

FOLLETO PARA IMPRIMIR

San Sabas el Santificado

Vida, oración, novena y peregrinación

Fiesta: 5 de diciembre

Saintspedia · saintspedia.com

EN BREVE

San Sabas el Santificado

Monje del desierto de Judea, fundador de la laura de Mar Saba y guía de los ermitaños de Palestina.

Fiesta	5 de diciembre
Nacimiento	439, Mutalaska, cerca de Cesarea de Capadocia
Muerte	5 de diciembre de 532, laura de Mar Saba (Judea)
Época	siglo VI

En este folleto

Su vida

Oración a san Sabas, monje del desierto

Novena a san Sabas el Santificado

Monasterio de Mar Saba, la laura de san Sabas

Créditos y fuentes

Folleto ofrecido por Saintspedia, la guía de los santos de la Iglesia católica: vidas de santos, oraciones, novenas y lugares de peregrinación, en saintspedia.com. Textos redactados por Saintspedia, salvo las oraciones tradicionales indicadas como tales. Las oraciones y novenas compuestas para Saintspedia no son textos litúrgicos oficiales. Folleto gratuito, para imprimir y compartir para uso personal, familiar o parroquial; te pedimos que no lo vendas.

SU VIDA

San Sabas el Santificado

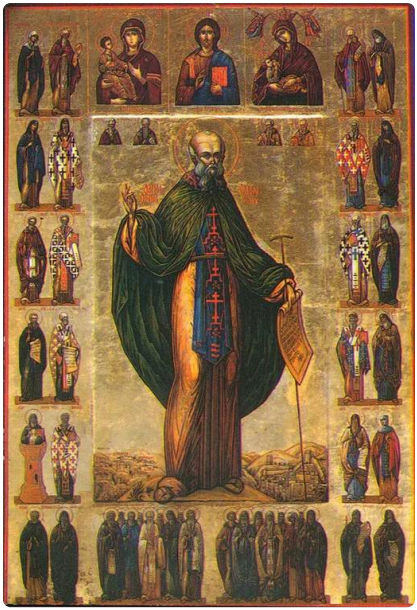
San Sabas, llamado «el Santificado», es uno de los grandes monjes del desierto de Judea. Nacido en Capadocia en 439, fundó sobre las gargantas del Cedrón una laura que todavía lleva su nombre, Mar Saba, y llegó a ser el responsable de todos los ermitaños de Palestina. Murió a los noventa y cuatro años, en 532, y lo veneran tanto los católicos como los ortodoxos. Su fiesta se celebra el 5 de diciembre.

¿Quién es san Sabas?

Sabas nace en 439 en Mutalaska, una aldea cercana a Cesarea de Capadocia, la actual Kayseri, en Turquía. Muy joven entra en el monasterio de Flaviana, no lejos de su pueblo. A los diecisiete años obtiene de su superior permiso para ir en peregrinación a Jerusalén. Nunca volverá a Capadocia.

En Tierra Santa va a buscar al célebre monje Eutimio el Grande y le pide que lo acepte como discípulo. Eutimio, que no admite de buen grado a los monjes muy jóvenes, lo confía a otro abad, Teoctisto. Allí Sabas hace su aprendizaje de la vida en comunidad. Pero Eutimio no lo pierde de vista: cada año, al acercarse la Cuaresma, se lo lleva consigo al desierto, donde los dos ayunan y rezan hasta el Domingo de Ramos.

Conocemos su vida gracias a Cirilo de Escitópolis, monje de Palestina del siglo VI, que escribió las biografías de varios monjes del desierto de Judea a partir de testimonios directos.



San Sabas el Santificado, icono.

Fechas clave de la vida de Sabas

- **439**: Nacimiento en Mutalaska, en Capadocia.
- **Infancia**: Entrada en el monasterio de Flaviana.
- **Hacia 456**: Peregrinación a Jerusalén; se hace discípulo de Eutimio y después de Teoctisto.
- **Tras la muerte de Eutimio (473)**: Se adentra en el desierto y luego se instala en una cueva sobre el Cedrón.
- **Algunos años más tarde**: Acoge a discípulos; nace la laura de Mar Saba.
- **A los 53 años**: Ordenación sacerdotal.
- **Finales del siglo V**: El patriarca de Jerusalén, Salustio, lo nombra archimandrita de los ermitaños.
- **512**: Forma parte de una delegación de monjes enviada a Constantinopla ante el emperador Anastasio.

- **5 de diciembre de 532**: Muere en su laura, a los noventa y cuatro años.
- **1965**: Sus reliquias, conservadas en Venecia, son devueltas a su monasterio.

La Gran Laura del Cedrón

Tras la muerte de Eutimio, Sabas se retira a una soledad cada vez más profunda. Al cabo de cuatro años, guiado por un ángel según su biógrafo, se instala en una cueva que domina las gargantas del Cedrón, al este de Jerusalén. Vive allí solo cinco años, alimentándose de plantas silvestres, al modo de los monjes llamados «pacedores».

Después acepta discípulos. Llegan en gran número, y así nace una laura, es decir, un conjunto de celdas y cuevas de ermitaños agrupadas en torno a una iglesia donde todos se reúnen el sábado y el domingo. Esta «Gran Laura» es hoy el monasterio de Mar Saba. Sabas funda también en los alrededores el monasterio de Castellion para los monjes experimentados y una casa para los novicios; a los más jóvenes, todavía imberbes, los envía a su amigo Teodosio el Cenobiarca.

El guardián de los ermitaños de Palestina

A finales del siglo V, el patriarca Salustio de Jerusalén nombra archimandritas a Sabas y a Teodosio, es decir, responsables de todos los monjes del país. Teodosio vela por quienes viven en comunidad; Sabas, «exarca de los solitarios», por los ermitaños y las lauras. Su misión es también mantener a los monjes en la fe del concilio de Calcedonia, que afirma las dos naturalezas, divina y humana, de Cristo, en un momento en que los monofisitas rechazan ese concilio.

En 512, Sabas, con más de setenta años, viaja a Constantinopla con otros monjes para intentar convencer al emperador Anastasio, favorable a los monofisitas, de que apoye la fe de Calcedonia y alivie los impuestos de la Iglesia de Jerusalén. Muere en su laura el domingo 5 de diciembre de 532.

Una herencia para todo el Oriente cristiano

La laura de san Sabas desempeñó un papel capital en la historia del monacato y de la liturgia. Allí se elaboró el *typikon*, el libro que fija el desarrollo de los oficios en las Iglesias de tradición bizantina, y allí se compusieron numerosos himnos. San Juan Damasceno, Cosme de Maiuma y Andrés de Creta vivieron en ella.

En el siglo XII, los cruzados se llevan sus reliquias a Venecia, donde permanecen durante siglos. En 1965, con el consentimiento del papa san Pablo VI, son devueltas a la Iglesia ortodoxa y regresan a la laura, un gesto elocuente de acercamiento entre católicos y ortodoxos.

¿Qué nos enseña su santidad?

Sabas buscó a Dios en la soledad más radical, pero no huyó de la responsabilidad cuando se la confiaron. Supo organizar, acoger y defender la fe hasta ante el emperador, sin dejar de ser un hombre de oración. Su larga vida muestra también que se puede dar fruto hasta una edad muy avanzada. Todavía hoy se reza ante su sepulcro, en particular las parejas que desean tener un hijo.

Para rezar con él, descubre la oración a san Sabas y el monasterio de Mar Saba.



Las reliquias de san Sabas en el monasterio de Mar Saba.

¿Dónde rezar a san Sabas?

- **Desierto de Judea**: el monasterio de Mar Saba, su laura, donde reposan sus reliquias desde 1965.
- **Venecia**: la ciudad que conservó sus reliquias durante varios siglos.

Descubre también

- San Juan Damasceno, el monje más célebre de su laura.
- San Antonio Abad, padre del monacato en el desierto de Egipto.
- San Juan Clímaco, otro gran maestro de los monjes de Oriente, en el Sinaí.
- San Juan Casiano, que dio a conocer en Occidente la sabiduría de los monjes de Oriente.
- San Pablo VI, que permitió el regreso de sus reliquias en 1965.

REZAR

Oración a san Sabas, monje del desierto

A san Sabas se le reza en Oriente y en Occidente. Las oraciones que le dirige la liturgia bizantina no tienen un equivalente difundido en español, y él no dejó ningún escrito personal. Por eso te proponemos una oración inspirada en su vida tal como la cuenta su biógrafo, Cirilo de Escitópolis.



San Sabas en oración.

Oración a san Sabas

San Sabas, tú que dejaste tu Capadocia a los diecisiete años para buscar a Dios en la tierra donde vivió Cristo, dame el valor de ponerme en camino cuando Dios me llama.

Tú que aprendiste la obediencia junto a Eutimio y Teoctisto, enséñame a dejarme formar por quienes Dios pone en mi camino.

Tú que viviste solo en el desierto del Cedrón y después acogiste a discípulos sin número, ayúdame a unir el silencio de la oración y la acogida de los demás.

Tú que defendiste la fe de la Iglesia hasta ante el emperador, guarda a los cristianos de Oriente en la fidelidad y en la paz, y ruega por la unidad de católicos y ortodoxos.

Tú, ante cuyo sepulcro rezan las parejas que esperan un hijo, te confío a quienes aguardan la gracia de dar la vida, y mi intención: (nómbrala en silencio). Amén.

¿Cuándo rezar a san Sabas?

San Sabas se celebra el 5 de diciembre, día de su muerte en 532, al comienzo del Adviento. Es un compañero de camino para un tiempo de desierto, un retiro o un periodo de discernimiento. Descubre también la vida de san Sabas.

NOVENA

Novena a san Sabas el Santificado

Esta novena a san Sabas el Santificado está inspirada en su vida. No es un texto litúrgico oficial. Durante nueve días, sigue al joven de Capadocia que llegó a ser padre de los ermitaños del desierto de Judea. Para terminarla el día de su fiesta, el 5 de diciembre, empiézala el 27 de noviembre: así te acompañará en los primeros días del Adviento. También puedes rezarla en cualquier momento, durante un retiro, un tiempo de discernimiento o por una pareja que espera un hijo.

¿Cómo rezar esta novena?

Cada día, busca un momento tranquilo, a ser posible en silencio, como hacían los monjes del desierto. Empieza con la señal de la cruz, confía tu intención a Dios, lee la breve meditación y reza la oración del día, seguida de un Padre nuestro, un Ave María y un Gloria. Termina con el pequeño gesto propuesto para la jornada. Si te saltas un día, sigue adelante sin más: una novena es un camino de confianza, no un examen.

Conocemos la vida de Sabas gracias a Cirilo de Escitópolis, un monje que recogió los recuerdos de quienes lo habían conocido. Cada día de esta novena se detiene en un momento de esa vida, desde su infancia en Capadocia hasta su muerte en la Gran Laura, a los noventa y cuatro años.



El monasterio de Mar Saba visto desde el valle del Cedrón.

Día 1: Un niño entregado a Dios

Siendo todavía muy pequeño, Sabas entra en el monasterio de Flaviana, cerca de su pueblo de Capadocia. Su larga vida de oración empieza con un sí sencillo, dado pronto.

Oración: San Sabas, ruega por los niños y los jóvenes, para que escuchen y acojan la llamada de Dios. Amén.

Gesto del día: Rezar por un joven que conozcas, diciendo su nombre.

Día 2: Partir hacia Tierra Santa

A los diecisiete años, Sabas parte hacia Jerusalén y nunca vuelve a casa. Seguir a Dios es a veces dejar lo que nos resulta familiar y confiarle el camino.

Oración: San Sabas, dame el valor de ponerme en camino cuando Dios me llama. Amén.

Gesto del día: Preguntar a Dios, en silencio, qué te invita quizá a dejar atrás.

Día 3: Aprender de los demás

Eutimio lo confía a Teoctisto, y Sabas acepta aprender la vida en comunidad antes de buscar la soledad. La humildad empieza por dejarse enseñar.

Oración: San Sabas, ayúdame a recibir los consejos con el corazón abierto. Amén.

Gesto del día: Dar las gracias a alguien que te haya ayudado a crecer en la fe.

Día 4: La Cuaresma en el desierto

Cada año, antes de la Cuaresma, Eutimio lleva al joven Sabas al desierto, donde ayunan y rezan hasta el Domingo de Ramos. El desierto es el lugar donde Dios habla al corazón.

Oración: Señor, llévame a un desierto de silencio donde pueda escuchar tu voz. San Sabas, ruega por nosotros. Amén.

Gesto del día: Pasar un cuarto de hora en silencio, sin pantallas ni ruido.

Día 5: La cueva sobre el Cedrón

Durante cinco años, Sabas vive solo en una cueva que domina el Cedrón, alimentándose de plantas silvestres. La pobreza lo hace libre para depender solo de Dios. Según su biógrafo, fue un ángel quien lo condujo a ese lugar, donde todavía se alza su monasterio.

Oración: San Sabas, enséñame a conformarme con poco y a fiarme de los cuidados de Dios. Amén.

Gesto del día: Renunciar hoy a algo superfluo y dar su valor a los pobres.

Día 6: Acoger a los discípulos

Cuando llegan discípulos, Sabas no los despide. Organiza la Gran Laura y otras casas para los monjes y los novicios. La soledad con Dios lo ha abierto a los demás. Incluso envía a los monjes más jóvenes a su amigo Teodosio, porque sabe que cada uno necesita el marco adecuado para crecer.

Oración: San Sabas, ayúdame a unir la oración y el servicio, el silencio y la acogida. Amén.

Gesto del día: Acoger a alguien dedicándole verdadera atención y tiempo.

Día 7: Defender la fe

Con más de setenta años, Sabas viaja a Constantinopla para defender ante el emperador la fe del concilio de Calcedonia. Cristo es verdadero Dios y verdadero hombre: Sabas pone todas sus fuerzas en proclamarlo.

Oración: Señor Jesús, verdadero Dios y verdadero hombre, afianza mi fe en ti. San Sabas, ruega por nosotros. Amén.

Gesto del día: Leer despacio el Credo nicenoconstantinopolitano.

Día 8: Por la unidad de los cristianos

Venerado por católicos y ortodoxos, Sabas vio volver sus reliquias a su laura en 1965, con el consentimiento de san Pablo VI. Su memoria nos invita a rezar por la unidad.

Oración: Señor, sana las divisiones entre los cristianos y haz que seamos uno en ti. San Sabas, ruega por nosotros. Amén.

Gesto del día: Rezar por los cristianos de Tierra Santa y de Oriente Medio.

Día 9: Fecundo hasta el final

Sabas muere a los noventa y cuatro años, siempre al servicio de sus hermanos. Una larga vida entregada a Dios da fruto hasta el final, y su laura sigue en pie quince siglos después.

Oración: Señor, pongo en tus manos la intención de esta novena. Por la intercesión de san Sabas, dame un corazón fiel y bendice a las parejas que esperan un hijo. Amén.

Gesto del día: Visitar o llamar por teléfono a una persona mayor y darle las gracias por su vida.

Oración final

San Sabas, padre de los monjes del desierto, al término de estos nueve días te confío la intención que he presentado ante ti. Ruega por quienes buscan a Dios en el silencio, por los cristianos de Oriente, por la unidad de la Iglesia y por las familias que desean tener hijos. Alcánzame la gracia de buscar a Dios por encima de todo. Amén.

Para ir más lejos: la vida de san Sabas el Santificado y la oración a san Sabas, monje del desierto.

PEREGRINACIÓN

Monasterio de Mar Saba, la laura de san Sabas

El monasterio de Mar Saba, en el desierto de Judea, es la laura que san Sabas fundó a finales del siglo V sobre las gargantas del Cedrón, al este de Belén. Habitado casi sin interrupción desde hace más de quince siglos, se cuenta entre los monasterios más antiguos del mundo que siguen vivos. Las reliquias de san Sabas reposan allí desde su regreso de Venecia en 1965. Hoy el monasterio pertenece al patriarcado greco-ortodoxo de Jerusalén.

Una laura colgada del acantilado

Según su biógrafo Cirilo de Escitópolis, Sabas se instaló primero solo en una cueva que domina el Cedrón, antes de acoger allí a discípulos. En torno a esa cueva nació la «Gran Laura»: celdas y cuevas de ermitaños dispersas por el acantilado, unidas a una iglesia común. Con el paso de los siglos, el monasterio se fortificó y se amplió, pero conservó su impresionante aspecto de construcción suspendida sobre el barranco.

Mar Saba desempeñó un papel de primer orden en la vida del Oriente cristiano. Allí se formó el *typikon*, que regula los oficios de las Iglesias de tradición bizantina, y allí vivieron monjes himnógrafos y teólogos, como san Juan Damasceno.



El monasterio de Mar Saba, en el desierto de Judea.

Visitar Mar Saba

Mar Saba sigue siendo un monasterio en activo, donde viven monjes ortodoxos según una tradición muy estricta. Por una antigua costumbre, la entrada al recinto de clausura está reservada a los hombres; las mujeres pueden contemplar el conjunto desde fuera, sobre todo desde la torre situada frente a la entrada. Los visitantes admitidos pueden ver la iglesia principal, donde reposan las reliquias de san Sabas, y el patio donde se encuentra su sepulcro primitivo. El lugar, aislado en el desierto, ofrece además una vista impresionante de las gargantas del Cedrón y de las cuevas de los ermitaños.

Rezar en el lugar

Antes de la visita, puedes leer la vida de san Sabas. Ante sus reliquias, puedes rezar por la unidad de los cristianos, que evoca su devolución en 1965, y encomendar a las parejas que desean tener un hijo, según una devoción ligada a

su sepulcro. La oración a san Sabas puede prolongar ese momento. Respetar el silencio y las costumbres de esta comunidad ortodoxa también forma parte de la oración.



El monasterio de Mar Saba, el interior.

Otros lugares de san Sabas

- **Kayseri** (Turquía): la antigua Cesarea de Capadocia, cerca de la cual nació.
- **Desierto de Judea**: los antiguos monasterios de Eutimio y de Teoctisto, donde hizo su aprendizaje, de los que hoy solo quedan vestigios.
- **Venecia**: la ciudad donde se conservaron sus reliquias desde el siglo XII hasta 1965.

Información práctica

Mar Saba se encuentra en Cisjordania, en pleno desierto, al este de Belén, y se llega por una carretera estrecha. La visita se prepara con un guía o una agencia que conozca la región, teniendo en cuenta la situación sobre el terreno. Los días y horarios de acceso, a menudo limitados, deben consultarse con el patriarcado greco-ortodoxo de Jerusalén o con un organismo de peregrinaciones antes de ir. Se exige una vestimenta muy decorosa.

CRÉDITOS

Créditos y fuentes

Textos: Saintspedia (saintspedia.com). Las fuentes citadas en cada parte son las de la página correspondiente del sitio. Datos biográficos en parte de Wikidata (CC0). Tipografía: EB Garamond (licencia SIL Open Font).

Imágenes

- Portada: The original uploader was Alekjds at English Wikipedia ., dominio público, via Wikimedia Commons. Fuente · Licencia
- San Sabas el Santificado, icono.: Imagen: The original uploader was Alekjds at English Wikipedia ., dominio público, via Wikimedia Commons. Fuente · Licencia
- Las reliquias de san Sabas en el monasterio de Mar Saba.: Imagen: a driatikus en : commons : talk, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons. Fuente · Licencia
- San Sabas en oración.: Imagen: The original uploader was Alekjds at English Wikipedia ., dominio público, via Wikimedia Commons. Fuente · Licencia
- El monasterio de Mar Saba visto desde el valle del Cedrón.: Imagen: Godot13, Attribution, via Wikimedia Commons. Fuente
- El monasterio de Mar Saba, en el desierto de Judea.: Imagen: Godot13, Attribution, via Wikimedia Commons. Fuente
- El monasterio de Mar Saba, el interior.: Imagen: a driatikus en : commons : talk, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons. Fuente · Licencia

Más folletos gratuitos

Vidas de santos, oraciones, novenas y lugares de peregrinación: todos los folletos para imprimir en

saintspedia.com