

## 6. HESICASMO CRISTIANO

Los primeros monjes cristianos eran eremitas que vivieron durante el siglo IV de nuestra era en las zonas más remotas del desolado desierto egipcio. Según un escrito de aquel tiempo (Waddell, 1957: p. 57) «cierta vez un hermano llevó un racimo de uvas al santo Macario», uno de los eremitas, pero éste

que por amor no pensaba en sí mismo sino en los demás, lo llevó a otro hermano, el cual parecía más débil. Y el enfermo dio gracias a Dios por la amabilidad de su hermano, pero también él pensó más en su vecino que en sí mismo y lo llevó a otro, y éste a otro más, de modo que el racimo de uvas pasó por todas las celdas esparcidas por el desierto, y como nadie sabía quien lo había ofrecido el primero, finalmente lo entregaron al primer donante.

Los Padres del Desierto, como los yoguis indios de hoy en las montañas del Himalaya, buscaban el aislamiento del desierto más duro para estar en comunión con Dios, libres de distracciones mundanas. Las prácticas de meditación y las reglas de vida de estos primeros monjes cristianos tienen una fuerte similitud con las de sus abnegados

hermanos hindúes y budistas varios reinos hacia el este. Si bien se inspiraban en Jesús y sus enseñanzas, las técnicas meditativas que adoptaron para buscar a su Dios sugieren o bien un préstamo de Oriente o un redescubrimiento espontáneo. Los métodos de los Padres del Desierto influyen en el monacato cristiano hasta hoy, y su amor sin egoísmo sigue siendo un ejemplo orientador.

El recuerdo constante de Dios —algo muy parecido al objetivo de los bhakti o los cabalistas— ha sido un soporte principal de la adoración cristiana desde el principio, aunque el uso actual del rosario de cuentas es un pequeño resto de un recuerdo más entusiasta. Thomas Merton (1960) observa que lo que hoy se practica como «plegaria» en las iglesias cristianas no es sino una —aunque la única superviviente— de una serie de prácticas contemplativas más intensas. Los Padres del Desierto meditaban con una repetición verbal o silenciosa de una sola frase de las Escrituras, un equivalente cristiano del mantra. La más popular era la plegaria del Publicano: «Señor Jesucristo, Hijo de Dios, apiádate de mí que soy un pecador.» En su forma abreviada, *Kyrie eleison*, la repetían en silencio durante el día «hasta que se hacía tan espontánea e instintiva como respirar.»

Los Padres del Desierto recalcan la pureza, y sus actos de ascetismo han llegado a constituir fábulas. San Simeón el Estilita, que vivió treinta años en lo alto de una columna, fue uno de los más conocidos. Al igual que en el Visuddhimagga, la purificación se utilizaba para ayudar a la concentración. En palabras de uno de los padres, «el alma, a menos que se purifique de pensamientos ajenos,



no puede rogar a Dios en contemplación». Un corolario máximo es que la vida en el mundo importa sólo en tanto refleja una vida interior de práctica contemplativa. El espíritu de esta tradición, preservado en las órdenes monásticas modernas como la de los trapenses benedictinos, fue resumido por San Abba Doroteo, uno de los primitivos Padres del Desierto, al dar orientaciones sobre adiestramiento espiritual (Kadloubovsky y Palmer, 1969: p. 161):

No debes discutir o agitarte por nada que hayas de hacer, aunque sea muy urgente o exija gran cuidado, pues puedes estar seguro de que cuanto hagas, sea grande o pequeño, no es más que una octava parte del problema, mientras que mantener tu estado inalterado, aun cuando no logres llevar a cabo la tarea, son los otros siete octavos. Por ello, si estás ocupado en alguna tarea y deseas hacerla perfectamente, procura conseguirlo, lo que, como he dicho, sería un octavo del problema, y al mismo tiempo mantener indemne tu estado, lo cual constituye siete octavos. No obstante, si a fin de realizar tu tarea tienes que perder inevitablemente la calma y perjudicarte o perjudicar a otro discutiendo con él, no habrías de perder siete para preservar un octavo.

Una importante tradición que procede de las prácticas de los Padres del Desierto, aunque prácticamente perdida en la Cristiandad occidental, ha cambiado poco en la Ortodoxia oriental desde el primer milenio del cristianismo. Es la práctica de la Plegaria de Jesús, cuya repetición cumple la orden de San Pablo de «rezar siempre».

Los primeros padres la llamaron «el arte de las artes y la ciencia de las ciencias», lo cual lleva al seguidor hacia lo más alto de la perfección humana. Esta tradición se preserva en la colección de primeras escrituras cristianas conocida como *Filokalia* (Kadloubovsky y Palmer, 1971). Su traducción del griego al ruso a principios de siglo apareció con la oleada de renacimiento de la práctica en toda Rusia (French, 1970).

La práctica de la Plegaria desarrolla fuerza de concentración. Como en el bhakti hindú, los requisitos previos para que la plegaria tenga éxito son «humildad, sinceridad, paciencia y pureza auténticas». Hesiquio de Jerusalén, un maestro del siglo v que enseñaba los usos de la Plegaria de Jesús (conocida en Occidente como hesicasmo, la describe como un arte espiritual que le libera a uno por completo de pensamientos, palabras y malas acciones dominados por la pasión, y nos proporciona un «conocimiento seguro de Dios el Incomprensible.» La práctica de la Plegaria aporta pureza de corazón, lo cual es «lo mismo que guardar la mente perfectamente libre de todas las fantasías» y todos los pensamientos. El camino hacia esta pureza consiste en invocar sin cesar a Cristo, con una perfecta atención, resistiendo a todos los demás pensamientos. Hesiquio describe a los pensamientos como «enemigos incorpóreos e invisibles, maliciosos e inteligentes para perjudicarnos, hábiles, ágiles y expertos en la guerra», que penetran a través de los cinco sentidos. Una mente atascada en los sentidos o el pensamiento está distante de Jesús. Vencer la conciencia de los sentidos y conseguir una mente silenciosa es estar con Él.



Entre las «Orientaciones a los hesicastas» figura la instrucción de encontrar un maestro que lleve el espíritu dentro de él. Una vez hallado, el seguidor se entrega a su maestro y obedece todas las órdenes de éste. Otras orientaciones son el retiro en una celda silenciosa y poco iluminada, comer sólo lo que uno necesite para mantener la vida, silencio, realizar en su totalidad el ritual de la iglesia, ayuno, vigiliias y, lo más importante, practicar la Plegaria.

El *Filokalia* cita a San Nilo: «Quien desee ver cómo es en verdad su mente, debe liberarse de todos los pensamientos; entonces la verá como un vacío o el color del cielo.» Sus instrucciones para aquietar la mente especifican que el practicante, en cuanto despierte por la mañana se siente en un taburete bajo, en la soledad de su celda y durante una hora (o más si es capaz) «recoja la mente, evitando que dé vueltas y deambule como de costumbre, y la conduzca serenamente al corazón por medio de la respiración, pronunciando la plegaria: “¡Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten misericordia de mí”, conectada al ritmo respiratorio.» Cuando, mediante la práctica, resulte posible rezar así con una concentración perfecta, «entonces, abandonando lo numeroso y lo variado, nos fundiremos con el Uno, el Único y el Unificador, directamente en una unión que trasciende la razón»... presumiblemente en jhana.

La plegaria no ha de limitarse a sesiones específicas, sino practicarse sin distracción en medio de cada actividad. La Plegaria así practicada brinda pureza a la actividad mundana. El monje que ha dominado esta habilidad

tiene la estatura de Cristo, porque disfruta de una perfecta pureza de corazón. El objetivo de los esfuerzos que hacían los Padres del Desierto era lo que Merton llama «falta de situación espacial y ausencia de actividad mental», condición conocida por el nombre *quies*, literalmente «descanso», y evidencia que el monje ha perdido toda preocupación por su yo limitado. Combinadas con la vida ascética en el desierto, estas prácticas de oración, según Merton, «capacitaban para deshacerse del viejo yo superficial y permitían la emergencia gradual del yo secreto y verdadero en el cual el creyente y Cristo eran “un solo espíritu”» San Isaac comenta que quien ha alcanzado un estado de plegaria sin esfuerzo, constante (Kadloubovsky y Palmer, 1971: p. 213):

... ha alcanzado la cima de todas las virtudes y se ha convertido en morada del Espíritu Santo... cuando el Espíritu Santo llega a vivir en un hombre, éste nunca deja de rezar, pues entonces el Espíritu Santo reza constantemente en él... Al comer o beber, dormir o hacer algo, incluso sumido en un sueño profundo, su corazón emite sin esfuerzo el incienso y los suspiros de la plegaria.

Los temas de los actos de purificación, meditación profunda y, finalmente su fruición por la pureza espontánea y el recuerdo constante de Dios, no son exclusivos de los hesicastas de la Ortodoxia oriental. Estos hilos centrales están muy extendidos en las tradiciones contemplativas católicas. San Agustín, por ejemplo, abogó por estas mismas prácticas básicas. Además, la similitud del acceso al



jhana y la unión con el Uno de la mística cristiana es clara en las *Confesiones* de San Agustín, el cual proponía un largo proceso de autonegación, conquista de uno mismo y práctica de la virtud como preparación para «el ascenso a la contemplación de Dios». Sólo semejante autodisciplina ascética puede producir la readaptación del carácter que es un requisito previo para entrar en los estadios superiores de la vida espiritual. Agustín insiste en que el monje ha de estar «limpio y curado» antes de que pueda comenzar la práctica adecuada de lo que él denomina «contemplación». La misma contemplación requiere «recogimiento» e «introversión». El recogimiento significa concentración de la mente, eliminación de todas las imágenes, pensamientos y percepciones sensoriales. Una vez vacía la mente de todas las distracciones, puede dar comienzo la introversión, la cual concentra la mente en su parte más profunda, en lo que parece el paso final antes de que el alma encuentre a Dios: «La mente se abstrae de todos los sentidos corporales, que la interrumpen y confunden con su estrépito, a fin de verse en sí misma.» Mediante esta visión, el alma llega a Dios «en sí y por encima de sí». Agustín describe el lado físico del estado inducido por esta experiencia en términos como los del Visuddhimagga para la jhana (Butler, 1966: p. 50):

Cuando la atención de la mente está por completo desviada y retirada de los sentidos corporales, recibe el nombre de éxtasis. Entonces, los cuerpos que puedan estar presentes no se ven con los ojos abiertos, ni se oye voz

alguna. Es un estado a medio camino entre el sueño y la muerte. El alma está arrobada de tal manera que permanece más retirada de los sentidos corporales que en el sueño, pero menos que en la muerte.

La *Regla para los monasterios* de San Benito, que todavía es definitiva, muestra este progreso según unos grados de «humildad» o pureza. En el grado doceavo, el más alto, el monje no sólo parece en todos los aspectos humilde, sino que posee una auténtica humildad interna. Su humildad procede de un pensamiento constante muy parecido a la Plegaria del Publicano: «Señor, soy un pecador y no soy digno de alzar mis ojos al cielo.» En este punto, la autodisciplina que antes requería un esfuerzo, ya no lo necesita (Doyle, 1948: p. 28-29):

Así pues, tras haber dado todos estos pasos de humildad, el monje llegará a ese amor perfecto de Dios que elimina el temor. Y todos los preceptos que anteriormente no había observado sin temor, ahora empezará a mantenerlos en razón de ese amor, sin ningún esfuerzo, como de un modo natural y por hábito. Su motivo ya no será el miedo al infierno, sino más bien el amor de Cristo, el buen hábito y el deleitarse en las virtudes que el Señor se dignará mostrar por medio del Espíritu Santo en Su siervo, ahora limpio de vicio y pecado.