinidad.

La Divina Liturgia es como la reunión de los arcángeles Gabriel y Miguel. Para que se llevara a

cabo esta reunión tuvo que ser precedida, primero por la caída de Lucifer; segundo por una lucha de conciencias y de sentimientos entre los poderes angelicales; y tercero por un peligro eminente de que también los demás coros de ángeles cayesen. Ante esta batalla, ante esta lucha, ante esta caída de las divinas criaturas que se transformaron en demoníacas, el Arcángel se levantó con su espada de fuego y exclamó: «¡Comparezcamos bien! ¡Comparezcamos con temor!» Estén atentos: no sea que los restantes también caigamos. La Divina Liturgia es absolutamente lo mismo.

Es una reunión que supone y anuncia de antemano la existencia de peligro, guerra, caídas, pero además nuestra propia salvación a través de la exclamación: «¡Comparezcamos bien! ¡Comparezcamos con temor!» No se anunciaría, si no hubieran existido estos enfrentamientos y caídas. Nosotros, en la mayoría de las veces, observamos las cosas insignificantes y no nos fijamos en las verdaderas. No nada más no contemplamos a los Ángeles y a los Santos, pues tampoco observamos todos los peligros que andamos cruzando. Acuérdense de lo que el Señor decía a Pedro: «¡Simón, Simón! Mira que Satanás ha solicitado el poder cribaros como trigo; pero yo he rogado por ti, para que tu fe no desfallezca.»⁸ Pues vean: Satanás mismo visitó a Simón Pedro, quien corría el peligro de perder su fe aquel día, y con todo, no se había dado cuenta. Cristo lo comprendió y oró por el Apóstol.

Lo mismo nos pasa a diario. No pueden imaginar qué guerra tan dramática sucede en nuestras almas todos los días, cuántos demonios buscan destruirnos y cuáles leones nos rodean. Hoy con ternura y con un toque de amor, mañana con un pensamiento, pasado mañana con enfado, después con una deuda o un pago pendiente, luego con un pecado cometido, con dinero, con agua, con comida, carne, pescado, lechuga y con todo lo que pueda usar. Atrás de todo, se esconde el demonio. Es una guerra titánica. Un dolor en el alma, en el cuerpo, dolor en la cabeza, en el brazo, en la espalda... puede ser por los demonios. Por eso la Iglesia, en caso de cualquier dolencia o enfermedad, reza los exorcismos. Lean otra vez lo que san Basilio Magno escribe en su artículo *sobre el Espíritu Santo* respecto a la lucha que la Iglesia emprende y la ruina que se esparce alrededor, para que comprendan qué batalla libramos diariamente contra los poderes de la oscuridad, a cuántas caídas estamos sujetos y cuántas rebeliones provocamos contra Dios, volviéndonos juguetes de los malignos demonios.

En estas derrotas nuestras, en esta guerra, no nos damos cuenta. Entonces, ¿acaso venceremos nosotros que dormimos y despertamos, y no nos percatamos? El mismo Dios ha provisto poner a Cristo a lo largo y ancho de la historia por medio de la reunión litúrgica.

Como los ángeles todavía no habían percibido el peligro pero sí el Arcángel y levantó la espada

diciendo: «¡Comparezcamos bien! ¡Comparezcamos con temor!», así exactamente la Iglesia hace en la adoración. Pero aquí, el arcángel que convoca a la reunión (la Iglesia) y que con su orden se congregan ante Dios, los Santos, los que están vivos y los que hayan fallecido, es el timonel del culto, sin el cual no se puede celebrar una reunión litúrgica. El absoluto timonel es el obispo. Donde está el obispo, allí está la Iglesia también. Únicamente el obispo (el icono de Cristo) o quien representa al obispo puede convocar a la Iglesia: obispo auxiliar, abad, archimandrita, sacerdote, párroco, con el conocimiento y consentimiento del obispo, esto es, siempre y cuando se tenga permiso del obispo para hacerlo; de otra manera, resultaría fuera de la asamblea, cismático: emboscada de Satanás. **La Gracia de Dios va allá donde se encuentra la canonicidad.** Entonces en un monasterio de monjas, la presencia de la abadesa, cual timonel de la latría, tiene mucha importancia y no se puede levantar sin ella la reunión.

Quiero hacer hincapié también en el siguiente punto: comprendemos el culto cuando estrechamos el lazo con las personas que lo han preservado o con el santo que es celebrado o con el acontecimiento. De aquí surge la importancia de leer textos sobre el culto y especialmente lo referente a la Liturgia, Triodario, Pentecostario, Paráclisis, Mineo (libro mensual), y también los Sinaxarios⁹, a fin de recordar, como a personas amadas, al santo del día, a la Virgen que fue celebrada ayer, al mártir, mañana, y al profeta,

pasado mañana. Cuando se trata de alguien a quien amo, todo en el culto me parece estimado: comprendo y distingo lo que otras veces no podía hacer.

También tengo que llegar preparado y familiarizado con la memoria del día. Es domingo: voy a encontrarme con Cristo, el resucitado; el lunes, venero a los arcángeles; el martes, al honorable Precursor; el miércoles y viernes, la preciosa Cruz; el jueves, a los Apóstoles y a san Nicolás; el sábado, a los Mártires, a la Madre de Dios y conmemoro a los difuntos.

Cuando cada día para mí tiene su significado y su Santo propio a invocar, entonces voy a la Liturgia tan cómoda y familiarmente como alguien que va con regalos a la casa de un amigo que festeja su onomástico: se viste elegantemente, se engalana, se alegra mostrando a qué va y, luego, regresa jubiloso con regalos. La Divina Liturgia es absolutamente lo mismo. Es una reunión.

Vamos a continuar con otro texto: «Esto que les diré lo he vivido una hora antes en la Liturgia. Cuando el padre celebrante dijo: “Bendito sea el Reino...”, sentí que las puertas del paraíso se abrieron.» ¿Era la primera vez que esta persona escuchaba «Bendito el Reino»? No, pero en aquel momento lo percibió. Sin embargo, ¿caso las otras veces cuando no lo percibió, las puertas de paraíso no se habían abierto? Decir «Bendito sea el Reino del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo» significa

que en este momento abrimos las puertas del Reino. Al ser crucificado el Señor, el velo se rasgó en dos y se vio el trono ígneo de Dios.¹⁰ Lo comprendo una vez para que lo conozca por siempre. Lo percibí porque asistí preparado: había padecido, me había alegrado, había vigilado, había anhelado, había pedido a Dios comprensión y no fui con el espíritu disperso.

«Sentí que las puertas del paraíso se abrieron y me conmoví sobremanera. De repente pasó en mi mente todo lo que he tenido a diario: el monasterio, el abad que celebra este momento, la iglesia donde estamos ahora, los servicios tan hermosos que vivo. Desde la lectura bíblica hasta el fin de la Liturgia no veía ni escuchaba otra cosa más que lo dicho en la celebración, y mis ojos derramaban lágrimas. En lo referente a la divina Comunión, no puedo expresar lo que he sentido. Cada vez que el padre decía “el Cuerpo de Cristo”, “la Sangre de Cristo”, percibía la realidad de lo dicho: quise irme. ¡Jamás he comulgado de esta manera! Después del banquete, no quise hablar con nadie; me apresuré a mi celda y permanecí solo, sin luz, recitando el nombre de Cristo.»

«Me conmoví sobremanera», dice. La conmoción es un sentimiento, a menudo, confuso. Por ejemplo, oro por mi madre para que Dios la haga mejor y, hablando con Dios, derramo lágrimas. En esencia, he derramado lágrimas por mi madre y no por Dios. Uno debe saber que esto no siempre es puro. Es

diferente la conmoción por lo humano que por lo divino.

Prestemos atención. En la Iglesia, nuestras emociones son genuinas cuando no hay ningún pensamiento, deseo o herida humanos. Mientras nos sentimos heridos, olvidados o dolidos, todo es falso. La conmoción que sentimos no es de Dios, más bien, es una caricia que nos proporcionamos a nosotros mismos para poder ponernos de pie. Pero cuando yo no tenga deseos, no sienta enojo y abandono, sino que ande alegre y en paz, entonces mi sentimiento tendrá profundidad y seguridad.

«Y de repente –dice–, pasó en mi mente todo lo que he tenido a diario.» Éste es el poder unitivo de la latría. Nos une el tiempo y el espacio. Por ello, si alguien celebra realmente, se siente que se ha unido a todos los hombres, al padre espiritual, a la abadesa, a las hermanas, al mundo, a los pecadores, a los difuntos, a los santos y aun a todo el tiempo. La Liturgia, verdaderamente, es derramamiento de la divina Gracia y apertura de nuestro corazón. Es lo que decimos: «Haz brillar en nuestros corazones la luz pura de tu conocimiento.»¹¹ Ilumina nuestra mente y corazón para que veamos. Así el ser entra ahora en el sentido de la adoración, de la Liturgia, y obtiene calidez y desaparece la soledad, la escasez.

Observemos una cosa más en lo que el texto dice: «Después del banquete, no quise hablar con nadie; me apresuré a mi celda y permanecí solo, sin luz,

recitando el nombre de Cristo.» ¿Por qué después del Servicio Divino tenemos tiempo libre? Para que vayamos a nuestra celda. Cuando vean a alguien que después de la Liturgia anda hablando, sepan que éste no ha asimilado nada a la hora de la latría, haya comulgado o no, haya tenido lágrimas o no. El hombre que tiene cierta relación con Dios busca siempre la soledad, no la psicológica, melancólica y triste como el sentimiento de dolor del hombre que carece de reconocimiento, sino la que es fruto de una disposición alegre. Quiere esconderse e ir lejos de la vista de los hombres, para no perder el tesoro.

Cuando recibas una carta de una persona que esperas y que amas tanto, huirás inmediatamente e irás para leerla. Si tocan la puerta, tú no respondes «¡Adelante!», y dices en tu interior: «¡Ahora viene a tocar! ¿Por qué?» Todo lo haces para alegrarte con la persona que te visita a través de esta carta. Lo mismo pasaría con alguien que ha percibido a Dios en la Liturgia. No quiere hablar con nadie sino que desea irse pronto a la celda; y esto confirma lo genuino del culto ofrecido.

Nuestra vida, solo cuando tenga las huellas del silencio, de la serenidad, de la alegre soledad, de un modo de convivencia equilibrado, será verdadera. Que ame a todos, perciba a todos, que me alegre con todos los hombres. Cuando celebro sinceramente, unido a Cristo, me uno con todo el universo: no es posible que no ame verdaderamente. Dejo de tener enemigos, celos, odio, y pasiones. Todo ello es arrojado dentro del

santo Cáliz, y ya no queda más que mi amor profundo a Dios y a los hombres, como algo muy fuerte, como el Cuerpo del Señor. Y la afirmación es «Señor Jesucristo: ten piedad de mí, pecador», que mi corazón dice, corazón divinizado por la Sangre y el Cuerpo de Cristo. Ésta es la reunión litúrgica que celebramos.

Nuestra adoración, la Liturgia, es vivida como la cima de nuestra plegaria y como el principio de la oración constante. Entonces, sólo alguien que ora –en especial con el nombre de Jesús– antes de asistir a la iglesia, puede decir que verdaderamente ha celebrado y que ha asimilado todo. Por eso, me levantaré más temprano –una hora, dos o tres– para prosternarme ante Dios, elevarle súplicas, arrodillarme, meditar y abrir mi corazón, confesar mi dolor, volar hacia los cielos y decir la oración de Jesús. Y en seguida iré a la iglesia y alcanzaré la cima de la oración. Luego regresaré y continuaré con mi oración y mi convivencia con Cristo diciendo su nombre.

Comprendan que la Liturgia es vivir a Dios dentro de nosotros, la victoria de Cristo, la certeza en la vida. Como dice el Antiguo Testamento¹², que tu Palabra omnipotente se lanzó desde los cielos cual guerrero implacable y cayó en medio de los enemigos y venció a todos. O como un rey que, golpeando con su espada a diestra y siniestra, corta las cabezas de sus enemigos y todos caen muertos bajo sus pies; luego regresa victorioso sobre su carroza. Lo mismo pasa en la Divina Liturgia: es la

victoria de Cristo dentro de las almas y de la Iglesia, dentro del tiempo y del espacio.

Entonces, ¿qué es la Divina Liturgia? Es un Nombre espiritual y veracísimo. «Salió como vencedor, y para seguir venciendo.»¹³ «¡Ánimo!, jóvenes.»¹⁴ Muchacho, vive con el ánimo del vencedor; mi querido joven, no te consideres como ahogado; oh corazón que late en tu juventud, no te intranquilies por si vencerás o quizás serás vencido: has vencido ya, porque Cristo ha vencido. La victoria es de Dios. Nuestra cabeza, Cristo, ha vencido: todos nuestros enemigos se rendirán.

No debe dudar, entonces, el joven que emprendió el camino hacia Cristo, de que si vencerá o será vencido: es vencedor. Sólo que goce la derrota de su muerte y que deje la gloria al Príncipe de la vida¹⁵. Cristo «salió como vencedor, y para seguir venciendo», dice san Juan el Teólogo. «Salió como vencedor», esto es, que vino cual guerrero: ha derrotado la idolatría, la oscuridad, la desesperanza, al demonio y a todo. Pero también «para seguir venciendo», lo que significa que la Divina Liturgia es un aspecto del triunfo. Continúa venciendo nuestras almas, nuestras tristezas, nuestros anhelos y la oscuridad, de tal modo que la Divina Liturgia significa: todo lo que puedas esperar, todo lo que acerca a Dios, todo lo que es posible disfrutar en el cielo, aquí lo tienes sin que sea terrenal.

Y continúa san Juan el Teólogo diciendo: Joven, «¡ánimo!», porque Cristo ha vencido. ¿Qué importancia hay si no entiendes, si todavía eres joven y si no lo sabes? Cristo ha vencido. ¿Qué importa si lo sentimos o no, cuando celebramos, cuando oramos o cuando comulgamos? Todo ello se cumple en nosotros.

Pues bien, hijos míos: vivamos en silencio, vivamos humilde e interiormente, vivamos con el modo espiritual que Dios desea; vivamos, antes que nada, en la profundidad del espíritu, es decir, en el silencio de la noche; es entonces cuando tendremos toda experiencia y percepción en la adoración.

¡No hay un hombre más dichoso y de visión más brillante que aquel que sale de un bello culto y entra en su celda para seguir en la comunión de Cristo! Aun si duerme, dormirá con la memoria de Cristo, con la oración de Jesús.

¹ Mt 13: 17

² Véase 1Cor 13 : 12

³ Mc 8: 17

⁴ Ex 34: 23-24, Dt 16: 16

⁵ Ex 25: 21

⁶ Rito de recepción del catecúmeno anterior al santo Bautismo

⁷ *Metania* es un vocablo griego «μετάνοια» que significa «penitencia». En el lenguaje ascético se refiere a la postración que el monje —o el cristiano en general— ejecuta acompañándola con la oración de Jesús en la oración personal, o a la postración que el monje hace ante su hermano pidiendo el perdón. (N.T.)

⁸ Lc 22: 31-32

⁹ Son los libros litúrgicos de la Iglesia Ortodoxa: Triodario contiene oraciones para la Gran Cuaresma y la Semana Santa; Pentecostario, oraciones de los cincuenta días entre Pascua y Pentecostés; Paráclisis, cánones de súplica a la Madre de Dios y a los Santos; Mineo, es decir, el libro mensual que contiene las fiestas fijas de todo el año; Sinaxario es el libro que relata la vida de los Santos. (N.T.)

¹⁰ Véase Mt 27: 51

¹¹ Oración anterior a la lectura del Evangelio

¹² Véase Sab 18: 14-15

¹³ Ap 6: 2

¹⁴ Jn 16: 33, 1Jn 2: 13

¹⁵ Véase Hch 3: 15