

ANSELM GRÜN

el camino a través del desierto

40 dichos de los padres del desierto



Desclée De Brouwer

EL CAMINO A TRAVÉS
DEL DESIERTO
40 DICHOS DE LOS PADRES DEL DESIERTO

ANSELM GRÜN

EL CAMINO A TRAVÉS
DEL DESIERTO
40 DICHOS DE LOS PADRES DEL DESIERTO

DESCLÉE DE BROUWER
BILBAO - 2010

Título de la edición original:

Der Weg durch die Wüste. 40 Weisheitssprüche der Wüstenväter

© 2000 by Karmelintánské Nakladatelství, s.r.o.,

Kostelní Vydří, Czech Republic

www.kna.cz

Traducción:

María del Carmen Blanco Moreno

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2010

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso de España - Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-2395-7

Depósito Legal: BI-1101/2010

Impresión: RGM, S.A. - Bilbao

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	11
--------------------	----

PRIMERA PARTE APOGTEMAS: DICHOS DE LOS PADRES DEL DESIERTO

1. EL PECADO [<i>APO</i> 4]	17
2. LA SERENIDAD [<i>APO</i> 6]	19
3. LOS DESEOS DE LA CARNE [<i>APO</i> 103].....	21
4. EL EJERCICIO DE LA VIGILANCIA [<i>APO</i> 500]	23
5. LA RENUNCIA [<i>APO</i> 505]	25
6. EL CONOCIMIENTO DE UNO MISMO [<i>APO</i> 510] ...	27
7. EL ORDEN EXTERIOR [<i>APO</i> 741]	29
8. EL CORAZÓN AMANTE [<i>APO</i> 771]	31
9. LA ORACIÓN PURIFICADORA [<i>APO</i> 1128]	33
10. LLEGAR A SER UNO MISMO [<i>APO</i> 385]	35
11. LA MISERICORDIA [<i>APO</i> 597]	37
12. EL DIÁLOGO CON DIOS [<i>APO</i> 1764]	39
13. LA ANGUSTIA [<i>BU II</i> 190]	41
14. LA CONVERSIÓN [<i>N</i> 10]	43
15. LA CERCANÍA DE DIOS [<i>N</i> 377]	45

16. LA TENTACIÓN QUE ROBUSTECE [<i>N</i> 396]	47
17. LA PROTECCIÓN DEL MEDIO ESPIRITUAL [<i>N</i> 573].	49
18. LA ORACIÓN QUE ACOMPAÑA [<i>BU II</i> 192]	51
19. LA PATERNIDAD ESPIRITUAL [<i>APO</i> 639]	53
20. LA SUBDIVISIÓN DEL TRABAJO [<i>APO</i> 1151]	55

SEGUND PARTE DICHOS DE EVAGRIO PÓNTICO

21. EL EXAMEN DE LOS PENSAMIENTOS [<i>CARTA</i> 11] .	59
22. EL DIÁLOGO DE LOS SENTIMIENTOS [<i>TRATADO PRÁCTICO</i> 27]	61
23. LA DISTINCIÓN DE LOS DEMONIOS [<i>TRATADO PRÁCTICO</i> 43]	63
24. EL ENCUENTRO CON LOS DEMONIOS [<i>TRATADO PRÁCTICO</i> 50]	65
25. LA CLARIDAD DEL CORAZÓN [<i>TRATADO PRÁCTICO</i> 83]	67
26. LAS TRES PARTES DEL ALMA [<i>TRATADO PRÁCTICO</i> 86]	69
27. EL LIBRO DE LA NATURALEZA [<i>TRATADO PRÁCTICO</i> 92]	71
28. LA RELACIÓN CON LAS PASIONES [<i>ORACIÓN</i> 4] ..	73
29. EL ÁNGEL DE LA SANACIÓN [<i>ORACIÓN</i> 16]	75
30. LA LIBERTAD INTERIOR [<i>ORACIÓN</i> 17]	77
31. UNA NUEVA RELACIÓN CON LOS DEMÁS [<i>ORACIÓN</i> 20]	79
32. LA OFRENDA MITIGADORA [<i>ORACIÓN</i> 21]	81
33. LA ACTITUD HACIA LAS OFENSAS [<i>ORACIÓN</i> 22] ..	83

34. EL ÁNGEL DE LA QUIETUD [ORACIÓN 30]	85
35. LA VOLUNTAD DE DIOS [ORACIÓN 34]	87
36. LA VERDAD DE LA VIDA [ORACIÓN 45]	89
37. EL SILENCIO PURO [ORACIÓN 69]	91
38. EL ÁNGEL DE LA CONFIANZA [ORACIÓN 80]	93
39. LA PAZ INTERIOR [ORACIÓN 122]	95
40. LA UNIÓN CON DIOS Y CON LOS DEMÁS [ORACIÓN 123 Y 125]	97
CONCLUSIÓN: LA VIDA QUE PROCEDE DEL DESIERTO . . .	99
GLOSARIO	103
BIBLIOGRAFÍA.	107

INTRODUCCIÓN

Entre los siglos III y VI d.C., innumerables monjes poblaron los desiertos de Siria y de Egipto. El desierto ejercía una fascinación singular sobre personas que querían emprender un camino espiritual. En aquella época, el desierto era considerado morada de los demonios. Los monjes querían derrotar las fuerzas de las tinieblas en su propio reino, para hacer brillar en él la luz de Cristo. Creían que a través de su ascesis el mundo podía devenir más luminoso e íntegro. Antonio fue el primero que se atrevió a adentrarse en el desierto, hacia el año 270 d.C. Le siguieron otras personas, para las cuales la Iglesia de masas se había vuelto demasiado «permisiva». Querían vivir las palabras de Jesús con la misma radicalidad con que se entendieron originariamente.

A primera vista, los antiguos monjes encarnan una espiritualidad que hoy nos resulta extraña. Pero si consideramos con mayor atención sus dichos, descubrimos que gozan de actualidad. Hablan por experiencia y no teorizan sobre la naturaleza del ser humano, sino que han experimentado en su cuerpo lo que significa ser personas, cómo es el itinerario hacia Dios, qué camino llega a la meta y cuál conduce al abismo. Por este motivo, multitudes de buscadores de consejo aflúan en aquella

época hasta los desiertos de Egipto desde Italia y Grecia para buscar a los «abba» –que fue el nombre que muy pronto recibieron los padres o patriarcas– y recibir de ellos orientación para la vida.

Las respuestas dadas por los monjes a las preguntas de sus visitantes fueron recogidas primero en forma de tradición oral y fueron reagrupadas finalmente en la colección de los *Apophthegmata Patrum*, los «dichos de los Padres». También hoy las palabras de los Padres del desierto nos llegan directamente al corazón. No se trata de discutir sobre ellas. Hay que afrontarlas. Nos tocan en lo más hondo del alma y percibimos: «Sí, ésta es la verdad. Así devenimos seres humanos. Así es Dios».

Las palabras de los Padres del desierto respiran sabiduría y benevolencia. En ellas no se moraliza, no se acusa con el índice levantado. Los monjes ven los peligros que amenazan al ser humano y, sin embargo, están llenos de optimismo. Creen que no estamos condenados sin más a repetir nuestro pasado o a sufrir durante toda nuestra existencia por causa de las heridas que nos han causado a lo largo de nuestra vida. Podemos trabajar sobre nosotros mismos. Podemos dejar atrás nuestro pasado y emprender el camino hacia Dios. Somos llamados a hacernos uno con Dios. Ésta es nuestra dignidad más alta.

No obstante, en este camino de unión con Dios encontramos nuestra propia verdad, que no siempre es agradable. Pero aun cuando los monjes hablen con gran realismo sobre los abismos del alma, se expresan, sin embargo, de un modo muy optimista sobre la fuerza que Dios ha dado al ser humano. No somos simplemente víctimas de la educación recibida, de la sociedad. Pode-

mos luchar para obtener la vida. Somos llamados a luchar por la vida. Y nuestra vocación es llegar a ser uno con Dios en la contemplación, a fundirnos con él en un éxtasis de amor.

El camino para devenir seres humanos y hacernos una sola cosa con Dios es apasionante. En este camino encontramos las simas de nuestra alma. Nada humano nos es ajeno. A lo largo de este camino no necesitamos sólo resistencia y el espíritu de Dios, sino también un gran sentido del humor. Necesitamos valor para bajar a lo profundo de nuestra humanidad. Debemos mirar sonrientes y serenos los numerosos intentos de fuga con los cuales desearíamos evitar al Señor. Pero podemos también estar seguros de que Dios nos acompaña siempre y en todas partes, también cuando huimos de su presencia. Él no nos abandona, no pierde nunca la paciencia para con nosotros. Por este motivo podemos partir de nuevo una y otra vez, para encontrarlo y para descubrir en su amor la vida que ha pensado para nosotros. Porque Dios es tan paciente con nosotros, también los Padres del desierto vuelven una y otra vez a reconducirnos con amor al camino que lleva hasta él.

Para la redacción de este libro he elegido veinte de entre los más de mil dichos de los Padres del desierto, que transparentan algunos elementos de la sabiduría de los primeros monjes y pueden ayudarnos en nuestro camino espiritual. En la segunda parte toma la palabra exclusivamente Evagrio Póntico. Evagrio es el autor espiritual más significativo del siglo IV. Era un griego con una extraordinaria preparación teológica, que vivió en la soledad del desierto su deseo de Dios, escrutando en los abismos de su alma. Se dio cuenta de que nadie

puede llegar a Dios por el camino espiritual si no se encuentra a sí mismo y descubre sin miramientos la realidad de su propia alma.

En su *Tratado práctico*, Evagrio describe nuestra existencia como lucha contra las pasiones. Confrontarse con los pensamientos y los sentimientos, con las necesidades y las pasiones del alma humana, es la premisa necesaria para alcanzar la paz interior, para encontrar la sanación del alma. Y la salud del alma es a su vez la premisa necesaria para descubrir el camino hacia la oración auténtica, para orar sin distracciones, para la contemplación en la que llegamos a ser uno con Dios. La meta de toda lucha y de toda búsqueda es para Evagrio la oración incesante, la oración en la que el monje es elevado y llega a entrar en Dios. Precisamente en este trascenderse a sí mismo y fundirse con Dios a través de la oración consiste para él la suprema dignidad humana. Evagrio desarrolló estos pensamientos en el libro titulado *La oración*. En este escrito fascinante percibimos el deseo que él tenía de Dios y su amor hacia Aquel que es el único que puede satisfacer nuestro deseo más profundo.

PRIMERA PARTE

APOTEGMAS:
DICHOS DE LOS PADRES
DEL DESIERTO

1

EL PECADO

El patriarca Antonio dijo al patriarca Poimén: «Ésta es la gran obra del ser humano: presentar ante el rostro de Dios su pecado y esperar la tentación hasta el último aliento».

– *Apo 4 [Alf, Antonio 4]*

Cuando los Padres del desierto piensan en Dios, se acuerdan al mismo tiempo de quiénes son en cuanto seres humanos. Su relación con Dios se caracteriza por la sinceridad y la apertura. Ante Dios reconocen quiénes son ellos mismos. No se detienen en lo que han alcanzado, sino que son conscientes de que a los ojos de Dios nunca llegan a realizar la imagen que él se ha hecho de ellos. Se mantienen vivos porque saben que se verán sometidos a la tentación hasta el último aliento. No se trata de una espiritualidad creadora de angustia y humillante, sino de una espiritualidad que mantiene a las personas en camino. Debemos seguir avanzando permanentemente y tener en cuenta que en todas nuestras acciones piadosas se puede colar siempre algo que puede alterar nuestra relación con Dios.

Hoy no suena muy atractivo pensar de inmediato en nuestros errores cuando hablamos de Dios. Con demasiada frecuencia se ha humillado a los seres humanos diciéndoles que debían sentirse pobres pecadores. Antonio habla con mucha sobriedad del pecado y de la tentación, que nos acompañan durante toda la vida. No siente

angustia ante ellos. Los presenta ante el Señor. No piensa obsesivamente en sus propias culpas, sino que mira al amor de Dios. No se juzga a sí mismo. Sus pecados se convierten más bien en la ocasión para dirigir la mirada a Dios. Sabe que es amado incondicionalmente por Dios. Pero también sabe que no puede retener la experiencia de este amor. En el instante siguiente se encontrará confrontándose con el vacío interior y la lejanía de Dios. En ese momento no se irritará por ello, sino que más bien, lleno de confianza, lo ofrecerá también a Dios. Éste es el camino de libertad del monje: ¡todo tiene derecho a existir! No nos condenamos por ningún pecado. Sencillamente, presentamos a Dios todo lo que hay en nosotros. De este modo nos transformamos y configuramos según la imagen que Dios desearía modelar en nosotros.

LA SERENIDAD

El patriarca Pambo preguntó al patriarca Antonio: «¿Qué debo hacer?». El anciano le respondió: «No pretendas construir nada sobre el fundamento de tu justicia, ni te lamentes de cosas ya pasadas; guarda continencia de la lengua y del vientre».

– *Apo 6 [Alf, Antonio 6]*

Antonio nos muestra aquí un camino muy concreto para que nuestra existencia sea plena. Por un lado, no debemos confiar en nuestra justicia, ni dar nada por sentado basándonos en nuestra piedad, en nuestra ascesis. No podemos llegar a ser justos nosotros solos. Somos como somos. Y hemos de tener en cuenta que hay muchas cosas en nosotros que aún son inconscientes, que tenemos lados oscuros que no conocemos. Pero no debemos pensar continuamente en nosotros mismos ni estar observando permanentemente hasta dónde hemos avanzado en nuestro camino interior. Recorremos nuestro camino sin considerarnos mejores que los demás. Antonio es sobrio. Carece de la solemnidad de algunos gurús que aseguran estar ya totalmente inmersos en Dios y llenos de su Espíritu.

Por otro lado, Antonio nos indica una buena manera de comportarnos con nuestros errores y nuestros fallos. En efecto, muchas veces nos irritamos porque cometemos errores. Nos desgarramos con sentimientos de culpa y nos echamos en cara que somos pecadores empe-

dernidos y que no hacemos ningún progreso. Antonio, en cambio, tiene tanta confianza en la misericordia de Dios, que ya no reflexiona sobre lo que ha sucedido. No se reprocha nada. Lo presenta todo ante Dios. Y esto es suficiente. Ésta es también hoy para nosotros una buena manera de reaccionar frente a nuestros pecados. Sencillamente, tenemos que ponerlos en manos de Dios. Él nos perdona. Y si Dios nos perdona, entonces también nosotros debemos perdonarnos a nosotros mismos.

Además, Antonio nos muestra cómo podemos comportarnos con aquello que nos ha herido. Lo observamos, se lo presentamos a Dios y lo dejamos atrás. No debemos elaborarlo todo, como hacen hoy muchas personas que pasan de una terapia a otra. Es suficiente tomar conciencia de ello y después permitir que se convierta en pasado. Dios me concede hoy su Espíritu con el fin de fortalecerme para el momento presente. No tengo que empezar amortizando la deuda de mi pasado. Tampoco debo pasar por alto las heridas de la historia de mi vida, sino que debo observarlas y ponerlas en manos de Dios.

LOS DESEOS DE LA CARNE

Un hermano preguntó al patriarca Agatón acerca de la fornicación. Éste le dijo: «Ve, arroja tu incapacidad ante Dios y encontrarás descanso».

– *Apo 103 [Alf, Agatón 21]*

También los monjes del desierto percibían su sexualidad. Pero no estaban influidos por la temerosa moral sexual que ha caracterizado a muchos cristianos hasta tiempos recientes. No estaban obsesionados por su sexualidad, no la suprimían ni la reprimían. Sabían que los instintos sexuales se despiertan una y otra vez, y también que corremos el riesgo de estar condicionados por ellos.

Nuestra fantasía imagina aventuras sexuales. En ellas cometemos continuamente adulterios y deseamos tener compañeros o compañeras más atractivos. Muchos cristianos se sienten aterrorizados por tales fantasías y se forman de inmediato una pésima opinión de sí mismos. Tratan de reprimir su sexualidad. Pero esto les lleva a pensar de continuo en sí mismos y a obsesionarse con ello. Como consecuencia, después quieren husmear en las debilidades sexuales de los demás.

El patriarca Agatón nos indica otro camino. Sencillamente, tenemos que arrojar ante Dios nuestra incapacidad de mantener bajo control los impulsos sexuales. De este modo no seremos dominados por ellos. No debemos, por tanto, reprocharnos el hecho de no ser capaces

de controlar nuestra sexualidad. No debemos apretar los dientes y creer que debemos dominarla por completo. Ella es parte de nosotros y volverá a despertarse una y otra vez. Hemos de tenerlo en cuenta. Pero no debemos dramatizar, sino aceptar este hecho y ofrecer a Dios nuestra incapacidad. Esto nos proporcionará quietud, una quietud que puede consistir en mantener la calma cuando nos vemos sometidos a tentaciones sexuales, porque no las observamos con angustia, sino que sencillamente las aceptamos ante Dios como parte de nuestra existencia. También es posible que la sexualidad se sosiegue. Si no luchamos continuamente contra ella, se apagará sola. Éste es un camino de liberación y nos ofrece mayor amplitud y libertad que de las sendas que nos indicaban las obras edificantes de principios del siglo XX.

EL EJERCICIO DE LA VIGILANCIA

Un hermano fue al desierto de Escete a visitar al patriarca Moisés para pedirle consejo. El anciano le dijo: «Anda, ve a tu celda y siéntate. La celda te lo enseñará todo».

– Apo 500 [*Alf, Moisés 6*]

Sentarse en el *kellion*, la celda monacal, era para los patriarcas un importante ejercicio espiritual. Hasta tal punto que incluso podían afirmar: «No hace falta que realices ninguna obra de piedad. No tienes que rezar o ayunar. Quédate sencillamente en tu celda. No saques tu cuerpo fuera de la celda. Lo fundamental es que no huyas de ti mismo, sino que permanezcas ante Dios tal como eres».

Te propongo el siguiente ejercicio: siéntate en tu cuarto durante media hora. No leas ningún libro, ni siquiera la Biblia. No pienses en nada concreto. No medites ni recites ninguna oración. Tu tarea consiste únicamente en sentarte en la presencia de Dios, observando lo que se despierta en ti. Los monjes definen ese ejercicio también como *nepsis*, «vigilancia». Comparan al monje con un pescador que espera en la barca que el agua que tiene a su alrededor se calme, para ver cómo los peces suben a la superficie del agua transparente con el fin de poder pescarlos. Del mismo modo, tú puedes esperar en tu cuarto que el agua que hay a tu alrededor se vuelva tranquila y transparente. Entonces reconocerás todo lo que

sale a la superficie dentro de ti. Y después lo tomarás en la mano y se lo presentarás al Señor. Comprenderás qué pez puede servirte de alimento y cuál deberías arrojar de nuevo al agua.

Es un ejercicio fácil. Pero pronto percibirás que no es tan sencillo. Siéntate ante Dios sin protecciones. En uno de los cursos que he impartido recientemente invité a los participantes a realizar este ejercicio. Para muchos fue una experiencia muy importante. Reconocieron aspectos de su personalidad que hasta ese momento no habían descubierto ni en la oración ni en la meditación. Y así, en medio de la indefensión en que se encontraban, llegaron de improviso muy cerca de Dios. Descubrieron la verdad de su corazón y en ella se sintieron completamente amados por Dios, que los liberó y les llenó de una paz profunda.

LA RENUNCIA

Un hermano expuso al patriarca Moisés: «Veo una tarea ante mí que no puedo cumplir». Entonces el anciano le dijo: «Si no te conviertes en un cadáver como los que están enterrados, no podrás realizarla».

– *Apo 505 [Alf, Moisés 11]*

El abba Moisés da aquí un consejo singular. Quien debe llevar a cabo una tarea importante tiene que imaginarse primero que está muerto y yace en el sepulcro. Si realizas este ejercicio, comprobarás que te hace bien. En efecto, si te identificas totalmente con tu tarea, sientes angustia ante la posibilidad de no ser capaz de llevarla a término, estás obsesionado por ella y no dejas de pensar en lo que aún debes aprender para poder realizarla. Después, cuando debes realizar el trabajo, a menudo estás bloqueado.

En cambio, si imaginas que estás muerto y yaces en el sepulcro, reconocerás quién eres verdaderamente. En la tumba te liberas de todas las cosas triviales. Te encuentras ante ti mismo tal y como eres a los ojos de Dios. Todo lo demás se desvanece. En definitiva, dejas de identificarte con tu tarea. Esto te libera de la obsesión por ella. Y esta libertad interior es la condición para que puedas cumplir bien tu misión.

Lo que propone aquí el patriarca Moisés corresponde a lo que la psicología transpersonal define como «desidentificación». No debemos identificarnos con nuestras

tareas, sino encontrar definitivamente en Dios nuestra identidad. Vemos nuestra tarea, pero nos decimos a nosotros mismos: «Tengo una tarea, pero no soy mi tarea. Tengo un problema, pero no soy mi problema».

En mí hay un espacio al que no tienen acceso las preocupaciones relativas a la realización de mi tarea, un espacio donde no pueden entrar los problemas y las ansiedades. Se trata, en último término, de la cualidad que nos atribuye Jesús en el Evangelio de Juan, a saber, que estamos en el mundo pero no somos del mundo (cf. Jn 17,16). Si encuentro en Dios mi identidad más profunda, puedo emprender mi tarea con toda libertad. No me siento presionado por la necesidad de llevarla a cabo de un modo absolutamente perfecto. Aun cuando cometa un error, esto no anula mi identidad en Dios. Esto no significa que no deba esforzarme, sino que la libertad es más bien la condición necesaria para emprender verdaderamente mi tarea.

EL CONOCIMIENTO DE UNO MISMO

El abba Moisés dijo: «Si uno lleva el peso de sus pecados, no mira los del prójimo».

– *Apo 510 [Alf, Moisés 16]*

Los monjes nos exhortan continuamente a no juzgar a nuestros hermanos y hermanas. Pero por sí sola, la exhortación moral a no juzgar sirve de poco. Sólo quien ha percibido su propia pecaminosidad se libera de la presión interior de juzgar y condenar constantemente a los otros. Si escrutamos con sinceridad dentro de nosotros, veremos que no faltan las ocasiones en que vivimos sin hacer caso de nosotros mismos. La palabra griega que traducimos por «pecar» significa «equivocarnos, no dar en el blanco, vivir de espaldas a nosotros mismos». Nos apartamos continuamente de nuestra verdad y no acertamos a vivir la vida que Dios ha pensado para nosotros.

El abba Moisés explica su consejo de llevar el peso de nuestros pecados con un gesto simbólico. Algunos hermanos se reunieron para juzgar a uno de ellos y expulsarlo de la comunidad. Él se había equivocado. El patriarca Moisés no defiende al hermano. Ni siquiera participa en el debate, sino que toma un saco agujereado, lo llena de arena y da una vuelta alrededor de la asamblea con el saco a la espalda. En ese instante, los hermanos sienten la curiosidad de saber cuál es la finalidad de su gesto. Entonces explica que ellos se han echa-

do a la espalda sus propios pecados y por eso no los ven. Pero los pecados dejan una estela de arena detrás de ellos. Echan arena en los engranajes. Todos los demás ven el rastro que dejan sus pecados. Los pecadores son los únicos que no lo ven.

Debemos dirigir la mirada a nuestros pecados. Si lo hacemos, no estaremos siempre observando los de los otros. Reconocernos a nosotros mismos con humildad nos libera de nuestra manía de juzgar a los demás. Si no nos conocemos a nosotros mismos, proyectamos nuestros errores en los demás y los condenamos, en vez de confiar en la misericordia de Dios.

EL ORDEN EXTERIOR

El abba Poimén dijo: «Quien mantiene el orden no se verá turbado».

– *Apo 741*

A menudo sufrimos por la aridez y el vacío espirituales. Queremos orar, pero no lo logramos. Acudimos a las celebraciones litúrgicas, pero no participamos interiormente. Ninguna palabra nos toca. Sí, ni siquiera la comunión hace arder nuestro corazón. En este caso, el abba Poimén nos aconseja sencillamente mantener el orden. No podemos suscitar por la fuerza la experiencia de lo divino a través de alguna técnica espiritual. Pero mantener el orden está en nuestras manos. El hecho de poner orden en nuestra vida exterior dará orden también a nuestra alma.

El orden exterior pueden aportarlo rituales saludables con los que comenzamos y concluimos la jornada. Puede tratarse de una buena división del día, de modo que tengamos tiempo suficiente para el trabajo, el descanso, el diálogo con los demás, la quietud y la oración. A veces es también importante ordenar nuestra habitación y retirar algunas cosas. El exceso de desorden exterior puede ser opresor también para el alma. El desorden exterior refleja en este caso la situación interior.

Poimén quiere decirnos que el orden exterior no sólo ordena nuestra vida, sino que nos guarda también de sentirnos confundidos. Impide que nuestra alma se tur-

be, que se enrede en sí misma. Si nuestra alma está turbada, ya no puede respirar libremente. Ya no comprende nada. Es prisionera de sí misma. El orden exterior desenreda los embrollos de nuestra alma y aporta una estructura nítida a nuestro caos interior. Es la condición para que podamos vivir, en vez de ser vividos.

EL CORAZÓN AMANTE

El abba Pambo dijo: «Si tienes corazón, puedes ser salvado».

– *Apo 771 [Alf, Pambo 10]*

Algunos utilizan sus devociones y ejercicios de piedad para obtener méritos ante Dios, para sentirse bien ante él. No es Dios quien cuenta para ellos, sino el ser perfectos, la sensación de hacerlo todo del modo justo a los ojos de Dios y de los demás. Quieren demostrar lo que valen. Pero su corazón permanece indiferente. En realidad, no dejan que Dios toque su corazón y se lo cierran también a los demás. Están tan ocupados consigo mismos y sus formas de devoción, que se protegen a través de ellas de todo lo que podría ponerles en cuestión y tocarles profundamente el corazón.

El abba Pambo nos indica que lo esencial de nuestra espiritualidad consiste en tener un corazón, un corazón capaz de sentir compasión, que se deja conmover, que experimenta sentimientos, que ama. Quien tiene un corazón puede salvarse. Incluso cuando el corazón se desvía del camino recto porque está fascinado por algo que no corresponde a la voluntad divina, al final llevará al ser humano hasta Dios. Porque el corazón experimenta también sufrimiento por todo lo que realiza contra el amor. El corazón que ama sabe de la existencia de Dios. E incluso cuando el amor se extravía, abre de par en par nuestro corazón a Dios. Porque en toda forma de amor

hay siempre un profundo deseo del amor divino, de un amor que tiene estabilidad y no es tan frágil como nuestro amor humano, que está siempre caracterizado también por el deseo de posesión y los celos.

Algunas personas utilizan la devoción para huir de su corazón. Pero su activismo piadoso no les sirve de nada. Lo fundamental es más bien que abramos a Dios nuestro corazón, especialmente cuando está roto. Entonces, el amor de Dios se derramará en nuestro corazón abierto de par en par, lo invadirá y lo conducirá a la paz que sólo puede encontrar en Él.

LA ORACIÓN PURIFICADORA

Un patriarca dijo: «La oración constante perfecciona en poco tiempo el espíritu».

– *Apo* 1128

Muchos dichos de los Padres del desierto están dedicados a la oración. Constituyen un elogio de la oración. Los monjes ven la oración más como un regalo de Dios que como un deber. La oración tiene virtudes terapéuticas. Sana las heridas de los seres humanos. Hace respirar al alma y purifica el espíritu. La oración transforma los pensamientos y los sentimientos del ser humano.

En este proceso es importante no orar contra nuestra rabia o nuestra angustia, nuestra envidia o nuestra depresión, sino más bien orar con ellas. En la oración debemos presentar nuestra angustia, nuestra ira y nuestra tristeza ante Dios. Si ante sus ojos descendemos hasta lo más hondo de nuestra tristeza, ella nos abrirá a Dios. Sobre el fundamento de nuestra angustia, nuestra depresión y nuestra amargura encontraremos a Dios, que apaciguará nuestro corazón herido e iluminará los abismos de nuestra alma con su dulce luz.

Nuestro espíritu está turbado a menudo por emociones negativas. No vemos nuestra existencia y a nuestro prójimo con claridad, sino únicamente a través de las lentes empañadas de nuestra rabia o de nuestras proyecciones. En la oración se trata sencillamente de presentar ante Dios nuestra cólera. Cuando llevo mi irritación ante

Dios, logro distanciarme de ella. Y si al sentir ira miro conscientemente a Dios y su misericordia, aquélla perderá parte de su poder.

La oración me ayuda a encontrarme a mí mismo, a regresar a mi corazón. Si persisto en mi ira, no estoy en mí, sino en aquel que me ha ofendido. Y le doy poder sobre mí. Me dejo condicionar por él. La oración priva a la cólera de su poder y me libera de la persona a la que en mi ira he concedido poder sobre mí. La oración purifica el espíritu. Mejora la respiración de mi alma. Quien está lleno de ira despide a menudo un olor de odio y furor. Quien ora despide un perfume agradable, el perfume del amor y de la paz.

LLEGAR A SER UNO MISMO

El patriarca Poimén preguntó al patriarca José: «Dime, ¿cómo me haré monje?». Éste respondió: «Si quieres encontrar el descanso ahora y después, entonces di en toda ocasión: “Yo, ¿quién soy yo?”. Y no juzgues a nadie».

– Apo 385 [Alf, José de Panefo 2]

Tenemos aquí a un hombre que quiere ser monje, es decir, desearía llegar a ser una persona plena. De hecho, monje (*monachos*, en griego) deriva de *monas*, «unidad, ser uno». En este sentido, cada uno de nosotros puede devenir monje. Hoy nos sentimos a menudo lacerados, desgarrados entre deberes diversos, entre familia y trabajo, entre Iglesia y mundo, entre nuestra religiosidad y la vida en un ambiente secularizado.

Si queremos encontrar reposo, si queremos encontrar nuestra completitud, debemos preguntarnos en todo momento: «¿Quién soy yo?». ¿Me entrego por entero a lo que estoy haciendo? ¿O sólo una parte de mí está absorbida por mi deber? ¿Quién soy realmente? ¿Represento simplemente un papel o vivo en función de mi verdadera identidad? Con mi existencia, ¿cumpló simplemente las expectativas de los otros o realizo la imagen única que Dios se ha hecho de mí?

La pregunta acerca de quién soy verdaderamente me conducirá cada vez más a mi auténtica naturaleza. Me enseñará a entregarme por entero a lo que hago. Me lle-

vará a mi verdadera identidad, a mi autenticidad. No me amoldo ni dejo que me aparten de mi naturaleza. Yo soy yo. Soy una persona creada por Dios como ser único. El camino espiritual no pretende conducirme sólo hacia Dios, sino también hacia mí mismo, hasta mi núcleo más íntimo, hasta la imagen auténtica que Dios tiene de mí.

El patriarca José indica también una segunda condición para llegar a ser personas plenas: no debo juzgar a nadie. Mientras juzgo, estoy junto a la otra persona. Pero esto me impide reconocer mi verdad. Me ocupo de la otra persona para distraerme de la verdad de mi corazón. Con su respuesta, el patriarca quiere invitarnos a permanecer en nosotros y a ocuparnos de devenir nosotros mismos. Y entonces también la relación con nuestros hermanos llegará a ser justa.

LA MISERICORDIA

El abba Poimén dijo: «Si uno peca y lo niega diciendo: “No he pecado”, no lo juzgues, porque si lo haces, le quitas su celo. En cambio, si le dices: “No te desanimes, hermano, pero en adelante ten cuidado”, entonces suscitas el arrepentimiento en su alma».

– *Apo 597 [Alf, Poimén 23]*

En este ejemplo se hace visible la misericordia con que los monjes tratan a los demás. Hoy podemos aprender mucho de su arte del acompañamiento espiritual. En vez de obligar al otro a admitir su verdad, Poimén le consuela y le ayuda a ponerse en pie de nuevo. No sirve de nada exigir demasiado al otro, echándole en cara su realidad, porque se marcharía lleno de tristeza. Y como la tristeza paraliza a las personas y les impide cambiar, entonces el otro se daría por perdido y empezaría a pecar más gravemente.

Poimén percibe con claridad que la persona a la que se dirige no logra aún afrontar su verdad. Tiene en cuenta la situación interior del otro y entra en sintonía con ella. Animándole e infundiéndole fuerza hace que sea capaz de confrontarse con sus lados oscuros y sus errores. Quien está en pie tiene fuerza para distanciarse de sus errores. En cambio, quien es acusado y condenado, cae fácilmente en la desesperación y se deja arrastrar.

A través de este dicho del abba Poimén se percibe que los Padres del desierto no moralizan, que lo más impor-

tante para ellos no es que las personas sean perfectas. Más bien lo fundamental es que una persona confíe en la misericordia de Dios y sepa que es acogida incondicionalmente por él. Quien sabe que es amado incondicionalmente por Dios encuentra también el valor para afrontar los lados desagradables de su existencia. Al contemplar el amor misericordioso de Dios, se convertirá y dirigirá su vida según la voluntad divina.

Lamentablemente, no todos los padres espirituales han seguido siempre esta indicación misericordiosa del patriarca Poimén. En el confesionario, a veces han desalentado a las personas, llevándolas a alejarse de Dios y de la Iglesia. En la Iglesia de hoy necesitaríamos la sabiduría de los Padres del desierto, para que las personas se sientan atraídas por el amor generoso de Dios y se encuentren de buen grado con Dios.

EL DIÁLOGO CON DIOS

El patriarca Macario dijo: «Es un monje precisamente porque dialoga con Dios día y noche».

– *Apo* 1764

La meta del monacato es la oración continua. Pablo exhorta a los tesalonicenses a orar constantemente (1 Ts 5,17). Cómo alcanzar esta meta es el eje en torno al cual gira la búsqueda de los monjes. Su lucha por la oración perpetua puede ayudarnos también hoy en nuestro camino de oración, para escapar de una oración sólo exterior y descubrir la interior, que fluye ininterrumpidamente dentro de nosotros.

Un camino hacia la oración interior consiste en vivir siempre ante Dios y en su presencia, y en referir a Dios cada una de nuestras acciones, aun cuando no pronunciamos fórmulas de oración.

El segundo camino se basa en el coloquio con Dios. Es lo que Teresa describió en una época más tardía como su diálogo de amistad con Dios.

Teresa habla a Dios como a un amigo. Él la escucha y le responde a través de los pensamientos que afloran en ella. Para esto necesita el espacio de la soledad. La soledad se hace fecunda para nosotros sólo cuando se convierte en una soledad habitada por dos, un diálogo constante con Dios. Entonces gozaremos de nuestra soledad, porque en ella somos una sola cosa con Dios, porque en

el hecho de estar solos la relación con Dios no se ve turbada por las mil cosas que de otro modo nos ocupan.

El tercer camino para orar constantemente consiste en el ejercicio de la meditación. Con cada respiración repito un dicho de la Escritura o de la llamada «oración de Jesús»: «¡Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten compasión de mí!». El ejercicio de la *ruminatio* («rumiar» las palabras de la Escritura) se convierte en un hábito saludable. Cuando me despierto por la noche, comienzo a orar automáticamente. Cuando me levanto, empiezo a recitar la oración de Jesús. Mientras paseo o trabajo, e incluso cuando hablo con un hermano, mi corazón ora sin interrupción. Está unido a Dios en la oración. Y sobre la base de esta unión trabajo, hablo, leo, duermo y descanso. Estoy en Dios. Él ora en mí. Dios está en mí.

LA ANGUSTIA

Un hermano preguntó a un anciano: «¿Por qué me asalta el temor cuando salgo solo de noche?». El anciano respondió: «Porque para ti tiene valor todavía la vida de este mundo».

– *Bu II* 190

La angustia y el temor oprimen hoy a muchas personas. Sienten angustia ante la posibilidad de hacer el ridículo, de parecer débiles a los ojos de los demás. Tienen miedo de cometer errores, de fracasar en su existencia. Otros se sienten angustiados cuando piensan en su muerte. O buscan ansiosamente la manera de no caer enfermos.

La angustia de la que habla el hermano es la angustia de la oscuridad, de la amenaza latente en las tinieblas. Puede tratarse de la amenaza de personas enemigas, de la angustia ante la muerte, ante la posibilidad de que otro le robe, ante los peligros representados por algunos animales. Pero se puede tratar también de la angustia ante una amenaza interior. La oscuridad exterior le recuerda la noche que reina dentro de él. En su alma todo está oscuro. En ella es asaltado por estados de ánimo depresivos y no encuentra ya ningún apoyo.

La causa de tal angustia está en el hecho de que para nosotros la vida en este mundo es aún muy importante. Estamos apegados a la vida, a una vida de éxito, a una buena fama, a nuestra salud, a nuestra seguridad. En

cuanto tengo experiencia de la vida del más allá, en cuanto experimento la vida divina en mí, la angustia se hace cada vez más débil. Ya no me importa cuánto tiempo viviré, si tengo éxito exteriormente, si gozo de buena salud o soy amado y reconocido por los demás.

Todo esto se vuelve relativo para mí, porque percibo en mi interior otra dimensión de la vida: la dimensión de la vida divina, que no puede verse afectada por la enfermedad y la muerte. La experiencia de Dios me libera del temor a los otros y hace que se desvanezcan las angustias que me asaltan continuamente.

LA CONVERSIÓN

Un anciano dijo: «Hay una voz que grita al ser humano hasta el último aliento: “Hoy, conviértete”».

– N 10 [*Alf, Poimén* 5]

La conversión constituía un rasgo esencial del monacato. El monje es una persona que se convierte y lo hace cada día. No se trata de la gran conversión que me cambia totalmente. Se trata, por el contrario, de cambiar cada día de camino frente a senderos que no me llevan a ninguna parte, que desembocan en un callejón sin salida. Esto exige una fina sensibilidad para percibir el camino que estoy recorriendo precisamente ahora. ¿Es el camino justo o bien es una desviación o un camino equivocado? ¿Es el camino que lleva a la vida o el que conduce a la superficialidad, a un paso estrecho, a la angustia, a la perdición? ¿Hacia dónde voy? ¿Cómo camino? ¿Quién camina conmigo? ¿Soy yo quien camina o soy caminado?

En griego «convertirse» se dice *metanoein*, «cambiar de idea». La conversión empieza en el pensamiento. Tengo que empezar a pensar de otro modo, a desarrollar nuevos pensamientos. Esto exige en primer lugar que analice mi manera de pensar. ¿De dónde vienen y en qué dirección van mis pensamientos? ¿Vago sin meta en mis cavilaciones? ¿Reflexiono conscientemente sobre las cosas o dejo libre curso a mis especulaciones? ¿Estoy condicionado por pensamientos y sentimientos negativos?

Después de haber observado y analizado mis pensamientos, tengo que cambiar de modo de pensar, tengo que pensar como Dios quiere. He de reflexionar desde él, debo repensar mi vida fundamentándola sobre Dios. Y tengo que pensar con mi cabeza, en vez de dejarme condicionar por las ideas de otros. El pensamiento está ligado también a la acción de gracias. Mis pensamientos no deben ser una crítica continua, que se rebela contra todo lo que existe. Pensar significa más bien estar en armonía con la realidad, percibirla como es verdaderamente. Y esto sólo es posible a través del agradecimiento, cuando doy gracias conscientemente por lo que Dios me ha regalado.

LA CERCANÍA DE DIOS

Un anciano dijo: «Duermas o veles, hagas lo que hagas, si tienes a Dios ante tus ojos, el Enemigo no puede turbarte en nada. Si tu pensamiento permanece en Dios, también la fuerza de Dios mora en ti».

– N 377

Tener experiencia de Dios, permanecer en él, estar unidos a él, era el deseo más profundo de los monjes. En todo momento debemos tener a Dios ante los ojos. Hemos de hacerlo todo bajo los ojos llenos de amor y benevolencia de Dios. La experiencia de Dios es liberadora, da fuerzas y sana. Me libera de la angustia y del terror que infunde el Enemigo.

Si Dios está ante mis ojos, las personas que me rodean no pueden herirme. Pueden luchar contra mí mientras quieran, urdir intrigas y engañarme. Pero en último término no pueden hacerme daño ni herirme. Si Dios está a mi lado, los seres humanos no tienen ningún poder sobre mí. La proximidad de Dios me libera de la cercanía amenazadora de los demás, que desearían descargar sobre mí su insatisfacción.

Nuestro pensamiento debe morar en Dios. Esto significa que no debemos reflexionar sobre él, sino que nuestro espíritu debe encontrar su fundamento en Dios. Si moramos en Dios con nuestros pensamientos y nuestros sentimientos, entonces también Dios está en nosotros. Y con él habita en nosotros también su fuerza, que es más

fuerte que el poder de nuestros enemigos interiores y exteriores. Para los monjes del desierto, ésta era una experiencia importante. Quien mora en Dios no está a merced de los seres humanos. En Dios es fuerte y está protegido. Está impregnado de una fuerza y revestido por un escudo que ningún enemigo puede traspasar.

LA TENTACIÓN QUE ROBUSTECE

Uno de los padres dijo: «Si el árbol no es sacudido por el viento, no crece, ni hunde sus raíces. Así también el monje: si no es tentado y no soporta la tentación, no se hace valeroso».

– N 396

Los padres del desierto no eran cobardes ni pusilánimes. Supieron afrontar la vida. Se expusieron a sus tempestades. Del mismo modo que un árbol no huye del viento, los monjes no huyeron de las tentaciones. La tentación y la prueba forman parte de la vida. Los monjes nos enseñan que siempre estamos sometidos a la prueba, a pesar de nuestra tensión hacia el espíritu. En nosotros no existe sólo el deseo de Dios, sino que hay también otros rasgos agresivos e impíos, que pretenderían conseguir poder sobre nosotros. Tenemos que luchar para impedirlo.

La Iglesia de los orígenes veía la vida espiritual como una lucha. Ella no nos enseña una espiritualidad quejumbrosa, que espera que Dios nos lo dé todo hecho, sino un camino espiritual en el que debemos luchar contra todos los obstáculos que nos encontremos. Luchar significa al mismo tiempo familiarizarse con los enemigos, aprender a conocerlos con precisión. De lo contrario, se lucha en vano.

Hay personas a quienes les resulta difícil conciliar el elogio de la tentación que nos hace valientes, cantado

por los monjes, con lo que pedimos en el Padrenuestro: «Y no nos dejes caer en la tentación». Pero los monjes no entienden la tentación del mismo modo que la Biblia. La palabra griega *peirasmos*, «tentación», significa «caída, confusión». Dios quiere protegernos de la confusión, quiere evitar que recorramos caminos extraviados, que sigamos a falsos profetas.

En cambio, las tentaciones de la vida cotidiana, como la de comer más de lo que nos hace bien y la de ofender a los otros, son pruebas de todos los días que nos revelan que no somos sólo buenos. Contra ellas podemos luchar. Y la lucha nos hará más experimentados.

LA PROTECCIÓN DEL MEDIO ESPIRITUAL

Un anciano dijo: «Si vives en soledad en el desierto, no pienses en hacer cosas grandes; más bien considérate como un perro expulsado de la aldea y encadenado porque atacaba a las personas y las mordía».

– N 573

Hoy se habla mucho de la protección del medio ambiente. No queremos contaminar el medio con nuestros desperdicios. A los Padres del desierto les importaba la salvaguarda del ambiente espiritual y emocional. No querían ensuciar el mundo con sus problemas no resueltos y sus emociones turbias. Sabían con certeza que a través de todas nuestras palabras y acciones tenemos un efecto sobre el prójimo. Si insultamos a los otros sin control, si difundimos nuestros prejuicios con nuestro modo de hablar, envenenamos el ambiente humano. Y esto es al menos tan nocivo como la contaminación de los recursos naturales. En muchas familias, comunidades y empresas, el clima emocional está tan perturbado, que hace enfermar a quienes forman parte de ellas. Por el contrario, la purificación de las emociones produce una atmósfera que sana y hace bien a nuestra alma.

Para no contaminar el mundo con sus emociones y sus impulsos agresivos, con sus necesidades inconscientes y sus pasiones reprimidas, los monjes del siglo IV se retiraron a la soledad. Querían mejorar ellos mismos

antes de poder cambiar el mundo. Querían proteger a los demás de sus neurosis no resueltas. Fueron al desierto para vencer allí a los demonios.

Pensaban que de este modo el mundo se haría más íntegro y más luminoso. Si el desierto hostil se volvía habitable gracias a su amor, toda la tierra podría transformarse hasta convertirse en una morada en la que el ser humano se sintiera en casa.

LA ORACIÓN QUE ACOMPAÑA

Un anciano dijo: «No hagas nada sin orar y no lamentarás nada».

– *Bu II* 192

Cuando trabajamos desconsideradamente, con frecuencia nos volvemos incapaces de ver lo que es verdaderamente necesario. Pensamos que deberíamos emplear nuestras energías en este o aquel proyecto. Pero no hemos verificado si es lógico hacerlo. Ayudamos a una persona, pero no caemos en la cuenta de que en ese momento necesitaría otra cosa: tal vez el silencio le haría mejor, a fin de poder confrontarse con la verdad de su corazón. O bien nos embarcamos en una empresa que nos hace daño.

La oración, quiere decirnos el anciano, nos guarda de actuar irreflexivamente. Si todas nuestras actividades están sostenidas por la oración, serán fuente de bendición. Y la oración nos acompañará en nuestras acciones, para que tengamos buena mano. La oración modificará también nuestra actitud interior. Si trabajo para afirmarme, no veo los riesgos de mi actividad. Aceptaré un trabajo que no produce nada.

La oración purifica mis motivaciones y hace que mis acciones sean más eficientes y claras. No me precipitaré ciegamente en el trabajo, sino que juzgaré, basándome en Dios, lo que es importante y lo que no lo es, y cómo llevarlo a cabo. La oración es, por tanto, la premisa nece-

saria para que mi acción tenga éxito y se convierta en fuente de bendición para mí y para otras muchas personas.

LA PATERNIDAD ESPIRITUAL

Alguien preguntó al abba Paisión: «¿Qué debo hacer con mi alma, porque es insensible y no teme a Dios?». El anciano le respondió: «Ve, allégate a un monje que tema a Dios y, si permaneces junto a él, te enseñará también a ti a temer a Dios».

– *Apo 639 [Alf, Poimén 65]*

La mejor escuela es el encuentro con una persona madura. Esto vale también para la vida espiritual. Es probable que el joven monje que acude al abba Paisión hubiera oído hablar mucho de Dios y hubiera tenido una formación religiosa. Pero lo que escucha sobre Dios no penetra en su corazón. Éste permanece frío, no encuentra a Dios. No tenía sentido que siguiera leyendo y reflexionando sobre Dios, porque todo esto permanecía únicamente en su cabeza. Aprender técnicas espirituales sirve de poco. En efecto, la sola voluntad no puede abrir el corazón a Dios de modo que sienta temor de él, que advierta su presencia.

Si vamos a la escuela de una persona que siente temor de Dios, que se deja tocar en su corazón por Dios, poco a poco nuestro corazón se abrirá. Pero no bastará simplemente escuchar las palabras de esta persona. Tenemos que observarla con atención, para verificar si pone también en práctica lo que afirma. Hay que sentir su corazón, percibir si es grande y misericordioso, si está lleno de amor. Es necesario observar sus manos,

ver si tratan las cosas con amor. Nos fijamos en sus ojos, para ver si difunden bondad.

Si caemos en la cuenta de que todas las acciones de los demás son armoniosas, entonces algo se transformará también en nosotros. En nosotros se despertará el deseo de dejarnos tocar por Dios de tal modo que nuestro corazón se abra. La proximidad de una persona llena de Dios nos lleva también a nosotros hasta Dios. A través de su aura intuimos algo de la luz y del amor de Dios, que por medio de ella resplandece ante nuestros ojos.

LA SUBDIVISIÓN DEL TRABAJO

«Hijo mío, trabaja cada día sólo tanto suelo como el que ocupa tu cuerpo al descansar; de este modo tu trabajo progresará poco a poco y no te desanimarás». Cuando el joven escuchó este consejo, lo siguió, y en poco tiempo el campo estuvo limpio y pudo cultivarlo. «Hermano, haz tú lo mismo, trabaja poco a poco y no te desalentarás».

– *Apo 1151*

Nos encontramos aquí con un joven que se siente muy triste porque su campo está lleno de espinas. No tiene fuerzas para empezar a cultivarlo. Piensa que, de todas formas, no tiene ningún sentido, que no lo conseguirá. Con frecuencia, esto es lo que nos sucede frente a una tarea difícil. Si no tenemos una visión de conjunto del tiempo que va a durar el trabajo y de lo que nos aguarda, nos sentimos como paralizados. Estamos ante una montaña y tenemos la sensación de que nunca nos desembarazaremos de esa montaña de trabajo. No sabemos por dónde empezar y dejamos las cosas como están.

El anciano da al joven un buen consejo. No tiene que mirar todo el campo. Esto sólo le causaría desánimo. Es suficiente que cada día cave tanta tierra como espacio ocupa su cuerpo. No es mucho. Es fácil de hacer. Si trabaja cada día ese pequeño espacio, en poco tiempo el campo será cultivable.

Cuando me levanto por la mañana, me basta con implorar la bendición de Dios para ese día. Hoy desearía hacer lo que se me pide. Y cuando llego al despacho, empiezo a trabajar. Si hago una cosa tras otra, por la tarde habré realizado una buena cantidad de trabajo. Pero si me asusto ante los numerosos documentos y las numerosas cartas que hay sobre mi mesa y empiezo una cosa aquí y otra allí, no avanzaré. Una cosa tras otra, paso a paso, es un camino que todos podemos recorrer, sin pretender demasiado de nosotros mismos.

Esto no vale sólo para el trabajo en casa, en la oficina, en la fábrica, sino también para el trabajo sobre nosotros mismos. Si nos echamos atrás atemorizados ante nuestros errores, pensando que no mejoraremos nunca, ni siquiera empezamos ese trabajo. Nos damos por vencidos. En cambio, es suficiente cultivar cada día un poco de tierra en el campo de nuestra alma. De este modo, el alma entera llegará a ser cultivable algún día.

SEGUNDA PARTE

DICHOS DE
EVAGRIO PÓNTICO

EL EXAMEN DE LOS PENSAMIENTOS

Sé el portero de tu corazón y no dejes que entre ningún pensamiento sin someterlo a escrutinio. Interroga a cada uno de los pensamientos por separado, preguntándole: «¿Eres uno de los nuestros o te cuentas entre los enemigos?». Y si pertenece a la casa, te llenará de paz. Pero si es del enemigo, te confundirá con la ira o te excitará por medio de algún deseo.

– *Carta 11*

Evagrio esboza aquí una hermosa imagen para describir la actitud que se ha de adoptar hacia los pensamientos. En ella retoma la imagen que utiliza Jesús en su discurso sobre la vigilancia. El amo que sale de viaje ordena al portero que vigile (Mc 13,34). Debemos, por tanto, sentarnos ante la puerta de nuestra casa y preguntar a todos los pensamientos que llaman a las puertas de nuestro corazón si nos pertenecen o no. En este proceso debemos ponernos a hablar con cada uno de los pensamientos. De este modo podemos descubrir si se trata de un «intruso» que desearía expulsarnos de nuestra casa. Estos «intrusos» pueden ser una ira violenta, los celos o los deseos sexuales. Si les permitimos entrar, no podemos ya habitar tranquilos en nuestra casa. Tal vez nos quede sólo un tragaluz en el que poder refugiarnos.

Evagrio nos aconseja que dejemos entrar únicamente a los pensamientos que nos dan paz. Éstos son los que pertenecen a nuestra casa. Vienen de Dios y nos indican

que Dios mismo desea entrar en nuestra casa con ellos. Examinar los pensamientos que revolotean continuamente en la cabeza y preguntarse por su efecto es ciertamente una de las tareas más importantes del monje.

Con el examen de los pensamientos comienza el camino espiritual. Sin él no podremos retirarnos a la habitación de nuestro corazón, como nos aconseja hacer Jesús cuando oramos: «Tú, en cambio, cuando vayas a orar, entra en tu aposento y, después de cerrar la puerta, ora a tu Padre, que está allí, en lo secreto» (Mt 6,6). Si no examinamos los pensamientos, no encontraremos a Dios en nuestro aposento, sino más bien el tumulto interior, el caos de nuestras reflexiones. El portero tiene la misión de proteger nuestra oración. Necesitamos un portero de confianza, que deje entrar sólo a los pensamientos que nos colman de paz. Entonces, en el aposento de nuestro corazón encontraremos a Dios, que está en lo secreto dentro de nosotros, y que revela e ilumina lo que está oculto y reprimido o es inconsciente.

EL DIÁLOGO DE LOS SENTIMIENTOS

Cuando nos veamos tentados por la acedia, entonces, con lágrimas, dividamos nuestra alma en dos partes: una parte que consuela y otra que es consolada. Así, sembramos en nosotros mismos semillas de una esperanza inquebrantable cuando cantamos con el rey David: «¿Por qué te entristeces, alma mía, y por qué te me turbas? Espera en Dios porque le alabaré; salud de mi rostro y Dios mío».

– *Tratado práctico 27*

Evagrio cuenta con la posibilidad de que el portero de nuestro corazón no sea capaz de detener a todos los pensamientos. Algunos mostrarán su verdadero rostro sólo cuando entren en nuestra casa.

Para describir todo esto Evagrio utiliza otra imagen. Tenemos que subdividir nuestra alma en dos partes y entablar un diálogo entre ellas. Éste es un consejo que, de modo semejante, nos proporciona la psicología moderna. Cuando experimentamos tristeza e inquietud interior, no tiene mucho sentido expulsar de nosotros los sentimientos depresivos, porque éstos retornarán. Forman parte de nuestra casa. Debemos resignarnos a este hecho. También la inquietud tiene un sentido, también la depresión tiene derecho a existir. Sencillamente, no debemos permitir que hagan lo que quieran. Debemos hablar con ellas.

Para el diálogo con nuestros sentimientos negativos, Evagrio nos aconseja recitar un salmo que expresa

ambos estados de ánimo: la tristeza y la esperanza. En primer lugar, debemos entrar en la parte de nuestra alma que está triste, turbada, llena de inquietud. Hemos de familiarizarnos con la inquietud interior. ¿Qué quiere decirnos? ¿Qué sensaciones nos transmite? ¿Adónde desearía conducirnos? En primer lugar, hemos de preguntarle qué querría indicarnos, y después podemos dirigirla hacia el Señor: «¡Espera en Dios!».

Con este método, Evagrio quiere decirnos en último término que todo sentimiento desearía conducirnos hacia Dios. Debemos tomar en serio los sentimientos, observarlos, hacerles preguntas y, por último, dejarnos dirigir por ellos hacia Dios. No podemos llegar a Dios ignorando nuestros sentimientos, sino únicamente a través de ellos. Todas nuestras emociones, ya se trate de la angustia, la ira, el odio, los celos, la amargura o la tristeza, se apaciguan sólo cuando nos llevan hasta los brazos de Dios y encontramos el descanso en él.

LA DISTINCIÓN DE LOS DEMONIOS

Es para nosotros muy importante reconocer las diferentes clases de demonios y distinguir las circunstancias en que actúan... Además, hemos de prestar atención y reconocer qué demonios son menos frecuentes y cuáles son los más graves; cuáles se retiran más rápidamente y cuáles oponen mayor resistencia. Por último, debemos reconocer cuáles asaltan de improviso y arrastran a los seres humanos a la blasfemia.

– *Tratado práctico* 43

Con este consejo, Evagrio nos invita a observar atentamente nuestros pensamientos y nuestros sentimientos. A veces habla de pensamientos que son sugeridos por los demonios. Otras identifica los pensamientos con los mismos demonios. Debemos indagar las peculiaridades de nuestros pensamientos. ¿Qué sensaciones nos transmiten? ¿Durante cuánto tiempo permanecen en el corazón? ¿Cuándo se hacen presentes? ¿Cuáles son las circunstancias externas? Reconoceremos, por ejemplo, que las fantasías sexuales afloran cada vez que estamos insatisfechos de nosotros mismos, cuando nos dejamos condicionar por el exterior y cuando utilizamos demasiado poco nuestros sentidos. O bien descubriremos que la ira se manifiesta en nosotros cuando nos acomodamos en exceso y concedemos a los demás demasiado poder sobre nosotros.

Evagrio no juzga los pensamientos. Sencillamente, observa. Ésta es la premisa necesaria para que podamos

asumir la actitud justa hacia nuestros pensamientos. En nosotros está arraigada la tendencia a valorarlos inmediatamente. Si advertimos odio en nuestro interior, nos condenamos. Nos decimos que no debe ser así, que somos malos cristianos. Evagrio afronta la cuestión de un modo más racional. El odio está dentro de nosotros. ¿Qué nos indica? ¿Cuándo ha entrado en nosotros? ¿Cuáles eran las circunstancias externas? ¿Qué quiere comunicarnos? Sólo cuando observemos de modo imparcial lo que sucede en nuestra alma, encontraremos caminos para tener hacia nuestros pensamientos una actitud idónea de modo que no consigan ningún poder sobre nosotros.

EL ENCUENTRO CON LOS DEMONIOS

Si un monje quiere conocer a los demonios malos por propia experiencia y familiarizarse con su arte, le aconsejo que observe sus propios pensamientos. Debe prestar atención a su intensidad, y observar también cuándo ceden, cuándo surgen y desaparecen. Debe observar la multiplicidad de sus pensamientos; la regularidad con que aparecen una y otra vez; los demonios que son responsables de ello; qué demonio sustituye siempre a los anteriores a él y cuál no. Y después tiene que pedir a Cristo que le explique todo lo que ha observado.

– *Tratado práctico* 50

Estos consejos sobre la observación de los pensamientos podrían encontrarse perfectamente en un libro de psicología. También aquí advertimos con cuánta tranquilidad responde Evagrio a los pensamientos y sentimientos. Debemos familiarizarnos con nuestros pensamientos y, después, sumergirnos en ellos.

¿Qué sensaciones nos transmiten? ¿Qué imágenes afloran cuando profundizo en mi ira? ¿Aparecen rostros a los que se dirige nuestra ira? ¿Qué personas desencadenan en mí esta ira? ¿Por qué son precisamente ellas? ¿Me recuerdan figuras de la historia de mi vida? En este caso sería importante que me confrontara con ellas. Tal vez podría descubrir cuáles son las heridas que me infligieron en el pasado.

He tratado de ocultar las heridas, pero afloran de nuevo cuando me encuentro con determinadas personas. Y me impiden comportarme con ellas de un modo adecuado. Las confundo con experiencias que he vivido durante mi infancia. En su voz escucho la de aquellas personas que me han hecho daño en algún momento de mi existencia.

Evagrio nos da un consejo interesante, a saber, que pidamos a Cristo que nos explique todo lo que hemos observado en nuestro interior. No debemos detenernos en la observación de nuestros pensamientos, sino llevarlos a la oración. El diálogo con Cristo puede aclararnos lo que pretenden en realidad tales pensamientos y sentimientos. Si ofrezco mis pensamientos a Cristo y dejo que él los examine, reconoceré cuál es su verdadero significado.

Tal vez comprenderé entonces que Cristo quiere infundirme ánimo para que me reconcilie con mi condición humana, con mi sensibilidad, con mi sexualidad. Permite que la ira me sacuda con tanta violencia para que abandone mi ideal de espiritualidad perfecta y admita con toda humildad cómo soy realmente. Cristo desea mostrarme que sólo puedo llegar a Dios si encuentro el valor necesario para profundizar en mi realidad.

LA CLARIDAD DEL CORAZÓN

Mientras el ser humano se limite únicamente a luchar contra sus pasiones, no podrá conocer claramente el sentido de su lucha, pues se parece a quien combate en la oscuridad de la noche. Pero quien ha encontrado la claridad del corazón, puede reconocer con claridad las intenciones de su enemigo.

– *Tratado práctico* 83

No tiene mucho sentido emprender un ataque frontal contra las pasiones. De hecho, cuanto más lucho contra mi ira, mis celos, mi sexualidad, tanto más aumenta la fuerza contraria que ellas me oponen. Y estaré obsesionado por tales pasiones. Consumiré toda mi energía en la lucha contra mis pulsiones. Y esta energía me faltará cuando tenga que realizar mis tareas. Por desgracia, algunos cristianos piensan sólo en sus pecados en vez de consagrarse a Dios y al prójimo con todas sus fuerzas.

La condición necesaria para una relación correcta con las pasiones es, según Evagrio, haber encontrado la claridad del corazón. Con esto se refiere a la contemplación, al estado de quietud interior. En la contemplación encuentro el centro de mí mismo, el lugar interior del silencio donde Dios mora en mí. A partir de este lugar puedo distinguir con claridad lo que pretenden realmente las pasiones, la fuerza que está oculta en ellas, en qué desearían serme útiles y en qué podrían volverse peligrosas.

Quien lucha ciegamente contra las pasiones está destinado a resultar siempre derrotado. En cambio, quien reconoce claramente las intenciones de sus pulsiones, puede integrarlas en su camino espiritual. En ese caso, no volverá a sentir angustia frente a ellas. Seguirán despertándose en él, pero serán como amigos que le recordarán permanentemente que es un ser humano de esta tierra. Y sólo cuando acepte su condición humana y terrena, el cielo que está sobre él podrá abrirse en la contemplación.

LAS TRES PARTES DEL ALMA

El alma inteligente obra conforme a las condiciones de su naturaleza: cuando su parte concupiscente tiende hacia la virtud, su parte irascible lucha para alcanzar la virtud y, por último, su parte racional se aplica a la contemplación de los seres creados.

– *Tratado práctico* 86

Para Evagrio, es importante que el ser humano viva de un modo saludable, que se comporte conforme a su naturaleza. El camino espiritual no es una violencia que se hace al alma, sino un sendero para su curación, un camino para realizar su esencia más auténtica. Cada uno de los tres componentes del alma tiene una misión importante.

La parte concupiscente, que es atacada por las pasiones de la gula, de la sexualidad y del afán de poseer, tiene la misión de hacer que tendamos hacia la virtud. La virtud es la aptitud de la persona. Para los romanos, la *virtus* es una fuerza que el ser humano necesita para salir airoso en la vida. En realidad, las pulsiones pretenden impulsarnos a vivir de verdad, a desarrollar las fuerzas que Dios nos ha dado. Debemos reconocer cuál es el deseo más profundo de nuestro corazón. Para Evagrio, éste no consiste sólo en llegar a ser uno con Dios, sino también en encontrarnos a nosotros mismos alcanzando la meta de nuestra existencia.

La parte irascible del ser humano está constituida por el ámbito de las emociones. Éstas nos impulsan a hacer

algo. A fin de cuentas, desearían inducirnos a luchar por la virtud y a ponerla en práctica en la vida cotidiana.

La parte racional tiene como objetivo la contemplación de los seres creados, que reconozcamos a Dios en todas las cosas. Nuestro espíritu tiende al conocimiento. Si acrecentamos únicamente nuestro saber, nuestro espíritu seguirá estando inquieto. Sólo cuando veamos el significado último de las cosas, reconociendo en ellas a Dios, nuestro pensamiento llegará a la meta. Sólo la contemplación sana nuestro espíritu.

EL LIBRO DE LA NATURALEZA

Uno de los sabios de entonces fue un día a visitar al justo Antonio y le hizo la siguiente pregunta: «Padre, ¿cómo consigues llevar semejante vida si no puedes encontrar consuelo en los libros?». Él respondió: «Mi libro, venerable filósofo, es la naturaleza de los seres creados, y este libro está siempre presente ante mí cada vez que deseo profundizar en la palabra de Dios».

– *Tratado práctico* 92

Muchas personas piensan que un monje debe meditar día y noche la palabra de Dios tal como nos la transmite la Sagrada Escritura. Sin embargo, Antonio afirma que Dios no habla sólo a través de la Sagrada Escritura, sino también, del mismo modo, en la creación. Naturalmente, Antonio meditó las palabras de la Biblia. Es probable que supiera de memoria toda la Sagrada Escritura, o al menos amplios pasajes bíblicos –como otros muchos monjes.

Pero un libro en el que podía leer constantemente la palabra de Dios era la naturaleza. En la naturaleza veía la belleza de Dios, en ella percibía el Espíritu divino. La creación entera está inundada por el Espíritu de Dios. En la creación podemos tocar, gustar, oler, ver y oír al mismo Creador. Dios no es cosa de los intelectuales. En la creación lo experimentamos con todos nuestros sentidos. Pero para ello es necesario un determinado modo de relacionarnos con ella. Antonio habla de la naturaleza de los seres creados.

Comprender la naturaleza, la esencia de las cosas creadas, es el primer peldaño de la contemplación. No juzgo las cosas, sino que descubro su significado último. Reconozco su esencia. En ella veo la obra de la mano benévola de Dios. En ella veo al mismo Dios. Este acceso a Dios a través de la naturaleza les resulta hoy a algunas personas más sencillo que el estudio de los libros de teología. Estas personas podrían ir a la escuela de Antonio, para afinar la mirada y reconocer y ver, en la creación, al Creador mismo.

LA RELACIÓN CON LAS PASIONES

Si a Moisés se le impidió acercarse a la zarza ardiente hasta el momento en que se descalzó las sandalias, ¿por qué tú, que quieres acercarte a quien está más allá de todo pensamiento y de todo concepto, no habrías de liberarte antes de todo pensamiento contaminado por las pasiones?

– *Oración 4*

Evagrio desea vivamente que podamos orar sin distracciones. La finalidad de la oración es que lleguemos a ser uno con Dios, sin la interposición de nuestros pensamientos. Ciertamente sólo seremos capaces de ello si en la oración nos olvidamos de nosotros mismos. Cuando dejo de mirarme a mí mismo y fijo los ojos en Dios y en su amor, entonces estoy en Dios, y llego a ser uno con su amor.

Para Evagrio, el primer paso para esta unión con Dios consiste en quitarse las sandalias como hizo Moisés. Las sandalias simbolizan las pasiones. Mientras las pasiones permanecen en nosotros, no podemos orar verdaderamente. En efecto, nuestra oración estará perturbada por la ira, los celos y la tristeza que experimentamos. Mientras oramos, pensamos constantemente en la comida, o bien afloran fantasías sexuales. En este caso, no tiene ningún sentido que tratemos de forzar la concentración. Primero tenemos que deponer las pasiones. No obstante, sólo podremos liberarnos de ellas si antes nos familiari-

zamos con ellas y hemos luchado contra ellas. Así pues, el trato correcto con las pasiones es la premisa necesaria para que nuestra oración sea plena.

Orar no es simplemente una técnica por medio de la cual nos concentramos en Dios. Orar significa más bien llegar a ser uno con Dios. Pero para ello todo lo que hay en nosotros debe unirse a Dios, incluidas las mismas pasiones. Para Evagrio, quitarse las sandalias significa que debemos distanciarnos de nuestras pasiones. Entonces podremos presentárselas a Dios, para que él las ilumine y las transforme.

Si nos fundimos con nuestras pasiones, consiguen tenernos bajo su control y nos impiden orar. Ahora bien, quitarse las sandalias significa también tomar en nuestras manos las riendas de las pasiones. Ante todo tengo que tomar en serio mis pasiones, tomar sus riendas y observarlas. De este modo podré liberarme de ellas y comparecer ante Dios con los pies descalzos, tal y como soy. Las pasiones no se interponen ya entre Dios y yo. El fuego del amor divino puede traspasar y transformar mi cuerpo y mi alma, al igual que transformó la zarza.

EL ÁNGEL DE LA SANACIÓN

La oración aleja la tristeza y el desaliento.

– *Oración 16*

Evagrio no describe sólo el fatigoso camino para llegar a una oración que ya no está perturbada por pensamientos, emociones, necesidades y preocupaciones, sino que también elogia una y otra vez el efecto benéfico de la oración sobre el alma humana. La oración expulsa la tristeza y el desaliento. Muchas personas sufren actualmente depresiones. Tratan de controlar la depresión con medicamentos. O bien siguen una terapia para liberarse de los estados de ánimo depresivos. Los primeros monjes ven la oración como la verdadera terapia para el alma. Quien recorre el camino de la oración queda sanado de la tristeza y el desaliento.

Pero ¿cómo puede la oración curar nuestra alma golpeada por la depresión? Seguramente Evagrio no piensa aquí en la oración de petición, por medio de la cual suplicamos a Dios que cure nuestra depresión. Para Evagrio, la oración consiste más bien en ofrecer a Dios nuestros sentimientos de tristeza. Me presento ante Dios con mi estado de ánimo depresivo e imagino que el amor de Dios irrumpe en mi tristeza y en mi desaliento. Me concentro en mi respiración y dejo que a través de ella el amor y la luz de Dios penetren en los oscuros abismos de mi depresión. Entonces es posible que mi estado de ánimo se serene lentamente y que, en medio de mi tristeza, experimente una paz profunda.

También puedo unir mi respiración a la oración de Jesús. Cada vez que inspiro, la oración arroja luz sobre mi tristeza: «¡Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten compasión de mí!». Admito mi estado de ánimo depresivo. No empiezo a luchar contra él, pero tampoco dejo que me aprisione. Introduzco la oración en mi estado de ánimo triste. De tal modo, este sentimiento puede serenarse lentamente.

No obstante, a veces es necesario mucho tiempo antes de que la oración cree, en el centro de mi tristeza, un espacio de paz. Entonces, a través de la oración, el ángel de Dios desciende a mi tristeza y a mi desaliento, y me envuelve con un manto de esperanza y de alegría. El camino terapéutico de la oración podría ayudarnos no sólo en lo relativo a la tristeza y el desaliento, sino también en los momentos de angustia y de impotencia, de ira y de decepción. No deberíamos empezar de inmediato una terapia para afrontar cualquier problema. La oración podría sanar en nosotros muchas cosas para las cuales buscamos la ayuda de médicos o psicólogos competentes.

LA LIBERTAD INTERIOR

Ve, vende lo que tienes y da el dinero a los pobres; y carga con tu cruz para poder orar sin distracciones.

– *Oración 17*

Evagrio reformula aquí, de modo original, las palabras de Jesús sobre el seguimiento. En el Evangelio de Mateo, Jesús dice al joven rico: «Si quieres ser perfecto, anda, vende lo que tienes y dáselo a los pobres, y tendrás un tesoro en los cielos; luego sígueme» (Mt 19,21). Evagrio equipara, por tanto, el seguimiento de Jesús con la oración sin distracciones. Es una reinterpretación audaz del dicho de Jesús. El auténtico seguimiento de Jesús se consuma en la oración y la contemplación.

Ahora bien, la condición necesaria para la oración sin distracciones es vender y dar a los pobres todo aquello a lo que estamos unidos, todo aquello de lo que dependemos. Tenemos que liberarnos de todo lo que poseemos. Esto no vale sólo para las posesiones materiales, sino también para todo aquello con lo que nos identificamos: nuestros hábitos y nuestros pensamientos, nuestro trabajo y nuestras preocupaciones, nuestro éxito y nuestra buena fama. La libertad interior es la premisa necesaria para una oración en la que llegamos a ser uno con Dios.

Evagrio enumera otro requisito necesario para la contemplación: tomar nuestra cruz. La cruz es el punto de encuentro de todos los contrarios. Debemos, por consiguiente, aceptar todo lo que se contradice en nosotros,

incluidos los lados sombríos que oscurecen la imagen idealizada que tenemos de nosotros mismos. Y tomar la cruz significa decir «sí» a todo lo que se cruza en nuestro camino, decir «sí» al sufrimiento que nos golpea, a los fracasos, a las relaciones rotas, a las fracturas en nuestra historia.

Sólo cuando nos reconciliamos con la cruz que la vida carga sobre nuestros hombros llegamos a ser capaces de orar sin distracciones. Sólo quien se acepta incondicionalmente puede orar con autenticidad. De lo contrario, se verá perturbado continuamente por aquello contra lo que se rebela dentro de sí.

UNA NUEVA RELACIÓN CON LOS DEMÁS

Si quieres orar como es debido, entonces no causes tristeza a nadie; de lo contrario, te fatigas en vano.

– *Oración 20*

Orar no exige sólo que nos liberemos de nuestras pasiones y nos reconciliemos con nosotros mismos. La oración nos impulsa también a relacionarnos con los demás de un modo nuevo. No podemos orar como es debido si nuestras relaciones humanas no son armónicas. No debemos entristecer a nadie. No debemos ofender ni herir a nadie. De lo contrario, nuestro esfuerzo en la oración será inútil. Porque entonces las personas a quienes hemos hecho daño comparecerán siempre ante nosotros mientras intentamos orar. La oración nos conduce a la verdad. Revela todo lo que hemos hecho mal.

Si alguien ofende a otro y después trata de orar, no lo conseguirá. En su interior se presentará la situación en que ha ofendido al otro y entonces se concentrará en ella. O bien tratará de expulsar al otro de su corazón. En ese caso, se endurecerá. Pero esta dureza hace que se cierre también a Dios. No tendrá acceso a Dios. Sólo cuando presente ante Dios su comportamiento ofensivo y le pida perdón, podrá orar. Pero entonces la oración lo impulsará a pedir perdón al prójimo a quien ha herido y a reparar la ofensa. Orar nos exige tener un comportamiento que corresponda al espíritu de la oración.

LA OFRENDA MITIGADORA

«Deja tu ofrenda delante del altar y vete primero a reconciliarte con tu hermano» [Mateo 5,34], nos aconseja nuestro Señor; y entonces, al volver, orarás sin perturbación; pues el resentimiento ciega el espíritu de quien ora y oscurece sus oraciones.

– *Oración 21*

Evagrio reinterpreta también aquí de modo original las palabras de Jesús, tomadas del Sermón de la montaña. En el Evangelio de Mateo se lee: «Si, pues, al presentar tu ofrenda en el altar te acuerdas entonces de que tu hermano tiene algo contra ti, deja tu ofrenda allí, delante del altar, y vete primero a reconciliarte con tu hermano; luego vuelves y presentas tu ofrenda» (Mt 5,23-24). Para Jesús, la reconciliación con el hermano es la premisa necesaria para presentar nuestra ofrenda en el altar. Evagrio equipara la oración sin distracciones a la ofrenda de los dones. La verdadera ofrenda del cristiano es la oración. En efecto, la finalidad de la ofrenda es hacer que algo terreno sea elevado a la esfera de lo divino. En la oración, el ser humano es elevado al ámbito divino. En ella se funde con Dios.

Pero la premisa necesaria para una oración sin distracciones es la reconciliación con los hermanos y las hermanas. Evagrio lo ve sobre todo en un nivel psicológico. Si siento rencor contra alguien, no podré orar. En efecto, el recuerdo de las ofensas ofusca las facultades

del entendimiento y lo entenebrece. Por el contrario, la oración exige claridad interior.

Jesús afirma que debemos dejar la ofrenda ante el altar cuando recordamos que un hermano o una hermana tienen algo contra nosotros. A menudo sucede que los demás proyectan sus problemas sobre nosotros, sin que nosotros tengamos ninguna responsabilidad en ello. Si una persona está insatisfecha de sí misma, necesitará siempre a otras a quienes usar como chivos expiatorios de sus problemas no resueltos. No podemos impedirlo. Pero sí podemos hacer que nuestro rencor hacia esa persona no nos domine. No debemos responder a sus proyecciones con una contraproyección. Tenemos que reconciliarnos interiormente con el otro, es decir, creer en el núcleo bueno que hay en él y orar por su paz interior. Sólo entonces podremos orar.

LA ACTITUD HACIA LAS OFENSAS

Quienes acumulan en su interior tristezas y resentimientos y, sin embargo, tratan de orar, se parecen a aquellos que achican agua y la echan en una cuba agujereada.

– *Oración 22*

Evagrio tiene presente aquí otra situación. Un hermano o una hermana nos han ofendido. O bien estamos enfadados con ellos. También en este caso seremos capaces de orar sólo cuando olvidemos las ofensas y la irritación. La cuestión es cómo podemos conseguirlo.

El sentimiento de ira y de dolor por haber sido ofendidos aflorará en nosotros en cuanto hayamos empezado a orar. Tratar de reprimirlo no nos ayudará. De hecho, lo que tratamos de eliminar volverá a presentarse precisamente en el momento de la oración. No tenemos que reprimirlo, sino tomar en consideración los sentimientos y presentarlos ante Dios. Digo a Dios que esta o aquella persona me ha herido profundamente, que esto me hace mucho daño y que no soy capaz de liberarme de esta sensación. No reprocho nada al otro. Y tampoco me culpabilizo porque no soy capaz de olvidarlo. Ahora bien, al presentar ante Dios la ofensa, me distancio de ella. Y después puedo dejarla atrás. No tengo que reelaborarla. La tomo en consideración y la pongo en manos de Dios. Esto me libera de ella.

Evagrio compara a quien piensa únicamente en las ofensas sufridas y sólo sabe compadecerse de sí mismo,

con quien saca agua de un pozo y la echa en una cuba agujereada. La oración es el pozo del que podemos sacar agua para beber o para regar el campo de nuestra alma. Pero si echamos el agua en una cuba agujereada, se dispersará inútilmente. La oración no tendrá ningún efecto. Para que el agua de la oración pueda regar y fecundar el campo de mi alma debo dejar en las manos de Dios las ofensas y la irritación que, entonces, dejarán de devorarla.

EL ÁNGEL DE LA QUIETUD

Cuando se alejan inmediatamente todos aquellos pensamientos que nos inquietan, de suerte que una paz profunda se adueña de nosotros y podemos orar correctamente, es señal de que un ángel está cerca de nosotros. Pero hay momentos en que nos encontramos muy inquietos y acosados tan duramente por las diferentes pasiones, que no tenemos ni un instante de reposo. Pues bien, si no dejamos de defendernos, al final venceremos. Sólo necesitamos seguir llamando insistentemente y se nos abrirá.

– *Oración 30*

Evagrio considera el hecho de que hay periodos en los que casi no somos capaces de orar, porque estamos demasiado inquietos interiormente. En estos casos estamos oprimidos por afanes y pasiones. Estamos tan preocupados por nosotros mismos, que casi no somos capaces de dirigir la mirada a Dios. Es consolador que incluso un experimentado maestro espiritual como Evagrio conozca situaciones como ésta por experiencia. Lo que podemos hacer es no darnos por vencidos, seguir tratando de ofrecer siempre nuestro corazón a Dios, hasta que él lo colme de paz profunda. Entonces puede suceder que de improviso percibamos en nosotros una quietud llena de paz. Para Evagrio, esto es un signo de que el ángel del Señor está cerca de nosotros.

El ángel es una imagen de la presencia amorosa y sanadora de Dios. Los ángeles contemplan día y noche

el rostro de Dios. Cuando un ángel está cerca de nosotros y vela sobre nuestra oración protegiéndonos, nuestro corazón se apacigua en Dios y llegamos a la oración pura. Para Evagrio, la oración pura es la contemplación. En ella, nuestra oración no está turbada ya por pensamientos y representaciones. Sencillamente, estamos en Dios. Somos una sola cosa con él. Nada perturba esta unión con Dios, ninguna reflexión, ninguna pasión, ni siquiera ninguna imagen que podamos hacernos de Dios. Experimentamos en mayor medida un sentimiento de unión. Somos una sola cosa con nosotros mismos, con la historia de nuestra vida, somos uno con Dios, una sola cosa con el ángel que en la oración está cerca de nosotros y nos ayuda a orar, y una sola cosa con toda la humanidad.

LA VOLUNTAD DE DIOS

No debes afligirte si no recibes inmediatamente de Dios lo que pides, porque tal vez el Señor quiera concederte un bien mayor que el que has pedido: que perseveres junto a él en la oración. ¿Qué hay, en efecto, mejor que el trato íntimo con Dios y más elevado que vivir por entero en su presencia? La oración sin distracciones es la acción más sublime del intelecto humano.

– *Oración 34*

Muchas personas dejan de orar cuando sus súplicas no son escuchadas. Tienen la sensación de que todas sus oraciones han sido inútiles. A pesar de sus plegarias, han caído enfermas y los seres queridos, por cuya sanación hanorado tan intensamente, han fallecido. Y Dios no ha eliminado su angustia, aun cuando le han suplicado que lo hiciera. Para algunas personas, orar consiste sobre todo en suplicar. Y miden la eficacia de su oración sobre todo en función del cumplimiento de sus súplicas.

Evagrio nos indica otro camino. Si Dios no nos escucha de inmediato, es porque quiere concedernos un don mayor que el que hemos pedido. Tal vez nuestra súplica estaba demasiado concentrada en nuestros deseos. Y pensábamos que éstos debían ser cumplidos a toda costa, porque de lo contrario no habríamos podido sobrevivir. Podemos y debemos exponer nuestros deseos ante Dios. Pero toda petición debe concluir con la expresión «hágase tu voluntad». En la oración pido intensamente

por la sanación de mi amigo. Pero si a pesar de todo muere, no quiere decir que mi súplica haya sido inútil. He presentado mi impotencia ante Dios. Y trato de comprender el misterio de su voluntad y de ponerme en manos de Dios.

Para Evagrio, la finalidad de toda oración es una unión íntima con Dios, vivir en su presencia, unirnos con Dios en una oración de la que ya nada puede apartarnos. Para Evagrio, la dignidad del ser humano consiste en el hecho de que puede llegar a ser uno con Dios en la oración, puede vivir una íntima relación personal con Dios, que está siempre y en todo lugar envuelto en su presencia amorosa y sanadora.

La súplica que no ha dado los resultados queridos ha elevado nuestro corazón a Dios. De este modo se ha desarrollado una relación que vale más que la escucha de nuestras plegarias. Sólo a través de la oración hemos descubierto nuestra verdadera dignidad, a saber, que podemos participar de lo divino y ser uno con Dios en el éxtasis del amor.

LA VERDAD DE LA VIDA

Cuando oras, la memoria te presenta imágenes de cosas de las que te ocupaste en el pasado o que son actualmente importantes para ti. O puede ser que tengas que pensar en personas a quienes hiciste daño en alguna ocasión.

– *Oración 45*

La oración nos confronta con nuestra propia verdad. En ella saldrá a la superficie todo lo que nos agita interiormente. Afloran los conflictos del pasado, los traumas y las heridas de nuestra infancia. Emerge lo que nos ocupa en cada momento: las preocupaciones por el futuro económico, las incertidumbres ante el crecimiento de los hijos, el sufrimiento que nos producen nuestras angustias, la insatisfacción y la inquietud personales. O bien aparecen las personas a quienes hemos herido. La oración nos revela en qué ocasiones hemos sido culpables. No debemos estar obsesionados por nuestra culpa, y tampoco por nuestras preocupaciones y problemas. Debemos, en cambio, presentarlos ante Dios y dirigirle a él nuestra mirada, porque aplacará nuestro corazón en medio de las tempestades de nuestra existencia, en medio de los sentimientos de culpa que, de otro modo, nos desgarrarían.

Orar no es huir de la realidad. En la oración no puedo engañarme queriendo escapar de una realidad que es poco satisfactoria. En la oración se manifiesta la ver-

dad de mi vida, que no es siempre agradable. De hecho, mientras oro, afloran todos los errores que he cometido, las ocasiones en que he ofendido a los demás y he sido injusto con ellos. Sentiré las desilusiones que llevo en el corazón.

Por este motivo, muchos huyen del silencio de la oración. Prefieren lanzarse a actividades frenéticas, para alejarse de la verdad de su corazón. Otro tipo de huida consiste en impedir, durante la oración, la comunicación con Dios porque no le dejamos ninguna posibilidad de conducirnos a la verdad, ya que sólo estamos pendientes de nuestras numerosas palabras. La oración en la que se manifiesta nuestra verdad es una oración de quietud y silencio, una oración en la que nos abandonamos a Dios sin defensas y le presentamos todo lo que hay en nosotros para que lo transfigure y lo sane.

EL SILENCIO PURO

Estate alerta, preservando tu intelecto de pensamientos durante el tiempo de la oración, para que permanezca en la tranquilidad que le es propia, para que quien tiene compasión de los ignorantes venga a visitarte también a ti, que eres un ser humano sin importancia, y te regale el mayor de todos los dones: la oración.

– *Oración 69*

Muchas personas cuentan entusiasmadas que, mientras oraban, han visto una figura hermosa, que Jesús o María han salido a su encuentro. Entonces se sienten especiales. O bien se recrean con las imágenes que han percibido. Pero cuando me concentro en las imágenes, éstas se interponen entre Dios y yo. Dios está por encima de las imágenes. Las representaciones que me hago de Dios son importantes para elevar mi corazón hasta él. Pero llega un momento en que debo dejar atrás las imágenes. De lo contrario, me ocupo sólo de mí mismo y de mis proyecciones.

En la pureza de la quietud ante Dios cesan también los pensamientos sobre él. Mientras reflexiono sobre Dios estoy separado de él, existe una distancia insuperable entre él y yo. Mientras estoy concentrado en las imágenes, giro fundamentalmente en torno a mí mismo y a los sentimientos agradables que ellas me producen. Se trata, sin embargo, de dejar todo a la espalda y de dejarse caer en Dios en la pureza del silencio.

Entonces –dice Evagrio– Dios vendrá a visitarte y te concederá el don más grande que existe para el ser humano: la oración. Para Evagrio, la oración no es un deber. Es el mayor regalo que pueda existir. Corresponde a la dignidad del ser humano. Se advierte la fascinación que ejercitaba la oración sobre el alma de Evagrio. Él percibía en la oración la dignidad hasta la cual ha elevado Dios al ser humano.

El ser humano, insignificante y pequeño, que fracasa continuamente y no alcanza la meta de su existencia, que hiere y es herido, que ofende y es ofendido, es llamado, sin embargo, a ser uno con Dios, a elevar el alma hasta Dios y a fundirse con él. Para alcanzar este fin supremo del ser humano merece la pena seguir esforzándose permanentemente en la oración.

EL ÁNGEL DE LA CONFIANZA

Si oras con autenticidad, tendrás un profundo sentimiento de confianza. Los ángeles te acompañarán y te explicarán el sentido de toda la creación.

– *Oración 80*

La confianza es, junto a la paz, el mayor fruto de la oración. Se trata de la confianza en que todo está bien. Para Evagrio, la contemplación es decir sí a la existencia, vivir en armonía con la propia vida, con el mundo tal y como ha sido creado. Aun cuando yo sufra muchas cosas, aun cuando me tope con mis límites, en la oración contemplativa siento que, en el fondo de mi ser, todo está bien.

Cuando tengo experiencia de Dios dentro de mí, todo lo demás que me hace sufrir ya no es tan importante. No consigo explicarme mi vida, pero en lo profundo del corazón siento que todo está bien, tal como ha sucedido. Tengo confianza en el hecho de que Dios mismo me ha plasmado y en que también en este momento él está cerca de mí y lo dirige todo hacia el bien. La confianza que suscita la oración se extenderá también a otras personas. Tendré confianza en el hecho de que también en ellas existe un núcleo bueno. Y confiaré en el hecho de que Dios extiende su mano benévola sobre ellas.

Los ángeles me escoltarán en la oración. El ángel, que mira el rostro del Señor, abre también mis ojos al misterio de Dios. El ángel me revelará también el sentido de la

creación. Me mostrará cómo la creación es un reflejo del creador, cómo el Espíritu y el Amor de Dios se hacen perceptibles en la creación. Afinaré mi mirada, para que reconozca a Dios en todas las cosas. Percibiré la belleza de la hierba y descubriré en ella la ternura de Dios. En otoño admiraré los variopintos colores de las hojas y veré en ellos la belleza divina. Las montañas me hablarán de la sublimidad de Dios, de su santidad y su grandeza. No oraré sólo en el sagrario de mi corazón, sino también en todo lo que veo, oigo, huelo, gusto y toco. Los ángeles me introducirán en el arte de tocar y de tener experiencia de Dios en todas las cosas.

LA PAZ INTERIOR

Dichoso el monje que acoge la salvación y el progreso de los demás con tanta alegría como si fueran suyos.

– *Oración 122*

Cuando Evagrio declara aquí dichoso al monje que acoge lleno de alegría la salvación de los demás, esto es para él un fruto de la oración. En efecto, el monje es para él un símbolo del verdadero orante. Su tarea fundamental es orar incesantemente. La oración transforma nuestras relaciones con el prójimo. A menudo percibimos a los demás como rivales y competidores. Hay, por ejemplo, un buen predicador, que expone la palabra de Dios de un modo comprensible para los oyentes y por ello goza de una gran popularidad. Pero no puede soportar al sacerdote de la parroquia contigua, porque con sus homilías tiene un éxito aún mayor. Tiene que humillarle. O bien, por ejemplo, hay una mujer que desarrolla grandes capacidades en la dirección de cursos. Pero en cuanto una mujer con una fuerte personalidad participa en su curso, tiene que minusvalorarla y mostrarle desprecio. La ve como una competidora. Con demasiada frecuencia menospreciamos a los demás para afirmar nuestro valor.

La persona que, a través de la oración, ha llegado a la armonía consigo misma y ha encontrado su centro, no necesita pensar en competir con los demás. Puede, por el contrario, alegrarse por las capacidades de los demás. Se

alegra cuando a otra persona le van bien las cosas, cuando ha progresado en su camino profesional o espiritual.

Cuando he encontrado una paz profunda en Dios, no afloran en mí pensamientos de competición. Y tampoco pienso que en el fondo estoy más adelantado que la persona que tengo a mi lado. Ésta tiene éxito, pero su alma está vacía. Dirige cursos brillantes, pero en realidad se limita a copiar lo que ha aprendido de mí. Aquella mujer ha hecho una gran carrera, pero descuida a su familia. Siempre estamos tratando de encontrar la mota en el ojo del otro, algo que objetar en su vida, porque nos resulta muy difícil tolerar que los demás sean mejores, que hayan progresado más, que sean más amables y más libres que nosotros.

Quien ha aplacado y pacificado su propio corazón en la oración, puede alegrarse por los otros, ayudarles sin segundas intenciones. La oración le da la libertad que necesita para dejar que los demás sean como son. A través de la oración ve cómo Dios actúa en ellos y ora para que pueda manifestar su gloria y su grandeza en ellos.

LA UNIÓN CON DIOS Y CON LOS DEMÁS

Dichoso el monje que ve a Dios en todos los seres humanos. Monje es aquel que sabe que es uno con toda la humanidad, porque se encuentra siempre en cada persona.

– *Oración 123 y 125*

También aquí la bienaventuranza del monje describe el fruto de la oración. Evagrio cita dos efectos de la oración. En primer lugar, a través de ella vemos a Dios en todas y cada una de las personas. Así como en la creación reconocemos a Dios como fundamento de todos los seres, así también en todo ser humano descubrimos a Dios. Dios no es sólo el creador de los seres humanos, sino que mora también en el corazón de todas y cada una de las personas. Los antiguos hablan del sacramento del hermano o de la hermana: «Si has visto al hermano, has visto a Cristo».

Así pues, la oración lleva a respetar profundamente el misterio del ser humano. No puedo buscar el recogimiento en la oración para después despreciar y herir al prójimo. La oración exige un modo nuevo de comportarse con los demás. Si en ella miro a los otros con ojos nuevos, los trataré también de un modo diferente, con amor y reverencia, con respeto y comprensión. La oración me indica la unidad entre el amor a Dios y el amor al prójimo.

El segundo efecto de la oración sobre la relación con el prójimo consiste en el hecho de que el orante se

encuentra a sí mismo en cada ser humano. En la oración descubro en mí el espacio de la quietud, donde mora el mismo Dios. En este ámbito del silencio no estoy unido sólo a Dios, sino también a toda la creación y a todos los seres humanos. En él experimento que, en lo profundo de mí, estoy en relación con todos. En él experimento la íntima verdad del mandamiento del amor al prójimo: «¡Amarás a tu prójimo como a ti mismo!» (Mt 22,39). O bien, según la traducción de Martin Buber: «Ama a tu prójimo, porque eres tú mismo». En el prójimo me encuentro yo mismo. La Carta a los Hebreos habla del hecho de que Cristo y nosotros provenimos de Uno solo (Hb 2,11). En lo más íntimo de nosotros mismos somos todos una sola cosa. En la oración accedemos al espacio más íntimo, en el que estamos entrelazados unos con otros. Por consiguiente, la oración no sólo nos aproxima a Dios, sino que nos acerca de un modo nuevo al ser humano.

CONCLUSIÓN: LA VIDA QUE PROCEDE DEL DESIERTO

Los libros de «autoayuda» que se publican en la actualidad responden obviamente a una gran necesidad de la gente. Deseamos a toda costa que nuestra vida alcance su meta. Y comprendemos cada vez más que el éxito de la existencia es casi imposible si falta una referencia a Dios. En nuestro camino hacia una existencia plena, en la senda que conduce hacia nosotros mismos y hacia Dios no estamos abandonados a nosotros mismos y tampoco estamos obligados a basarnos exclusivamente sobre nuestra experiencia. Podemos beber de las abundantes fuentes que nos ofrece la tradición cristiana.

Una fuente limpia y siempre renovadora de vida espiritual son los escritos de los primeros monjes. Cuando leemos sus obras, advertimos que en ellas no se desarrolla ninguna teoría, sino que más bien reflejan la experiencia vivida por los monjes en relación consigo mismos, con los demás y con Dios. Pero estos escritos hablan sobre todo de una profunda sed de Dios y una gran pasión por ponerse a buscar a Dios y no descansar hasta que el corazón humano se convierta en morada de Dios. Entonces, el corazón inquieto encontrará su descanso en Dios. Su deseo se cumplirá. El ser humano será uno con Dios. Todas las partes de su ser se verán inmersas en

el amor de Dios, impregnadas y transfiguradas por medio de su espíritu. En Dios encontraremos nuestra forma originaria, la imagen única que él se ha formado de cada uno de nosotros.

Los primeros monjes llegaron, perseverando en la ascesis, avanzando en el autoconocimiento y llamando continuamente a la puerta de Dios, a ser completamente permeables al amor y a la luz de Dios. En su cuerpo y en su alma hicieron resplandecer a Cristo en un mundo oscuro y desgarrado. Transformaron el desierto, morada de demonios, en una morada de Dios, y de este modo hicieron que este mundo fuera más luminoso y más santo.

Ellos constituyen también para nosotros un desafío decisivo para que nos convirtamos en signo de la presencia divina en nuestro tiempo. Si nos dejamos invadir por el amor de Dios como los primeros monjes, también nuestro mundo secularizado quedará iluminado por la luz de Dios a través de nosotros. Si dejamos que el amor de Dios sane nuestras heridas, el lugar donde vivimos se hará más sano. Seremos la fuente de una irradiación sanadora. Nuestra humanidad transfigurada tendrá un efecto sanador sobre los otros y les contagiaremos la esperanza según la cual también ellos podrán experimentar en Cristo la salvación y la liberación, la iluminación y la transfiguración.

Como los monjes, tenemos que dejar planteada en nuestro mundo la pregunta sobre la existencia de Dios. A través de nuestra existencia podemos dar testimonio de que el ser humano llega a serlo realmente cuando deja entrar a Dios en su interior. Cuando nuestro corazón se haya transformado en el cielo en el que mora Dios, también nosotros, a través de nuestra existencia, abriremos

el cielo sobre las personas a quienes les parece que está cerrado y cubierto de nubes. Entonces también se inflamará en sus corazones el deseo de Dios. Y no descansarán hasta que su corazón encuentre el descanso en Dios.

G L O S A R I O

Abba (abad): se define con este término a los monjes que acompañan a los otros en su camino espiritual. La expresión originaria es *abbas* = padre.

Agatón: monje que vivió en el desierto egipcio en el siglo IV.

Antonio (el Grande): nacido hacia el año 251 en el Egipto central, fue el primero en trasladarse, hacia el 270, al desierto, inicialmente a una fortaleza abandonada y después a un monte aislado. Innumerables personas en busca de Dios y de consejo acudieron a él en peregrinación. Murió en el 356, a la edad de 105 años. Su biografía, escrita por san Atanasio, entusiasmó en aquella época a muchas personas y las impulsó a llevar, como Antonio, una vida de ascesis y de oración en el desierto.

Apotegmas: literalmente «sentencias». Ya en el siglo IV se empezó a reunir las palabras de los Padres, que fueron editadas con el nombre de *Apophthegmata patrum* («Dichos de los Padres»). Un apotegma es una breve sentencia que un monje dirige a una persona que busca consejo. Pero en este término se incluyen también anécdotas breves sobre los primeros monjes.

Celda, kellion: pequeña habitación del eremita, que contiene lo esencial. Con frecuencia consistía en un solo cuarto. No alejarse de la celda constituía un importante ejercicio espiritual.

Escete, desierto de Escete: una de las tres principales zonas de asentamiento de los eremitas. En los apotegmas, Escete es el centro de los Padres del desierto. Se sigue debatiendo si se extendía hacia el norte o hacia el sur del valle del Wadi-en-Natrun (cf. *Nitria*).

Evagrio Póntico (345-399) era originario de Grecia. Como diácono, fue un brillante predicador y uno de los más significativos autores de textos religiosos del siglo IV. Evagrio huyó de las tentaciones de Constantinopla y viajó hasta Palestina, donde se hizo monje. Entre los Padres del desierto era considerado el «psicólogo», el que mejor conocía las pasiones del alma, los llamados *logismoí*, «pensamientos condicionados por los sentimientos».

Hesicasta: la *hesychia* es la paz del corazón. En cierto sentido es una anticipación de la condición paradisíaca, el apaciguamiento de todas las tentaciones, las apetencias y los deseos, y sobre todo de la voluntad. Los hesicastas eran los monjes que buscaban la paz interior. El hesicasmo indica también un determinado modo de orar, una oración de quietud, con pocas palabras.

José (de Panefo): contemporáneo del abba Antonio.

Macario: monje y sacerdote que nació hacia el año 300 d.C. y fue el gran organizador del monacato en Escete. Es autor de algunos apotegmas importantes. Murió hacia el 390.

Moisés: era originariamente un esclavo etíope, expulsado por su amo debido a un robo. Como consecuencia, se unió a una banda de ladrones y pasó a ser su jefe. Después de convertirse al cristianismo llegó a ser un monje muy respetado. Fue asesinado a la edad de 75 años, durante la destrucción de Escete (410).

Nitria: la zona noroeste del valle del Wadi-en-Natrun, que se extiende del sureste al nordeste, entre los 65 y los 100 kilómetros al sur de Alejandría (Egipto). Es el principal centro de los asentamientos de los eremitas egipcios y de diversos monasterios. A pesar de la proximidad del lago salado, en la zona se encuentran fuentes de agua dulce.

Pambo (Pambón): fue eremita en Nitria y murió hacia el 390 d.C. Se caracterizó particularmente por su extrema pobreza y su gran amor al silencio. Conocía a Antonio el Grande. Es autor de 14 apotegmas.

Poimén (Poimen): fue eremita en Escete y uno de los más importantes Padres del desierto. Después de la destrucción de Escete, se retiró a un templo abandonado, donde vivió hasta el año 450. Se dice que murió a la edad de 110 años. Son suyas la mayoría de las sentencias, a menudo muy breves. En conjunto se han transmitido unos 300 apotegmas atribuidos a él.

BIBLIOGRAFÍA

- BAMBERGER, J.E. y G. JOOS (eds.), *Evagrius Ponticus. Praktikos. Über das Gebet*, Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach 1986.
- BUDGE, E.A.W. (ed.), *The Book of Paradise*, I-II, Londres 1904.
- BUNGE, G. (ed.), *Evagrius Pontikos. Briefe aus der Wüste*, Paulinus, Trier 1986.
- GRÜN, Anselm, *Geistliche Begleitung bei den Wüstenvätern*, Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach 1991.
- MIGNE, J.P. (ed.), *Patrologiae cursus completus. Series graeca*, París 1857-1866.
- MILLER, B. (ed.), *Weisung der Väter, Apophthegmata Patrum*, Paulinus, Trier 1986.
- NAU, F. (ed.), «Histoires des solitaires égyptiens», en *Revue de l'Orient Chrétien*, 12, París 1907 (manuscrito Coislin 126).
- REGNAULT, L. (ed.), *Les sentences des pères du désert. Nouveau recueil*, Solesmes 1977.
- REGNAULT, L. (ed.), *Les sentences des pères du désert. Troisième recueil & tables*, Solesmes 1976.

ABREVIATURAS

- Alf** J.P. MIGNE (ed.), *Patrologiae graeca* 65, 71-440.
- Apo** – B. MILLER (ed.), *Weisung der Väter, Apophthegmata Patrum*, Paulinus, Trier 1986.
– L. REGNAULT (ed.), *Les sentences des pères du désert. Troisième recueil & tables*, Solesmes 1976.
- Bu II** E.A.W. BUDGE (ed.), *The Book of Paradise*, I-II, London 1904 (apotelesmas sirios).
- N** Apotelesmas del manuscrito Coislin 126 según la numeración de F. Nau (Paris 1907).

caminos

Director de Colección: FRANCISCO JAVIER SANCHO FERMÍN

1. MARTÍN BIALAS: *La “nada” y el “todo”*.
2. JOSÉ SERNA ANDRÉS: *Salmos del Siglo XXI*.
3. LÁZARO ALBAR MARÍN: *Espiritualidad y praxis del orante cristiano*.
5. JOAQUÍN FERNÁNDEZ GONZÁLEZ: *Desde lo oscuro al alba*.
6. KARLFRIED GRAF DUCKHEIM: *El sonido del silencio*.
7. THOMAS KEATING: *El reino de Dios es como... reflexiones sobre las parábolas y los dichos de Jesús*.
8. HELEN CECILIA SWIFT: *Meditaciones para andar por casa*.
9. THOMAS KEATING: *Intimidad con Dios*.
10. THOMAS E. RODGERSON: *El Señor me conduce hacia aguas tranquilas. Espiritualidad y Estrés*.
11. PIERRE WOLFF: *¿Puedo yo odiar a Dios?*
12. JOSEP VIVES S.J.: *Examen de Amor. Lectura de San Juan de la Cruz*.
13. JOAQUÍN FERNÁNDEZ GONZÁLEZ: *La mitad descalza. Oremus*.
14. M. BASIL PENNINGTON: *La vida desde el Monasterio*.
15. CARLOS RAFAEL CABARRÚS S.J.: *La mesa del banquete del reino. Criterio fundamental del discernimiento*.
16. ANTONIO GARCÍA RUBIO: *Cartas de un despiste. Mística a pie de calle*.
17. PABLO GARCÍA MACHO: *La pasión de Jesús. (Meditaciones)*.
18. JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE y JUAN ANTONIO TORRES PRIETO: *Camino de Santiago. Viaje al interior de uno mismo*.
19. WILLIAM A. BARRY S.J.: *Dejar que le Creador se comuniquen con la criatura. Un enfoque de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola*.
20. WILLIGIS JÄGER: *En busca de la verdad. Caminos - Esperanzas - Soluciones*
21. MIGUEL MÁRQUEZ CALLE: *El riesgo de la confianza. Cómo descubrir a Dios sin huir de mí mismo*.
22. GUILLERMO RANDLE S.J.: *La lucha espiritual en John Henry Newman*.
23. JAMES EMPEREUR: *El Eneagrama y la dirección espiritual. Nueve caminos para la guía espiritual*.
24. WALTER BRUEGGEMANN, SHARON PARKS y THOMAS H. GROOME: *Practicar la equidad, amar la ternura, caminar humildemente. Un programa para agentes de pastoral*.
25. JOHN WELCH: *Peregrinos espirituales. Carl Jung y Teresa de Jesús*.
26. JUAN MASÍÁ CLAVEL S.J.: *Respirar y caminar. Ejercicios espirituales en reposo*.
27. ANTONIO FUENTES: *La fortaleza de los débiles*.
28. GUILLERMO RANDLE S.J.: *Geografía espiritual de dos compañeros de Ignacio de Loyola*.
29. SHLOMO KALO: *“Ha llegado el día...”*.
30. THOMAS KEATING: *La condición humana. Contemplación y cambio*.
31. LÁZARO ALBAR MARÍN PBRO.: *La belleza de Dios. Contemplación del icono de Andreï Rublev*.
32. THOMAS KEATING: *Crisis de fe, crisis de amor*.
33. JOHN S. SANFORD: *El hombre que luchó contra Dios. Aportaciones del Antiguo Testamento a la Psicología de la Individuación*.
34. WILLIGIS JÄGER: *La ola es el mar. Espiritualidad mística*.
35. JOSÉ-VICENTE BONET: *Tony de Mello. Compañero de camino*.

36. XAVIER QUINZÁ: *Desde la zarza. Para una mistagogía del deseo.*
37. EDWARD J. O'HERON: *La historia de tu vida. Descubrimiento de uno mismo y algo más.*
38. THOMAS KEATING: *La mejor parte. Etapas de la vida contemplativa.*
39. ANNE BRENNAN y JANICE BREWI: *Pasión por la vida. Crecimiento psicológico y espiritual a lo largo de la vida.*
40. FRANCESC RIERA I FIGUERAS, S.J.: *Jesús de Nazaret. El Evangelio de Lucas (I), escuela de justicia y misericordia.*
41. CEFERINO SANTOS ESCUDERO, S.J.: *Plegarias de mar adentro. 23 Caminos de la oración cristiana.*
42. BENOÎT A. DUMAS: *Cinco panes y dos peces. Jesús, sus comidas y las nuestras. Teovisión de la Eucaristía para hoy.*
43. MAURICE ZUNDEL: *Otro modo de ver al hombre.*
44. WILLIAM JOHNSTON: *Mística para una nueva era. De la Teología Dogmática a la conversión del corazón.*
45. MARIA JAUDI: *Misticismo cristiano en Oriente y Occidente. Las enseñanzas de los maestros.*
46. MARY MARGARET FUNK: *Por los senderos del corazón. 25 herramientas para la oración.*
47. TEÓFILO CABESTRERO: *¿A qué Jesús seguimos? Del esplendor de su verdadera imagen al peligro de las imágenes falsas.*
48. SERVAIS TH. PINCKAERS: *En el corazón del Evangelio. El "Padre Nuestro".*
49. CEFERINO SANTOS ESCUDERO, S.J.: *El Espíritu Santo desde sus símbolos. Retiro con el Espíritu.*
50. XAVIER QUINZÁ LLEÓ, S.J.: *Junto al pozo. Aprender de la fragilidad del amor.*
51. ANSELM GRÜN: *Autosugestiones. El trato con los pensamientos.*
52. WILLIGIS JÄGER: *En cada ahora hay eternidad. Palabras para todos los días.*
53. GERALD O'COLLINS: *El segundo viaje. Despertar espiritual y crisis en la edad madura.*
54. PEDRO BARRANCO: *Hombre interior. Pistas para crecer.*
55. THOMAS MERTON: *Dirección espiritual y meditación.*
56. MARÍA SOAVE: *Lunas... Cuentos y encantos de los Evangelios.*
57. WILLIGIS JÄGER: *Partida hacia un país nuevo. Experiencias de una vida espiritual.*
58. ALBERTO MAGGI: *Cosas de curas. Una propuesta de fe para los que creen que no creen.*
59. JOSÉ FERNÁNDEZ MORATIEL, O.P.: *La sementera del silencio.*
60. THOMAS MERTON: *Orar los salmos.*
61. THOMAS KEATING: *Invitación a amar. Camino a la contemplación cristiana.*
62. JACQUES GAUTIER: *Tengo sed. Teresa de Lisieux y la madre Teresa.*
63. ANTONIO GARCÍA RUBIO: *Aún queda un lugar en el mundo.*
64. ANSELM GRÜN: *Fe, esperanza y amor.*
65. MANUEL LÓPEZ CASQUETE DE PRADO: *Regreso a la felicidad del silencio.*
66. CHRISTOPHER GOWER: *Hablar de sanación ante el sufrimiento.*
67. KATTY GALLOWAY: *Luchando por amar. La espiritualidad de las bienaventuranzas.*
68. CARLOS RAFAEL CABARRÚS: *La danza de los íntimos deseos. Siendo persona en plenitud.*
69. FRANCISCO JAVIER SANCHO FERMÍN, O.C.D.: *El cielo en la Tierra. Sor Isabel de la Trinidad.*

70. THOMAS MERTON: *Paz en tiempos de oscuridad. El testamento profético de Merton sobre la guerra y la paz.*
71. XAVIER QUINZÁ LLEÓ, S.J.: *Dios que se esconde. Para gustar el misterio de su presencia.*
72. THOMAS KEATING: *Mente abierta, corazón abierto. La dimensión contemplativa del Evangelio.*
73. ANSELM GRÜN - RAMONA ROBBEN: *Marcar límites, respetar los límites. Por el éxito de las relaciones.*
74. TEÓFILO CABESTRERO: *Pero la carne es débil. Antropología de las tentaciones de Jesús y de nuestras tentaciones.*
75. ANSELM GRÜN - FIDELIS RUPPERT: *Reza y trabaja. Una regla de vida cristiana.*
76. MANUEL LÓPEZ CASQUETE DE PRADO: *Las dos puertas. La reconciliación interior en la experiencia del silencio.*
77. THOMAS MERTON: *El signo de Jonás. Diarios (1946-1952).*
78. PATRICIA MCCARTHY: *La palabra de Dios es la palabra de la paz.*
79. THOMAS KEATING: *El misterio de Cristo. La Liturgia como una experiencia espiritual.*
80. JOSEPH RATZINGER -BENEDICTO XVI-: *Ser cristiano.*
81. WILLIGIS JÄGER: *La vida no termina nunca. Sobre la irrupción en el ahora.*
82. SANAE MASUDA: *La espiritualidad de los cuentos populares japoneses.*
83. EUSEBIO GÓMEZ NAVARRO: *Si perdonas, vivirás. Parábolas para una vida más sana.*
84. ELIZABETH SMITH - JOSEPH CHALMERS: *Un amor más profundo. Una introducción a la Oración Centrante.*
85. CARLO M. MARTINI: *Los ejercicios de San Ignacio a la luz del Evangelio de Mateo.*
86. CARLOS R. CABARRÚS: *Haciendo política desde el sin poder. Pistas para un compromiso colectivo, según el corazón de Dios.*
87. ANTONIO FUENTES MENDIOLA: *Vencer la impaciencia. Con ilusión y esperanza.*
88. MARÍA VICTORIA TRIVIÑO, O.S.C.: *La palabra en odres nuevos, presencia y latido. Una mirada hacia el Sínodo de la palabra.*
89. ROBERT E. KENNEDY, S.J.: *Los dones del Zen a la búsqueda cristiana.*
90. WILLIGIS JÄGER: *Sabiduría de Occidente y Oriente. Visiones de una espiritualidad integral.*
91. DOROTHEE SÖLLE: *Mística de la muerte.*
92. THOMAS MERTON: *La vida silenciosa.*
93. EUSEBIO GÓMEZ NAVARRO, O.C.D.: *¿Por qué a mí? ¿Por qué ahora? Y ¿por qué no? Sentido del sufrimiento.*
94. MARY MARGARET FUNK, O.S.B.: *La humildad importa. Para practicar la vida espiritual.*
95. TEÓFILO CABESTRERO: *Entre el sufrimiento y la alegría. Nuestra experiencia actual y la experiencia de Jesús de Nazaret.*
96. WILLIAM A. MENINGER, O.C.S.O.: *El proceso del perdón.*
97. LAUREANO BENÍTEZ: *Cuentos cristianos. Una fuente de espiritualidad.*
98. DIETRICH BONHOEFFER: *Los Salmos. El libro de oración de la Biblia.*
99. JOSÉ LUIS VÁZQUEZ BORAU: *La inteligencia espiritual o el sentido de lo sagrado.*
100. EUGEN DREWERMANN: *Sendas de Salvación.*
101. ANSELM GRÜN: *El camino a través del desierto.*

Este libro se terminó de imprimir
en los talleres de RGM, S.A., en Urduliz,
el 10 de mayo de 2010.

Entre los siglos III y VI d.C. florecieron en los desiertos de Siria y de Egipto innumerables colonias de monjes. Siguiendo el ejemplo de san Antonio Abad, muchas personas se retiraron al desierto en busca de sí mismas. Y tras sus huellas anduvieron muchísimos peregrinos, que ansiaban recibir una palabra de consejo de quienes ya se habían adentrado en el camino hacia la sabiduría y la paz interior. Del encuentro entre estas dos búsquedas nacieron las colecciones de los Apotegmas, o «Dichos de los Padres», y los tratados de Evagrio Póntico, gracias a los cuales no se perdieron los frutos de aquella lejana espiritualidad.

Anselm Grün nos revela la sabiduría que se esconde en estos dichos, que nos enseñan el camino que lleva hacia la libertad del espíritu, imprescindible para vivir.

Anselm Grün, nacido en 1945, doctor en teología y monje benedictino, es administrador de la abadía alemana de Münsterschwarzach. Sus libros se cuentan entre los textos cristianos más leídos en la actualidad. De entre sus numerosas publicaciones, la Editorial Desclée De Brouwer ha traducido, además de *La Biblia: introducciones y meditaciones de Anselm Grün*, las siguientes obras: *Autosugestiones*; *Fe, esperanza y amor*; *Marcar límites, respetar los límites*; *Reza y trabaja: una regla de vida cristiana* y *Dirigir espiritualmente*.