

**INTRODUCCIÓN  
A LA  
ORACIÓN DE JESÚS**

**INTRODUCCIÓN  
A LA  
ORACIÓN DE JESÚS**

**Por  
S. A. R. Princesa Ileana  
de Rumanía**

Publicaciones del  
Monasterio Ortodoxo Lavra Mambré  
Lago Azul, Lago de Amatitlán, Villa Nueva  
Teléfonos: 502.636.9449 y 502.232.8916  
Correo electrónico: [homeayau@ufm.edu.gt](mailto:homeayau@ufm.edu.gt)  
Guatemala

Traducción realizada  
por Monjas del  
Monasterio Ortodoxo Lavra Mambré, Guatemala  
Con la bendición del Monasterio Ortodoxo de la  
Transfiguración, Ellwood City, Pennsylvania

Revisado por  
Lilian Castillo Steiger de Mijangos

Tomado de: "Introducción To The Jesús Prayer"  
by H.R.H. Princess Ileana of Romania  
Light and Life Publishing Company, Minnesota

Guatemala, 1999

S. A. R. Princesa Ileana de Rumanía nació en Bucarest el 7 de enero de 1909 siendo la hija menor del Rey Ferdinand y la Reina María. Nieta de la Reina Victoria y también del Zar Alejandro II de Rusia, libertador de los serbios. En 1931 se casó con el Archiduque Antón de Austria y es madre de seis hijos. Siendo joven, durante la Primera Guerra Mundial, la Princesa experimentó directamente el sufrimiento y creció con una profunda preocupación por el bienestar de su pueblo. Se hizo enfermera de la Cruz Roja en la última guerra, estableciendo y supervisando su propio hospital en Rumanía. En 1950 después del exilio de su país de origen y de dos años en América del Sur, llegó a los Estados Unidos. Ha dado conferencias extensamente en ese país y es autora de VIVO DE NUEVO, sus memorias, EL HOSPITAL DEL CORAZÓN DE LA REINA y MEDITACIONES SOBRE EL CREDO NICENO. Ha escrito también para el "Advent Papers" EL ESPIRITU DE LA IGLESIA ORIENTAL ORTODOXA.

N. de T. La Reverenda Madre Alexandra -Princesa Ileana de Rumanía- fundó el Monasterio Ortodoxo de la Transfiguración (R.D. 1, Box 184-X, Ellwood City, Pennsylvania, Estados Unidos de Norteamérica) en 1967 y entró al descanso eterno el 21 de enero de 1991.

## Introducción a la Oración de Jesús

***Señor Jesucristo Hijo de Dios, ten piedad de mí pecador.***

A menudo he leído la ORACIÓN DE JESÚS en libros de oración y he escuchado sobre ella en la Iglesia, pero le puse atención por primera vez hace algunos años en Rumanía. Allá en un pequeño Monasterio de Sâmbata escondido al pie de los Cárpatos, en el corazón de un denso bosque donde hay una pequeña iglesia blanca que se refleja en un estanque claro como el cristal, conocí a un monje que practicaba la "Oración del Corazón". En aquellos días reinaba el silencio y una paz profunda en Sâmbata; era un lugar de descanso y fortaleza - le pido a Dios que aún lo sea.

He caminado mucho desde que vi por última vez Sâmbata y siempre la ORACIÓN DE JESÚS permaneció enterrada en mi corazón como un don precioso. Esta estuvo inactiva hasta hace algunos años cuando leí *El Peregrino Ruso*. Desde entonces he buscado practicarla continuamente. Algunas veces decaigo, sin embargo, la oración ha abierto vistas inimaginables dentro de mi alma y mi corazón.

La ORACIÓN DE JESÚS, o la ORACIÓN DEL CORAZÓN está centrada en el Santo Nombre. Puede ser dicha en su totalidad: "Señor Jesucristo Hijo de Dios, ten piedad de mí pecador"; puede ser cambiada a "nosotros pecadores" o a otros nombres individuales o

puede ser abreviada. El poder está en el nombre de Jesús; así que "Jesús" solo, puede colmar toda la necesidad de aquel que ora.

La ORACIÓN se remonta al Nuevo Testamento y ha sido tradicionalmente usada durante mucho tiempo. El método de contemplación basado en el Santo Nombre se atribuye a San Simeón llamado el "Nuevo Teólogo" (949-1022). A la edad de catorce años, San Simeón tuvo la visión de una luz celestial que pareció separarlo de su cuerpo. Admirado y sobrecogido con un gozo poderosísimo experimentó la humildad ardiente y gritó "Señor Jesús ten piedad de mí", utilizando la oración del Publicano (Lucas 18:13). Durante mucho tiempo después que la visión había desaparecido el gran gozo volvía a San Simeón cada vez que repetía la oración, y enseñó a sus discípulos a orar de esa forma. La oración evolucionó en su forma extensa: "Señor Jesucristo Hijo de Dios, ten piedad de mí pecador". Es así como ha llegado hasta nosotros de generación en generación a través de monjes y laicos piadosos.

La invocación del Santo Nombre no es peculiar de la Iglesia Ortodoxa, sino que es utilizada por los católicos romanos, anglicanos y protestantes pero en menor grado. En el Monte Sinaí y en Athos, los monjes lograron un sistema completo de contemplación basado en esta sencilla oración practicada en silencio total. Estos monjes se dieron a conocer como los "Quietistas" (en griego: "Hesicastas").

San Gregorio Pálamas (1296-1359), el último de los Padres de la Iglesia se convirtió en el representante de los hesicastas. Después de una larga y cansada batalla ganó un lugar irrefutable para la ORACIÓN DE JESÚS y los Quietistas dentro de la Iglesia.

En el Siglo XVIII cuando el zarismo obstaculizó el monasticismo en Rusia y los turcos aplastaron la Ortodoxia en Grecia, el Monasterio Neamtzu en Moldavia (Rumanía) se convirtió en uno de los grandes centros de la ORACIÓN DE JESÚS.

Esta Oración es considerada altamente espiritual porque está dirigida totalmente hacia Jesús: todos los pensamientos y esfuerzos; la esperanza, la fe y el amor están expresados devotamente a Dios el Hijo. Ella cumple también dos mandamientos básicos del Nuevo Testamento. En el primero Jesús dice: "A ustedes les digo, cualquier cosa que pidan al Padre en mi nombre se las dará. Pero aún no han pedido nada en mi nombre: pidan y recibirán, para que su gozo sea completo" (Juan 16:23-24). El otro mandamiento es de San Pablo que nos pide orar sin cesar (1 Tesalonicenses 5:17). También sigue las instrucciones de Jesús sobre cómo orar (las que dio al mismo tiempo que enseñó a sus discípulos el Padre Nuestro): "Cuando ores entra en tu cuarto y cuando hayas cerrado la puerta ora a tu Padre que está en lo secreto, y tu Padre que ve en lo secreto te lo concederá" (Mateo 6:6).

Jesús enseñó también que todos los ímpetus buenos y malos tienen su origen en el corazón del hombre. "El hombre bueno del buen tesoro de su corazón saca lo bueno; y el hombre malo del tesoro maligno de su corazón saca lo malo; porque de la abundancia del corazón habla la boca" (Lucas 6:45).

En estos y en muchos otros mandamientos del Nuevo Testamento, así como en el Antiguo los Santos Padres, aún antes que San Simeón, basaron su oración sencilla y ferviente. Desarrollaron un método de contemplación en el que la oración incesante se hizo tan natural como respirar, siguiendo la cadencia

rítmica de los latidos del corazón. Todos los caminos que llevan a Dios están rodeados de trampas porque el enemigo (Satanás) está siempre al acecho para derribarnos. Naturalmente ataca con más insistencia cuando estamos más interesados en encontrar el camino de la salvación porque ésto es lo que más le interesa detener. En la oración mística las tentaciones que encontramos exceden en peligro a todas las otras; puesto que nuestros pensamientos están a un nivel más alto, las atracciones son proporcionalmente más sutiles. Alguien dijo que el "misticismo empieza en niebla y termina en cisma"\*; esta observación cínica dicha por un no creyente conlleva cierta verdad. El misticismo tiene un valor espiritual real solamente cuando se practica con absoluta sobriedad.

En cierta época surgió la controversia sobre algunos Quietistas, que cayeron en actos excesivos de piedad y ayuno porque perdieron el sentido de moderación sobre el cual nuestra Iglesia tiene gran estima. No tenemos que caer en malos usos de la ORACIÓN DE JESÚS para darnos cuenta que toda exageración es peligrosa y que en todo momento debemos ser moderados. "La práctica de la ORACIÓN DE JESÚS es la forma tradicional de cumplir la orden del Apóstol Pablo de 'orar siempre'; y no tiene nada que ver con el misticismo heredado de nuestros ancestros paganos". (Introducción a *Escritos de la Filocalia*.)

La Iglesia Ortodoxa está llena de profunda vida mística, la cual guarda y rodea con la fortaleza de sus reglas tradicionales; así pues sus místicos raramente se pierden. La 'vida ascética' es una vida en la que las virtudes 'adquiridas', por ejemplo virtudes que resultan de un esfuerzo personal, pero que están acompañadas por esa gracia general que Dios concede a toda buena voluntad, prevalecen. La 'vida mística' es una vida en la



que los dones del Espíritu Santo predominan sobre los esfuerzos humanos y en la que las virtudes 'infusas' predominan sobre las 'adquiridas'; el alma se ha vuelto más pasiva que activa. Utilicemos una comparación clásica. Entre la vida ascética, en la que las acciones humanas predominan, y la vida mística, en la que las acciones de Dios predominan, existe la misma diferencia que entre remar y velear; el remo es el esfuerzo ascético, la vela es la pasividad mística que se despliega para agarrar el viento divino". (*Introducción a la Espiritualidad Ortodoxa*, p. 40). La ORACIÓN DE JESÚS es la esencia de la oración mística y puede ser utilizada por cualquier persona en cualquier momento, no hay nada de misterioso al respecto (no confundamos "misterioso" con "místico"). Empezamos siguiendo los mandatos y ejemplos dados a menudo por Nuestro Señor. Primero, retírate a un lugar tranquilo: "vengan aparte a un lugar desértico, y descansen un rato" (Marcos 6:31); "estudia para estar tranquilo" (1 Tesalonicenses 4:11). Luego ora en lo secreto - solo y en silencio.

Las frases "orar en secreto, solo y en silencio" creo necesitan un poco de explicación. "Secreto" debe ser entendido como se utiliza en la Biblia: por ejemplo, Jesús nos pide hacer nuestra caridad secretamente - que no sepa tu mano izquierda lo que hace la derecha. No debemos hacer desfilar nuestras devociones, ni alardear de ellas. "Solo" significa separarnos de nuestro alrededor inmediato y de las influencias que nos distraen. De hecho nunca estamos tan acompañados como cuando oramos "...viendo que estamos rodeados de una gran nube de testigos..." (Hebreos 12:1). Los testigos son todos aquellos que oran: ángeles, arcángeles, santos y pecadores, los vivos y los muertos. Es en la oración, especialmente la ORACIÓN DE JESÚS que nos hacemos agudamente conscientes de pertenecer al cuerpo vivo de Cristo. En "silencio" implica que no decimos nuestra oración audiblemente. Ni siquiera meditamos en las

palabras; solamente las usamos para llegar más allá de ellas a la esencia misma.

En nuestra vida tan ocupada ésto no es fácil, sin embargo puede lograrse - cada uno de nosotros puede encontrar algunos minutos en los cuales utilizar una oración que contiene pocas palabras, o aun solamente una. Esta oración debe ser repetida tranquilamente, sin prisa, y pensada. Cada pensamiento debe estar concentrado en Jesús, olvidando todo el resto, gozos y tristezas. Cualquier pensamiento vago, bueno o piadoso, puede convertirse en un obstáculo. Cuando abrazas a alguien que amas no te detienes a meditar cómo y porqué amas - solamente amas con todo el corazón. Es lo mismo cuando asimos espiritualmente a Jesús el Cristo a nuestro corazón. Si prestamos atención a la profundidad y calidad de nuestro amor, significa que estamos preocupados de nuestras propias reacciones, más que de darnos a nosotros mismos sin reservas a Jesús - no reteniendo nada. *Piensa* la oración a medida que inhalas y exhalas; calma la mente y el cuerpo utilizando como ritmo la palpitación del corazón. No busques palabras sino continúa repitiendo la ORACIÓN, o el nombre de Jesús solo, con amor y adoración. ¡Eso es TODO! ¡Extraño - en tan poco encontramos todo!

Es bueno tener horas regulares de oración y retirarse siempre que sea posible al mismo cuarto o lugar, de preferencia delante de un icono. El icono está cargado de la presencia objetiva de Aquel representado, y por lo tanto ayuda mucho nuestra invocación. Los monjes y monjas ortodoxos se ayudan de una camándula para mantener fija la atención. Puede ser bueno cerrar tus ojos - volviéndose hacia adentro

La ORACIÓN DE JESÚS puede ser usada para alabanza y petición; como intercesión, invocación, adoración y acción de gracias. Es un medio por el cual ponemos a los pies de Jesús todo lo que hay en nuestros corazones por Dios y por el hombre. Es un medio de comunión con Dios y con todos los que oran. El hecho de que podamos entrenar nuestros corazones a orar aun cuando dormimos nos mantiene ininterrumpidamente con la comunidad de oración. Esta no es una afirmación imaginaria; muchos han experimentado este hecho vivificador. Por supuesto no podemos alcanzar esta continuidad de oración inmediatamente, pero es alcanzable; por todo lo que vale debemos "...correr con paciencia la carrera que está delante de nosotros..." (Hebreos 12:1).

Yo tuve la prueba más profunda de comunión ininterrumpida con todos aquellos que oran cuando me sometí a una cirugía. Durante mucho tiempo estuve bajo anestesia. "Jesús" fue mi último pensamiento consciente y la primera palabra en mis labios al despertar. Fue maravilloso, más allá de cualquier palabra, descubrir que aunque no sabía qué estaba sucediendo en mi cuerpo, nunca perdí consciencia de la oración que se hacía por mí y de mi propia oración. Después de una experiencia tal, a uno ya no le extraña que existan grandes almas que dedican sus vidas exclusivamente a la oración.

La oración siempre ha tenido para mí una importancia muy real, y el hábito alcanzado en la niñez de orar por la mañana y por la tarde nunca me ha dejado; pero en la práctica de la ORACIÓN DE JESÚS soy una principiante. Sin embargo, quisiera despertar tu interés en esta oración porque aún si solamente he tocado el borde del manto celestial, lo he tocado - y el gozo es tan grande que quiero compartirlo con otros. No es la forma de oración para toda persona;

puede ser que tú no encuentres en ella el mismo gozo que yo, porque su forma puede ser muy diferente que la mía - aún siendo igualmente bellas.

En el temor y en el gozo, en la soledad y la compañía, esta oración está siempre conmigo. No solamente en el silencio de las oraciones diarias sino en todo momento y en todo lugar. Transforma para mí ceños fruncidos en sonrisas; embellece, como si se hubiera lavado una película de una foto vieja para que los colores aparezcan claros y brillantes, como la naturaleza en un día caluroso de primavera después de un chaparrón. Aún la desesperación se ha atenuado y el arrepentimiento ha alcanzado su objetivo.

Cuando me levanto en la mañana me inicia gozosamente el nuevo día. Cuando viajo por aire, tierra o mar mora en mi corazón. Cuando de pie en una plataforma me enfrento a mi audiencia me da ánimo. Cuando reúno a mis hijos alrededor mío murmura una bendición. Y al final de un día fatigado cuando me acuesto a descansar, le doy mi corazón a Jesús: "(Señor) en tus manos encomiendo mi espíritu". Duermo - pero mi corazón al latir ora con: "JESÚS".

### *Para profundizar en la lectura*

Existen varios libros sobre la Oración de Jesús. Esta oración está mencionada en la mayoría de libros sobre la Ortodoxia. Tres libros sobresalen y deben ser estudiados por aquellos que quieren practicarla seriamente: *El Peregrino Ruso* es una maravillosa introducción a la Oración de Jesús, escrito por un peregrino ruso desconocido y bellamente traducido al español (Nuestra Imprenta, Guatemala). El segundo libro también anónimo es un análisis perfecto y profundo de muchos de los aspectos de la Oración de Jesús: *Invocación del Nombre de Jesús* (Narcea, Madrid, 1988) por "un Monje de la Iglesia de Oriente". Finalmente, *La Filocalia de la Oración de Jesús* (Lumen, Buenos Aires, 1979), es una colección de escritos de los primeros Padres de la Iglesia y es el libro de texto más importante para la Oración de Jesús. Filocalia significa "amor de lo bello"; compilado en el Siglo XIV para uso de los monjes, tiene pasajes maravillosos aplicables a cualquiera de nosotros en nuestra situación presente. Consulta también *Introducción a la Espiritualidad Ortodoxa* (Lumen, Buenos Aires, 1989) por "un Monje de la Iglesia de Oriente".

\* N. de T. Juego de palabras en inglés que dice: "mysticism started in mist and ended in schism".