



LA ESPIRITUALIDAD HOY

PROGRAMA INTRODUCTORIO A LA FE ORTODOXA Y FORMACIÓN PARA
CATEQUISTAS 2021



20 DE NOVIEMBRE DE 2021

IX ENCUENTRO

ORACIÓN AYUNO Y PASIONES

En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo

¡Oh! Señor y Maestro de mi vida, líbrame del espíritu de ocio, de indiscreción, de vanagloria y palabra inútil.

Más regálame a mí, tu siervo, el espíritu de castidad, humildad, paciencia y de amor.

Sí, Señor y Rey, concédeme percibir mis propias faltas, y no juzgar a mi hermano; porque bendito eres por los siglos de los siglos. Amen.

Bienvenidos queridos hermanos a este segundo encuentro. Quise comenzar esta exposición con la oración de San Efrén, el sirio, porque creo firmemente que dicha plegaria alberga en pocas palabras mucha doxología, abundante reconocimiento personal, deseo intenso y verdadero de arrepentimiento y finalmente sabia teología.

Habíamos establecido que nuestro anterior encuentro del 6 de noviembre estaba muy relacionado y concatenado con el encuentro de hoy ya que si creemos que la verdadera espiritualidad es el fruto del Espíritu Santo en la vida del creyente y que los frutos del Espíritu son: *“Amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, continencia”* (Gal. 5:22,23), podemos concluir que la vida espiritual es nuestro continuo esfuerzo por llegar a ser dignos de ese soplo Divino que está dentro de nosotros.

Para introducirnos de lleno en el desarrollo de la temática de hoy, creo humildemente, que tenemos que partir de la base de reconocer que existen tres estados en nuestra vida; el estado carnal, el estado mental y el estado espiritual. Una vez establecido esto; trataremos de proyectar todas las herramientas que están a nuestro alcance y que podemos utilizar para disciplinar nuestro comportamiento con el sublime objetivo de lograr la salvación de nuestras almas. Enumeraremos a continuación algunas de esas herramientas que la Santa Iglesia pone a nuestra

disposición y que han sido utilizadas desde hace casi ya 20 siglos y de otras que existen desde el instante mismo de nuestra propia Creación.

- METANOIA
- KÉNOSIS
- OBEDIENCIA
- HUMILDAD
- ARREPENTIMIENTO Y CONFESIÓN
- SAGRADA EUCARISTIA
- PARTICIPACIÓN EN LOS MISTERIOS DE LA IGLESIA
- ORACIÓN
- AYUNO
- DOMINIO DE LAS PASIONES

Según mi humilde opinión para comenzar con nuestra inmersión en la ascesis personal podemos comenzar a utilizar gradualmente estas herramientas, entre otras. Veremos que, paulatinamente también, todas esas herramientas están inter-relacionadas y que por lo tanto que cuando comencemos a utilizar alguna de ellas necesitaremos indefectiblemente echar mano a las otras.

Hoy y sólo de manera introductoria me referiré a las tres últimas y comenzaré con la Oración diciendo que la Oración es el Bastión que nos sostiene y el Bastón que nos ayuda a levantarnos en la caída. Nos dice Cristo "Velad y orad, para que no caigáis en tentación" (Mateo 26:41). Veamos ahora como comenzaremos a rezar; buscaremos primero un lugar íntimo y tranquilo, lejos del ruido mundano donde nos aseguraremos permanecer aislados y evitaremos cualquier tipo de interrupción (Mateo 6:6); esto nos permitirá desnudar nuestro estado espiritual sin tapujos sin reservas y sin pretextos. San Sofronios de Essex lo dice claramente y cito: "La oración significa confesar muchas veces a Dios nuestro miserable estado: debilidad, miedo, indiferencia, duda, de-

sesperación, en resumen cualquier cosa relacionada con nuestra existencia. Confesar todas estas cosas, sin buscar expresiones insensibles, ni siquiera una secuencia razonable". Entonces quizás podemos decir queridos hermanos que una vez que le hemos presentado a nuestro Creador nuestro verdadero estado espiritual actual comenzaremos con nuestra oración con Dios pidiendo nada más que Él nos conceda expresar nuestro verdadero arrepentimiento, sin luces, sin milagros, sin profecías, sin dones en absoluto, nada más que arrepentimiento. El arrepentimiento te traerá humildad, la humildad te traerá la Gracia de Dios, y Dios colocará en ti a través de Su Gracia todo lo que necesitas para tu salvación y todo lo demás, si es necesario, para ayudar a otra alma. Pero creo que es necesario aclarar que esto no sucederá mágicamente, necesitaremos esforzarnos mucho, cada día y en todo momento de nuestras vidas con fe inquebrantable y dispuestos a lidiar permanentemente con el supuesto conocimiento que hemos elaborado a través de nuestra propia lógica. A menudo, la fe puede traer las cosas de la nada, mientras que el conocimiento no puede hacer nada sin la ayuda de la materia. El conocimiento no tiene poder sobre la naturaleza, pero la fe tiene dicho poder. Armados con la fe, los hombres han entrado en el fuego y apagado las llamas, sin ser tocados por ellas. Otros han levantado un automóvil para salvar una vida humana en peligro. Otros le han solicitado directamente a Dios con fe profunda y oración y El Creador le ha concedido esa solicitud rápidamente; Las Sagradas Escrituras están colmadas de esos ejemplos.

Todas estas cosas están más allá de la naturaleza; van contra los modos del conocimiento natural y revelan la vanidad de tales modos. La fe se mueve por encima de la naturaleza. Los caminos del conocimiento natural gobiernan el mundo desde hace miles de años, y el hombre ha sido incapaz de levantar la mirada de la tierra y entender el poder de su Creador hasta que nuestra fe se alzó y nos liberó de las obras sombrías de este mundo y de una mente fragmentada. El que tiene fe no carecerá de

nada y, cuando no tenga nada, lo poseerá todo por la fe, como está escrito: (Mateo 21: 21;22) «Yo os aseguro: si tenéis fe y no vaciláis, no sólo haréis lo de la higuera, sino que si aún decís a este monte: "Quítate y arrójate al mar", así se hará. Y todo cuanto pidáis con fe en la oración, lo recibiréis.». San Isaac el Sirio enfatiza muy vehementemente que las leyes naturales no existen para la fe porque para Dios nada es imposible. (Marcos 9:23).

La oración es un don divino que nuestro Creador nos ha regalado para que cada persona pueda sanar su existencia caída con la sinergia del Espíritu Santo, pero debemos tener en cuenta que nuestras mentes, en su estado posterior a la caída, están naturalmente inestables y tienden a vagar por todas partes, sin embargo, Cristo puede y quiere darnos la estabilidad necesaria a cambio de nuestra perseverancia y paciencia en el ejercicio de nuestra oración. Y en este ejercicio que deseamos emprender tenemos que tener mucho cuidado, queridos amigos, y recurrir a nuestro padre espiritual para que nos guíe en el camino escogido para ayudarnos con nuestra predisposición y con nuestra preparación para entablar esta relación y este diálogo con nuestro Creador ¿Somos realmente conscientes de las palabras que utilizamos en nuestras oraciones? ¿Hemos analizado profundamente el verdadero significado de lo que estamos pidiendo? ¿O estamos simplemente repitiendo un texto que hemos aprendido de memoria? Por ejemplo: Cuando decimos *“Padre Nuestro”*, ¿somos conscientes a Quien invocamos? ¿Santificamos realmente Su nombre? ¿Estamos preparados para aceptar Su voluntad? ¿Estamos dispuestos a perdonar a nuestros deudores?, etc.. Deberemos elevar cada una de nuestras intenciones desde lo más profundo de nuestro corazón y aferrarnos a la sabia reflexión que nos acerca San Silouan el Athonita y cito: *“La oración es la actividad suprema del alma. Por la oración se llega a Dios; por ella se pide la humildad, la paciencia y cualquier otro bien. El que habla contra la oración no ha gustado jamás realmente cuán bueno es el Señor. Ningún mal viene de Dios. Todos los Santos han orado sin cesar; no*

permanecían ni un solo instante sin oración. El alma, al perder la humildad, pierde al mismo tiempo la gracia y el amor de Dios: la oración ardiente se apaga entonces; pero, cuando las pasiones se apaciguan en el alma y ésta adquiere la humildad, El Señor le da su gracia. Entonces ora por sus enemigos como por sí mismo, y es por el mundo entero por lo que ora con ardientes lágrimas". Me gustaría concluir la presentación de este ítem haciendo algunos pocos comentarios acerca de las propiedades de la proclamación de la siguiente oración; *"Señor Jesucristo, Hijo de Dios; ten piedad de mi pecador"* Aquí se resume el antiguo grito del hombre al Dios de sus padres. No se trata de un invento nuevo ni está destinada para algunos pocos. Puede ser dicha por cualquiera, dondequiera que esté, sin importar lo que haga, sin importar cómo se sienta. Es una oración de alabanza mientras admiras la Creación del Señor. Es una oración de acción de gracias cuando sientes Su amor inexplicable visitándote. Pero más aún; encierra una manifestación clara y directa de la súplica que elevamos cuando nos toca experimentar alguna tribulación, alguna desesperación o dificultad, algún fracaso, alguna caída o dificultad, cuando sentimos estar en un callejón sin salida.

Vamos a tratar ahora de introducirnos en la segunda temática que abordaremos hoy que es el ayuno y como interactúa íntimamente con la oración porque creo firmemente que ambos se retroalimentan; para explicarlo sencillamente diremos que el ayuno me prepara y me impulsa para poder concretar una oración profunda mientras que la oración me ayuda y me fortalece para seguir ayunando. Este círculo virtuoso me robustece además para enfrentar mis ímpetus indomables y me facilita debilitar y atenuar mi ego que es mi mayor enemigo y la madre de la mayoría de mis pasiones.

Podemos encontrar la primera referencia del ayuno ya desde la creación de Adán y Eva (Génesis 2:17) donde aparece la prohibición de Dios para ingerir los frutos del árbol de la ciencia del bien y del mal y otras refe-

rencias respecto del ayuno aparecen en varios pasajes del Antiguo Testamento; daremos cuenta de ello si vemos la preparación que realizaban muchos profetas (Moisés, Elías, Isaías y David entre muchos otros) cuando utilizaban el ayuno y la oración para comunicarse con Dios. Pero Cristo nos revela, como no podía ser de otra manera, cual es el fabuloso accionar que se manifiesta cuando se utiliza conjuntamente el ayuno y la oración al responderles a sus discípulos *“Esta clase de demonios solo pueden ser expulsados con ayuno y oración”* (Marcos 9:29). Se ha escrito mucho sobre los abundantes beneficios que nos proporciona el ayuno; aquí citaremos algunas opiniones de los Santos que han abordado el tema solamente para tenerlas como referencia y sobre todo para enriquecernos de sus experiencias personales. A propósito, El Obispo Kallistos Ware en su libro *“La Iglesia Ortodoxa”* (capítulo 15) en la página 270 nos dice: *“El ayuno y el autodomínio priman sobre las demás virtudes; son madre, raíz, fuente y fundamento de todo el bien”*. Y en la página 271 expresa: *“Las reglas del ayuno en la Iglesia Ortodoxa son de tal rigor que muchos cristianos occidentales quedarán asombrados e incluso disgustados”*. Si se me permite y con mucho respeto agregaría *“y también asustados”* y quizás ahora mismo nosotros mismos estemos atemorizados cuando advirtamos que sólo se nos permitirá consumir carne durante unos 60 días en todo el año dependiendo de la fecha en la cual festejamos la Santa Pascua cada año. Sin duda enfrentar el desafío de cumplir con las estrictas reglas del Ayuno, conlleva el hecho que, en primer lugar, tendremos que comprender para que ayunamos y luego vislumbrar cuáles son los beneficios que obtendremos con la aplicación de esta práctica. Definiremos entonces que el ayuno es una teología de las prioridades. A los creyentes se les da la oportunidad de expresarse a través de una ferviente dedicación a Dios y a los intereses de la vida espiritual. Esta dedicación se expresa mediante la privación temporal de cosas normales y buenas, como alimentos y bebidas, para que podamos mejorar e intensificar nuestra comunicación con nuestro Padre Celestial. Con el ayuno aprenderemos

a dominar nuestros instintos primitivos y a someter nuestras pasiones. Resultará inapropiado no ocuparnos de la salud del alma, si nos entristecemos por el cambio en la forma de alimentarnos; esto nos paralizará, entorpecerá nuestro crecimiento espiritual porque la saciedad detiene el placer en el vientre, mientras que el ayuno eleva la ganancia en el alma. El ayuno es "físico" en cuanto nos abstenemos de algunos alimentos que nos producen un placer efímero pero también "espiritual" en cuanto nos enseña templar nuestra voluntad con la práctica de la abstinencia y nos aleja paulatinamente de las tentaciones del pecado. Si ambas partes del ayuno no van de la mano, entonces el ayuno no cumple su propósito y termina convirtiéndose en una simple dieta, en una formalidad, en una moda o en una falsa ideología. Antes de cerrar el tema del ayuno quiero compartir con ustedes algunas reflexiones que han manifestado nuestros Santos Padres al respecto:

San Juan Crisóstomo

“Si alguien está demonizado, muéstrale una persona de ayuno y se quedará más quieto que las piedras mismas, congelándose de miedo como si estuviera en esclavitud. Y más aún, cuando vea que cerca del ayuno está su hermana y asistente inseparable, la oración”

San Basilio en Grande

“El verdadero ayuno no es solo la abstinencia de diferentes alimentos sino el alejamiento de nuestras pasiones y pecados, no critiques a nadie, perdona a tu prójimo por el daño que te ha causado. No comes carne, pero devoras a tu hermano, no ingieres vino, pero degradas a tu semejante”

San Máximo el Confesor

“Hay mucho que las personas hacen y es bueno por naturaleza, pero dejan de ser buenas por alguna razón: como el ayuno y la vigilia, la oración y el canto, la caridad y la hospitalidad son por naturaleza buenas obras, pero cuando se hacen por vanidad, ya no son buenas”

San Juan de la Escala (Klímakos)

“El siervo del abdomen piensa con qué tipo de comida deleitará, y el siervo del ayuno con qué dones se enriquecerá”

Intentaré ahora de abordar el tema de las Pasiones y trataré, humildemente, de analizar como nuestras pasiones pueden entorpecer seriamente nuestro crecimiento espiritual.

Dijimos anteriormente que el ego es la madre de todas las pasiones y para tratar de explicarlo creo que debemos establecer primero que el ego es el que se encarga de alimentar y justificar a continuamente esa imagen ilusoria y ficticia que se ha instalado en nuestra mente. En la pantalla de la imaginación de la mente, un pensamiento se proyecta como una imagen, que a su vez representa un significado.

Esto nos lleva a tratar de defender, siempre y ante cualquier circunstancia, esa imagen fabulosa e irreal que tenemos sobre nosotros mismos y Entonces recurrimos automáticamente y sin análisis previo a utilizar las herramientas que supuestamente nos garantizan a sostener en el tiempo esa efigie irreal que tenemos de nosotros mismos. Y cuando comenzamos a poner en práctica esas estrategias sólo logramos alimentar nuestro ego y acrecentarlo, o sea que entramos en un círculo vicioso y nefasto que envenena nuestra espiritualidad.

Quizás podemos comenzar diciendo que en primer término aparece el tema del deseo; ese monstruo abominable que nos hace creer que un objeto sea deseable no por el hecho que sea indispensable para nuestra vida sino simple y llanamente porque ese objeto también se ha constituido en el deseo de otra persona y trato por todos los medios posibles para esa persona reconozca mi superioridad sobre él.

Inmediatamente, entonces aparece el orgullo; El hombre orgulloso piensa que vive bien, que su conducta es irreprochable y además que

esa conducta está destinada a ser imitada por aquellos que lo rodean. Y cuando alguien se atreve a contradecirlo reacciona criticándolo y peor aun juzgándolo injustamente. Por lo tanto el orgullo nos lleva a ser esclavo de nuestros pensamientos y nos sentimos cómodos con esta esclavitud por eso no buscamos liberarnos del yugo, creo personalmente que en definitiva no sabemos tampoco cómo hacerlo.

A partir de esto estamos sujetos a ser invadidos por una cadena de pasiones porque nuestro vacío espiritual se convierte rápidamente en un terreno apto para que esas pasiones invadan nuestro interior.

Y el peligro más grande es que las pasiones (que son muy numerosas; San Pedro de Damasco ha enumerado unas 270 en la Filocalia) decíamos que no solo son muchas, sino que también son solidarias entre sí, tienen la capacidad de interactuar y operar alternativamente según nuestro estado espiritual.

Me parece entonces que ahora me toca preguntarme y preguntarles, ¿cómo actuaremos para enfrentar estos embates? ¿Estamos dispuestos a prepararnos para combatir el cautiverio que nos producen nuestros malos hábitos? Quiero advertir que no será fácil pero también quiero afirmar que si es posible lograrlo; las armas necesarias están a nuestro alcance. Un mal hábito se transforma adquiriendo un buen hábito. Se necesita contraponer una gran resistencia de nuestra parte e invocar constantemente la Gracia Divina que es la única que nos otorga la libertad. Los Santos Padres de la Iglesia no han escrito un manual de moralidad sino que nos muestran el camino para hacer la catarsis necesaria para deshacernos de nuestras pasiones y conducirnos entonces hacia la teosis. Quiero destacar finalmente que es indispensable que recurramos siempre a la guía del Padre Espiritual de cada uno nosotros. Feliz Cuaresma Navideña para todos y que la Santa Luz que emana del pesebre ilumine nuestras mentes y ablande nuestros corazones.

Con las bendiciones de nuestros Santos Padres, Señor Jesucristo, nuestro Dios, ten piedad de nosotros y sálvanos. Amén.