



LA ATENCIÓN

Por Norma Novoa

“Te diré lo que pienso, cosa que ya he transmitido a los más jóvenes: bendito el intelecto que en el tiempo de oración ha adquirido una perfecta ausencia de formas. Bendito sea el intelecto que, orando sin distracciones, adquiere un creciente deseo de Dios. Bendito sea el intelecto que, en tiempo de oración, se torna inmaterial y se desnuda de todo. Bendito sea el intelecto que, estando en tiempo de oración, ha adquirido una perfecta insensibilidad. Bendito el orante que, después de Dios, considera a todos los hombres como a Dios...”

Evagrio Póntico,

Tratado sobre la oración.

La mayoría de los escritos filocálicos presentan un estudio profundo sobre la formación de los pensamientos que impiden, en el sendero espiritual, estar enteramente disponibles en la búsqueda del único fin: la unión con Dios Nuestro Señor. De hecho estos textos tratan de la actividad necesaria para purificar, para iluminar y perfeccionar al alma. Enseñando sobre

la atención, también llamada vigilancia, y la sobriedad o medida, medios e instrumentos precisos, destinados a un mismo propósito y único fin que es la deificación (divinización) del hombre. Enseñan que la disciplina espiritual sería inútil si no estuviéramos siempre alerta, atentos a los movimientos de la mente.

Evagrio Póntico nos habla sobre la pasión, marcando que ésta es una inclinación estable hacia lo que aparta de Dios, que se despierta por la presencia de algo externo que la desencadena, nace así lo que él denomina *el pensamiento apasionado* (logismoí), en oposición al *pensamiento simple* o *desnudo*, que viene del Señor. Este pensamiento apasionado es el que trae recuerdos mundanos que nos apartan de Dios. El trabajo del aspirante espiritual consistirá en librarse de todo pensamiento apasionado, y el método más eficaz para ello es llevar una vida sobria y vigilante. Sostiene que por medio de la observación de los movimientos de la mente, se aprende a conocer las diferentes pasiones con sus respectivas características. A partir de ese conocimiento, fundado en la observación, se podrá progresar en la vida espiritual y llegar a la contemplación de los principios (logoi) de todas las cosas. Trabajando atentos, vigilantes, obtendremos una gran ventaja sobre los pensamientos apasionados, que no pueden elevarse más allá del conocimiento sensible y exterior. Nuestro esfuerzo, pues, consiste ante todo en

quitar obstáculos, y en el primer lugar están las pasiones. Evagrius en su Tratado de la oración, va a marcar detalladamente el problema de los pensamientos apasionados, centrándose sobre todo en la ira. Toda pasión impide en mayor o menor grado, realizar la oración, pero la ira, en cualquiera de sus formas, es su impedimento directo. Aquel que no alcanza a dominarla no llegará jamás a la oración pura; pues siendo el prójimo la imagen de Dios, nuestra relación con él condiciona nuestra relación con Dios que es la oración pura. Al respecto, en su Tratado enseña:

“Todo lo que hicieras para vengarte de un hermano que te ha ofendido, se te convertirá en piedra de tropiezo en el tiempo de la oración... Los que acumulan penas y rencores y se imaginan que oran, son como quienes sacan agua y la vierten en un barril agujereado. Cuando ores como conviene, se te ocurrirán cosas tales, que te parecerá ciertamente justo enojarte. Pero nunca absolutamente es justa la cólera contra el prójimo, y si buscas atentamente verás que es posible solucionar el asunto sin enojarse. Usa pues, de todos los medios para no estallar en cólera. Ten cuidado, no sea que por sanar a otro te vuelvas tú mismo un enfermo incurable y destroces tu oración. Si evitas la ira, aprenderás a ser discreto, te mostrarás prudente en tus pensamientos, y serás contado entre los hombres de oración...

Es justo que ores, no solamente por tu propia purificación, sino por la de todo hombre, como hacen los ángeles”

La sobriedad es madre de la atención y, para los autores filocalicos, es moderación en el actuar y en el hablar, es decir, mediante una práctica sostenida y decidida, nos libera enteramente de los pensamientos y palabras apasionadas direccionando nuestra conducta. Hesiquio de Batos en “A Teódulo. Discurso para las eminencias máximas, útil para la salvación del alma”, menciona como temas principales la sobriedad, la atención del intelecto y la custodia del corazón y sostiene que:

“La sobriedad consiste en la tranquilidad del corazón y en un espíritu perfectamente preservado de toda imaginación... La sobriedad es un centinela del espíritu, inmóvil y perseverante ante el portal del corazón, distinguiendo sutilmente los que se presentan, descubriendo sus propósitos, vigilando las maniobras... La sobriedad se asemeja a la escalera de Jacob, al final de la cual está Dios y por la que los ángeles ascienden... La sobriedad es un método espiritual que, si es duradero y se lleva a cabo voluntariosamente, con la ayuda de Dios, libera a todo hombre de pensamientos pasionales y de palabras y obras malas, y en la medida que sea posible, dona el conocimiento seguro de un Dios incomprensible, así como la interpretación de los Misterios Divinos y secretos... La atención es el silencio ininterrumpido del corazón, de todo pensamiento; silencio que

siempre, perenne e ininterrumpidamente respira e invoca al Señor; sólo a Él”

Esta atención, que nace de la sobriedad o mesura, cuando está bien direccionada, desarrollará en nosotros el arte de distinguir entre lo que viene de Dios y lo que no viene de Él, para no dejarse engañar es fundamental el discernimiento espiritual, que consiste en filtrar y distinguir en el alma los diversos pensamientos pasionales que la invaden. Para adquirir la vigilancia que lleva a este discernimiento espiritual, es necesario la gracia de Dios y ésta se obtiene a través de la oración. Es por todo esto que los escritos filocálicos consideran tan importante la custodia de la mente. Se vencen las pasiones sólo cuando se está habituado a examinar atentamente cada pensamiento que se presenta, ya sea para expulsarlo, o purificarlo y revestirlo del recuerdo de Dios. Como enseña Filoteo el sinaita:

“Caminemos con una completa atención del corazón ejercida desde el fondo del alma. La atención, cotidianamente aliada a la oración, produce un nuevo carro de fuego (igual al de Elías) que conduce al hombre hacia el cielo. ¿Qué digo? El corazón bendito del hombre, sólidamente fijado en la sobriedad, se convierte en un cielo interior, con su sol, su luna, sus astros, y aborda al Dios inaccesible por una ascensión y una visión misteriosas...”

La Filocalia, a través de sus autores, enseña a separar al intelecto de su distracción acostumbrada, de su cautividad, de su disipación, para llevarlo a la atención y, mediante ella, unirlo a la oración haciéndolo ingresar en el corazón y fijarlo allí definitivamente. Tal como enseña Gregorio Palamas:

“Entonces la mente participa en la luminosidad de Dios de la cual es imagen, e irradia por sí sola el esplendor de la belleza de Dios, la luminosidad y la inaccesible aurora. No existe cosa más necesaria para el hombre que el recuerdo de Dios. Y no existe para el hombre nada más elevado, más profundo, más magnífico, que la oración. Y no existe nada más simple, más eficaz que la oración interior, la del corazón y la hecha con una sólo palabra (monológica). Esta que es dicha humildemente con el rosario y comprende la frase más simple y más llena de significado: ¡Señor!”

*Por la Prof. Norma Novoa
Miembro del Colegio de Profesores de la Fundación Hastinapura*
