

# EL HOMBRE INTERIOR

San Demetrio de Rostov



Madrid  
2018

## El autor y su obra

El Metropolitano Demetrio de Rostov (Dimitry Rostovsky) nació en Makariv, cerca de Kiev (Ucrania), en el año 1651, de padres cosacos. Su nombre secular era Daniel Savich Tuptalo. Estudió en la Academia Mohyla de Kiev, institución que intentaba entonces parangonarse a los centros intelectuales prestigiosos de occidente, copiando en gran medida los planes de estudio y métodos de los jesuitas. Hizo profesión monástica en 1668, y pronto fue requerido como predicador, ministerio que le hizo célebre y le valdría el apelativo de Crisóstomo de Rusia. El zar Pedro I lo eligió para el cargo de Metropolitano (equivalente a arzobispo) de Rostov, diócesis que recorrió de forma incansable predicando y enseñando. El tenor de su vida era muy austero y, a decir de sus biógrafos, recibía a todo el que le buscaba y la gente lo encontraba cariñoso e indulgente. Murió haciendo oración frente al icono del Salvador, en su celda, el 28 de octubre de 1709. Fue canonizado en el año 1757.

Su obra monumental, en doce volúmenes, es el 'Martirologio'; colección de vidas de santos ordenadas por los días del año, que se convirtió en una lectura muy popular en Rusia. En él se pronuncia en favor de la Inmaculada Concepción, lo cual le costó una amonestación del Metropolitano de Moscú, Joaquín. Populares fueron también sus composiciones musicales, canciones religiosas muy cantadas hasta el tiempo de la Revolución. Además, se conservan multitud de obras menores, muchas destinadas a la instrucción cristiana básica.

Una de ellas es la que el lector tiene en sus manos: 'El hombre interior', cuyo título completo es 'El hombre interior, en la habitación de su corazón, aprende y ora en secreto'<sup>1</sup>. Es una breve joya, citada en el famoso libro 'El peregrino ruso'<sup>2</sup>, y también en otros tratados más extensos sobre la oración, como el de san Ignacio Briantchaninov 'Acerca de la oración de Jesús'<sup>3</sup>. En el siglo XX, el abad Charitón, del monasterio de Valaam, incluyó este tratadito (retocado en un ruso más moderno) en una antología de textos espirituales<sup>4</sup> que se ha difundido mucho. La presente traducción, que ha tenido en cuenta el texto ruso original, se aparta en muchos puntos de las anteriores en español<sup>5</sup>.

---

<sup>1</sup> DEMETRIO DE ROSTOV. « Внутренний человек, в клети сердца своего уединенный, поучающийся и молящийся тайне » en *Obras de San Demetrio, Metropolitano de Rostov. Tomo I*. Imprenta Sinodal. Moscú, 1836 (en ruso).

<sup>2</sup> ANONIMO. *Relatos de un peregrino ruso*. Ed. Buena Prensa, 2006. Primer relato, p. 106.

<sup>3</sup> I. BRIANTCHANINOV. *Approches de la prière de Jésus*. Ed. Bellefontaine, 1983. P. 47

<sup>4</sup> IGUMEN CHARITON DE VALAMO. *La oración interior*. Ed. Lumen, 2002. Pp. 48-60. En español circula otra edición libre en Internet, traducida por J.F. en septiembre y octubre del 2014.

<sup>5</sup> Lo cual no les quita el mérito de haber servido por primera vez este alimento espiritual al público hispanohablante. Esta traducción toma de aquellas, además, algunas expresiones, y es por lo tanto su deudora.

## I

### Entra en tu habitación y cierra la puerta

Muchos hay entre vosotros que no saben lo que tienen que hacer para mantener el recuerdo continuo de Dios. Ni siquiera entienden lo que quiere decir 'recuerdo de Dios', ni conocen nada acerca de la oración mental, pues creen que la única manera correcta de orar es recitar las oraciones que se encuentran en los libros de la Iglesia. Acerca de la unión secreta con Dios en el corazón, no tienen idea, ni tampoco de los beneficios que de ella se derivan, y no llegan a disfrutar de su dulzura espiritual. Así como el ciego de nacimiento sólo oye hablar de la luz del sol, sin llegar a saber realmente lo que es su brillo, así ellos sólo escuchan hablar de la oración y del trato con Dios, pero no lo entienden. Esta ignorancia les priva de muchas gracias espirituales, y tardan mucho en conseguir las virtudes que permiten agradar a Dios. Por lo tanto, para que los principiantes aprendan los rudimentos, aquí se ofrece alguna idea acerca de la disciplina interior y de la oración a Dios.

La instrucción espiritual del hombre interior comienza con estas palabras de Cristo: *Cuando vayas a orar, entra en tu habitación y, después de cerrar la puerta, ora a tu Padre que está allí, en lo secreto*<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> Mt 6, 6

## II

### La dualidad del hombre y los dos tipos de oración

El hombre es dual: exterior e interior, carne y espíritu. El hombre exterior es visible, carnal; pero el hombre interior es invisible, espiritual o, en palabras del Apóstol Pedro, *el hombre oculto del corazón [es] un espíritu dulce y sereno*<sup>7</sup>. Y San Pablo explica esta dualidad humana cuando dice: *aun cuando nuestro hombre exterior se va desmoronando, el hombre interior se va renovando de día en día*<sup>8</sup>. Aquí el Apóstol habla claramente sobre el hombre exterior y el interior; el hombre exterior se compone de muchos miembros pero, por dentro, la mente va acercándose a la perfección por la atención a uno mismo<sup>9</sup>, por el temor del Señor, y por la gracia de Dios. Las obras del hombre exterior son visibles, pero las del hombre interior son invisibles, como dice el salmista: *la mente del hombre y el corazón son insondables*<sup>10</sup>. Y el apóstol san Pablo dice también: *En efecto, ¿quién conoce lo íntimo del hombre, sino el espíritu del hombre que está en él?*<sup>11</sup>. Únicamente Aquel que escruta dentro del corazón conoce todos los secretos del hombre interior.

La educación es doble: exterior e interior. Exterior a través de la lectura de libros, interior a través del pensamiento de Dios; exterior en el amor a la sabiduría, interior en el amor a Dios; exterior en las palabras, interior en la oración; exterior en la agudeza intelectual; interior en el calor del espíritu; exterior en las habilidades, interior en los pensamientos. La mente exterior se hincha de orgullo<sup>12</sup>, la interior se humilla; la exterior está llena de curiosidad, queriendo conocerlo todo, la interior presta atención a sí misma y no desea nada más que conocer a Dios, hablar con Él, como David cuando dijo: *Oigo en mi corazón: «Buscad mi rostro». Tu rostro buscaré, Señor*<sup>13</sup>. Y también: *Como busca la cierva corrientes de agua, así mi alma te busca a Ti, Dios mío*<sup>14</sup>.

La oración es también doble: exterior e interior. Hay una oración pública y hay una oración secreta; una oración hecha con los demás y una oración solitaria; una oración llevada a cabo como un deber y una oración ofrecida voluntariamente.

La oración que se cumple como un deber, realizada públicamente de acuerdo a las normas de la Iglesia, en compañía de otros, tiene sus tiempos establecidos: el Oficio de medianoche, Maitines, las Horas, la Liturgia, Vísperas y Completas. Estas oraciones, a las que se convoca por medio de las campanas, son un tributo al Rey del Cielo que debe ser ofrecido cada día. En cambio, la oración voluntaria dicha en

---

<sup>7</sup> 1P 3, 4: *Que vuestra belleza esté [...] en el hombre oculto del corazón, en la incorruptibilidad de un espíritu dulce y sereno.*

<sup>8</sup> 2Co 4, 16

<sup>9</sup> Se refiere a la práctica cristiana de la vigilancia del corazón, para que ningún mal pensamiento entre en él.

<sup>10</sup> Sal 63, 7; según versiones de la biblia eslava, que traducen la versión griega de los LXX.

<sup>11</sup> 1Co 2, 11

<sup>12</sup> Cf. 1Co 8, 1. Parece distinguir san Demetrio dos partes, o dos actividades de la mente, que es necesario educar: una, que él llama exterior, tiende al conocimiento intelectual de las cosas; la otra, interior, al trato amoroso con Dios.

<sup>13</sup> Sal 26, 8

<sup>14</sup> Sal 41, 2

secreto no tiene un tiempo fijo; se hace cuando uno quiere, sin otro mandato que la moción del Espíritu.

La primera, es decir, la oración de la Iglesia, tiene un número establecido de salmos, troparios, cánones y otros himnos, junto a los ritos realizados por el sacerdote; pero el otro tipo de oración –secreta y espontánea– ya que no tiene un tiempo definido, tampoco está limitada a un número definido de oraciones; cada uno reza como quiere, a veces brevemente, a veces de forma extensa.

El primer tipo se pronuncia en alto, con los labios y la voz; el segundo sólo con la mente. El primero se realiza de pie; el segundo, no sólo de pie o caminando, sino también acostado; en una palabra, siempre que uno eleva la mente a Dios.

El primer tipo de oración, que se hace con otras personas, se lleva a cabo en la iglesia, y a veces en alguna casa, reunidas varias personas; pero el segundo se lleva a cabo cuando estás solo en tu habitación cerrada, conforme a la palabra del Señor: *Cuando vayas a orar, entra en tu habitación y, después de cerrar la puerta, ora a tu Padre que está allí, en lo secreto*<sup>15</sup>.

La habitación, a su vez, es igualmente doble: exterior e interior, material y espiritual. La material está hecha de madera o piedra; la espiritual es el corazón, o la mente o, como dice san Teofilacto<sup>16</sup>, el ‘pensamiento secreto’. Es lo mismo. La habitación material está siempre fija en el mismo lugar, pero la espiritual va con uno allí donde él vaya. Dondequiera que el hombre esté, con él siempre está su corazón, y con la mente puede recoger sus pensamientos, encerrarse en él y orar a Dios en lo secreto, aunque esté con otras personas o hablando a una multitud. La oración interior, que puede suceder en el espíritu de alguien incluso si está con otras personas, no necesita palabras ni busca libros<sup>17</sup>, ni usa ningún lenguaje ni sonido de la voz; incluso aunque uno esté sin nadie alrededor<sup>18</sup>. Todo lo que necesita es elevar su mente a Dios, y bajar a lo profundo de sí mismo, y esto se puede hacer en cualquier lugar.

La verdadera habitación del hombre silencioso, la espiritual interior, alberga a Dios y a todo el Reino de los Cielos, de acuerdo con las palabras del mismo Cristo en el Evangelio: *El reino de Dios está dentro de vosotros*<sup>19</sup>. Explicando este pasaje, san Macario de Egipto<sup>20</sup> escribe: «El corazón es una vasija pequeña, pero [...] allí está

---

<sup>15</sup> Mt 6, 6

<sup>16</sup> Arzobispo de Bulgaria en el siglo XI. Sus comentarios de la Escritura tuvieron gran difusión. Fueron utilizados en occidente por santo Tomás de Aquino.

<sup>17</sup> Entiéndase: libros de oraciones.

<sup>18</sup> San Demetrio explica que la oración interior no necesita manifestaciones externas de ningún tipo.

<sup>19</sup> Lc 17, 21

<sup>20</sup> Monje del siglo IV. En torno a él se formó la célebre comunidad monástica de Scete (Wadi el-Natrun, Egipto).

Dios, y allí los ángeles, allí la vida y el Reino, allí la luz y los apóstoles, allí las ciudades celestes y los tesoros de la gracia; todas las cosas están allí»<sup>21</sup>.

El hombre necesita encerrarse en la habitación interior de su corazón más a menudo que entre las paredes y, recogiendo allí todos sus pensamientos, poner su mente ante Dios, orar a Él en lo secreto con todo el ardor del espíritu y con fe viva. Así irá aprendiendo a volver sus pensamientos a Dios, y crecerá hasta ‘la estatura del hombre perfecto’<sup>22</sup>.

### III

#### Sobre el ardor de la oración y la unión de amor con Dios.

En primer lugar hay que entender que el deber de todo cristiano, y especialmente de aquellos cuya vocación es consagrarse a la vida espiritual, es esforzarse siempre y de todas las maneras para estar unidos con Dios, el Creador, el Amante, el Benefactor, el Sumo Bien, por quien y para quien fuimos creados. Y ésto, porque la razón de ser y el fin último del alma que Dios creó, debe ser Dios mismo y sólo Él, de quien el alma ha recibido su vida y su naturaleza, y para quien ella vivirá para siempre. Pues todas las cosas visibles en la tierra, que son amables y deseables –riquezas, fama, esposa, hijos, y en una palabra, todo lo que en este mundo es bello, dulce y atractivo– no pertenecen al alma sino sólo al cuerpo y, siendo temporales, desaparecerán tan rápido como una sombra. Pero el alma, que es eterna por naturaleza, puede alcanzar reposo eterno sólo en el Dios eterno. Él es su bien más elevado, más bello que toda belleza, dulzura y encanto, y es como su hogar natural, de donde vino y a donde debe volver. Porque así como la carne que viene de la tierra vuelve a la tierra, así el alma que viene de Dios vuelve a Dios, y con Él mora. El alma fue creada por Dios para que habite con Él para siempre; por lo tanto, en esta vida temporal debemos buscar diligentemente la unión con Dios, para ser dignos de estar con Él y en Él en la vida futura.

No es posible unirse a Dios si no es amándole de todo corazón. Por eso la mujer pecadora del Evangelio recibió de Él una gran misericordia que perdonó sus pecados, y una fuerte unión con Él: *porque amó mucho*<sup>23</sup>. Él ama a los que lo aman, se aferra a los que se aferran a Él, se entrega a los que lo buscan<sup>24</sup>, y da siempre su dulzura a aquellos que desean disfrutar de su amor.

Para que una persona despierte tal amor divino en su corazón, para unirse a Él en una unión inseparable de amor, es necesario orar a menudo, elevando la mente a Dios. Igual que la leña arde más cuanto más se pone al fuego, así la oración hecha con frecuencia y profundizando con la mente en Dios, aviva el amor divino en el

---

<sup>21</sup> *Homiliae spirituales*, 43. PG 34, 776 D

<sup>22</sup> Cf. Ef 4, 13

<sup>23</sup> Lc 7, 47

<sup>24</sup> Cf. Jn 18, 5 ; Lc 22, 19

corazón. Y el corazón, ardiendo, calienta a todo el hombre interior, lo ilumina y enseña, revelándole cosas desconocidas y ocultas a su inteligencia, haciendo de él como un serafín de fuego, siempre ante Dios en su espíritu, mirando hacia Él en su mente, y recibiendo de esta visión la alegría espiritual.

#### IV

La oración pronunciada por la boca, sin la atención de la mente, está vacía.

No estará de más resolver aquí una dificultad de los escritos apostólicos acerca de la oración hecha por el espíritu y la mente. En la carta a los efesios, el santo apóstol Pablo aconseja orar en espíritu. Dice: [Estad] *siempre en oración y súplica, orando en toda ocasión en el espíritu*<sup>25</sup>. Y el mismo apóstol dice en la epístola a los corintios: *Mi espíritu ora, pero mi mente queda sin fruto*<sup>26</sup>. ¿Cómo es posible que una persona ore en su espíritu y su mente quede infructuosa?

La palabra *espíritu* en la Sagrada Escritura asume significados diferentes. A veces es sinónimo de respiración<sup>27</sup>; otras veces significa el alma misma; otras, se refiere a cualquier deseo o intención, tanto buena como mala; y también puede referirse a cualquier virtud o vicio, como por ejemplo: 'espíritu de humildad', 'espíritu de amor', 'espíritu de misericordia', y sus opuestos: 'espíritu de soberbia', 'espíritu de odio', 'espíritu de avaricia', etc. A veces, la palabra *espíritu* se usa para designar cualquier don del Espíritu Santo, por ejemplo: 'espíritu de sabiduría', 'espíritu de entendimiento', 'espíritu de ciencia', etc. Y en ocasiones designa la mente misma, como cuando el Apóstol escribe: *Renovaos -dice- en el espíritu de vuestra mente*<sup>28</sup>.

Cuando el Apóstol aconseja a los efesios orar en *espíritu*, aquí por *espíritu* ha de entenderse la mente misma, que la persona que ora debe dirigir a Dios. Y cuando escribe a los corintios hablando del espíritu que ora y de la mente infructuosa, en este caso la palabra *espíritu* designa el aliento del hombre y su voz, como diciéndoles: «¿De qué os sirve, corintios, rezar sólo con la voz, si vuestra mente no presta atención a la oración sino que sueña con cualquier otra cosa? ¿Qué provecho sacáis, si la lengua dice mucho pero la mente no piensa en lo que dice, aunque pronunciéis muchas palabras? ¿Qué ganáis cantando a viva voz y con toda la fuerza de vuestros pulmones, si vuestra mente no permanece ante Dios y no lo ve, sino que se aleja con los pensamientos a otro lugar? Tal oración no os hará ningún bien, no será escuchada por Dios, y quedará infructuosa». Bien juzgó san Cipriano<sup>29</sup> cuando dijo: «¿Cómo quieres que te escuche Dios, cuando no te escuchas a ti mismo? ¿Cómo esperas que Dios se acuerde de ti cuando oras, si tú no te acuerdas de ti mismo?»<sup>30</sup>. El Apóstol

---

<sup>25</sup> Ef 6, 18

<sup>26</sup> 1Co 14, 14

<sup>27</sup> En griego y hebreo, las palabras πνεῦμα ('pneuma') y רוּחַ ('ruaj') significan originalmente 'aire' o 'aliento'.

<sup>28</sup> Ef 4, 23

<sup>29</sup> Obispo de Cartago (en el actual Túnez), martirizado en el año 258 durante la persecución de Valeriano.

<sup>30</sup> *De Dominica Oratione*, 31. CSEL 3.1, 290. Éste es el pasaje citado en el libro *El peregrino ruso* (Cf. Nota 1).

da un consejo a los corintios, y a nosotros, cuando dice: *Oraré con el espíritu, pero oraré también con el entendimiento; cantaré con el espíritu, pero cantaré también con el entendimiento*<sup>31</sup>. Quiere decir: cuando oro con la voz, que sale de mi aliento y mi respiración, también debo orar con la mente.

## V

### La oración debería ser corta pero frecuente.

He aprendido de personas experimentadas en mantener el pensamiento en Dios, acerca de oración hecha por la mente desde el corazón, que es más cálida y útil una oración corta, pero repetida frecuentemente, que una larga. De todas maneras, la oración prolongada puede ser muy útil, pero sólo para los perfectos, no para los principiantes. En una oración larga, la mente de alguien que no está acostumbrado a ella no puede permanecer mucho tiempo en presencia de Dios, sino que, por lo general, vencida por la debilidad de la inconstancia, se siente atraída a lo exterior, y así, el calor del espíritu pronto se enfría. Tal oración ya no es ya una oración, sino una confusión de la mente, debido al ir y venir de pensamientos de un lado a otro, lo cual sucede tanto en las oraciones que se cantan en la iglesia, como también en el oficio de oraciones de la celda<sup>32</sup>, que conlleva mucho tiempo. Una oración breve pero frecuente es más estable, porque la mente, inmersa en Dios por un tiempo corto, puede hacerla con más ardor. Por eso el Señor dice también: *Cuando oréis, no uséis muchas palabras*<sup>33</sup>, pues no por ser prolijos seréis escuchados. Y san Juan Clímaco<sup>34</sup> enseña: «No hables demasiado cuando reces, para que tu mente no se distraiga buscando palabras. Una sola palabra del publicano apaciguó a Dios y un solo grito de fe salvó al ladrón. La verbosidad en la oración dispersa la mente y la llena de imaginaciones, mientras que la repetición de una misma palabra le permite concentrar la atención»<sup>35</sup>.

Alguno preguntará: ¿Por qué el Apóstol dice en la carta a los Tesalonicenses: *orad siempre*<sup>36</sup>? Por lo general, en las Escrituras, una acción realizada con frecuencia se dice que se hace 'siempre'. Por ejemplo: *Los sacerdotes entran siempre en la primera parte de la Tienda para desempeñar las funciones del culto*<sup>37</sup>; esto quiere decir, a todas las horas establecidas, no que estuviesen allí incesantemente día y noche; iban frecuentemente, pero no de forma ininterrumpida. Y si los sacerdotes estaban todo el tiempo en el Templo, manteniendo encendido el fuego que había bajado del cielo<sup>38</sup>, poniéndole combustible para que no se apagara, no lo hacían todos a la vez, sino por turnos,

---

<sup>31</sup> 1Co 14, 15

<sup>32</sup> Los monjes de tradición bizantina, aparte de los oficios litúrgicos de la iglesia, recitan otros oficios de oración previstos para la celda.

<sup>33</sup> Mt 6, 7

<sup>34</sup> Juan 'de la Escalera', en griego 'Clímaco' (575-649), abad del monasterio de la Transfiguración en el Monte Sinaí. Autor de la célebre obra *La escalera del divino ascenso*.

<sup>35</sup> *Scala Paradisi*, 28. PG 88, 1132 B

<sup>36</sup> 1Ts 5, 17. El término griego original es *ἀδιαλείπτως*: 'ininterrumpidamente'.

<sup>37</sup> Hb 9, 6

<sup>38</sup> Cf. Lv 6,12; 9, 24

como se dice de san Zacarías: *mientras oficiaba delante de Dios, en el grupo de su turno*<sup>39</sup>. Del mismo modo hay que pensar de la oración, que el Apóstol ordena hacer sin cesar, pues es imposible que una persona permanezca en oración sin parar día y noche. Después de todo, hace falta tiempo para hacer otras cosas: para los cuidados necesarios de la administración de la propia casa, tiempo para trabajar, tiempo para conversar, tiempo para comer y beber, tiempo para descansar y dormir. ¿Cómo se puede orar sin cesar, si no es con la oración frecuente? La oración frecuente equivale, por así decir, a la oración incesante. Por eso, no dejes que tu oración, frecuente pero breve, se extienda en palabras innecesarias, como aconsejan los santos padres. San Teofilacto, en su comentario sobre el evangelio de Mateo, escribió: «No hay que hacer largas las oraciones, sino más bien cortas, pero frecuentes»<sup>40</sup>. Y el Crisóstomo<sup>41</sup>, en su explicación de las epístolas del apóstol Pablo, escribe: «quien dice cosas superfluas en la oración no ora, sino que parlotea»<sup>42</sup>. Teofilacto dice también en su comentario al evangelio, en el lugar de antes, que: «Hablar de más no tiene sentido»<sup>43</sup>. Bien dijo el apóstol: *Prefiero decir cinco palabras con sentido [...] que diez mil en lenguas*<sup>44</sup>; es decir, prefiero hacer una oración a Dios breve pero con atención, que pronunciar innumerables palabras sin atención, en vano, para llenar el aire de mis palabras y mi voz. Y además de esto, las palabras del Apóstol que hemos citado, *orad siempre*<sup>45</sup>, deben ser referidas la oración realizada por la mente, ya que la mente puede siempre dirigirse a Dios y orar a Él continuamente.

Dicho esto, empieza ahora, oh alma, poco a poco, a seguir el curso de tu formación, comenzando en el nombre de Dios, de acuerdo con el consejo del Apóstol, que dice: *Todo lo que hagáis, sea de palabra o de obra, hacedlo todo en el nombre del Señor Jesús*<sup>46</sup>; es decir, haz todo con recta intención y no tanto por tu propio provecho, incluso espiritual, sino por la gloria de Dios, para que en todas tus palabras, obras y pensamientos sea glorificado el nombre del Señor Jesucristo, nuestro Salvador.

Para empezar, considera brevemente para ti mismo qué es la oración: la oración es dirigir la mente y los pensamientos a Dios. Orar es estar con Dios en tu mente, mirarlo y hablar con Él con temor y esperanza. Así pues, recoge todos tus pensamientos y, dejando a un lado todas las preocupaciones externas de cada día, conduce tu mente hacia Dios, junto a Él.

---

<sup>39</sup> Lc 1, 8

<sup>40</sup> *Enarratio in Evangelium Matthaei*, 6. PG 123, 204 C

<sup>41</sup> San Juan Crisóstomo (344-407), patriarca de Constantinopla, destacadísimo orador y teólogo griego.

<sup>42</sup> *Homiliae XXIV in Epistolam ad Ephesios*. PG 62, 169. Una traducción más cercana al griego sería: "No es orar en espíritu si uno dice cosas superfluas".

<sup>43</sup> *Enarratio in Evangelium Matthaei*, 6. PG 123, 204 B

<sup>44</sup> 1Co 14, 19

<sup>45</sup> 1Ts 5, 17

<sup>46</sup> Col 3, 17