

JARITÓN DE VALAMO

**EL ARTE
DE ORAR**

Una filocalia rusa

EDICIONES SÍGUEME
SALAMANCA
2024

Tradujo José Ángel Velasco García
a partir de la edición inglesa *The Art of Prayer. An Orthodox Anthology*
y a la vista del original ruso, publicado en 1878, Что есть духовная жизнь и
как на неё настроиться (*Chto iest' dujovnaia zhizn' i kak na neio nastroitsia*),
traducido por Mariano José Sedano Sierra en *Qué es la vida espiritual y cómo
perseverar en ella*, Sígueme, Salamanca 2016

© Ediciones Sígueme S.A.U., 2024
C/ García Tejado, 23-27 - E-37007 Salamanca / España
Tlf.: (+34) 923 218 203 - ediciones@sigueme.es
www.sigueme.es

ISBN: 978-84-301-2211-0
Depósito legal: S. 158-2024
Impreso en España / Unión Europea
Imprenta Kadmos, Salamanca

CONTENIDO

<i>Invitación a la lectura</i> , de Óscar Lilao Franca	9
PRÓLOGO, de Jaritón de Valamo	13
1. LA HABITACIÓN INTERIOR DEL CORAZÓN	15
2. ¿QUÉ ES LA ORACIÓN?	23
1. La piedra de toque de todo	23
2. Los grados de la oración	35
3. LA ORACIÓN DE JESÚS	47
1. La meditación en secreto	47
2. La oración incesante	52
3. La Oración de Jesús	59
4. El recuerdo de Dios	84
4. LOS FRUTOS DE LA ORACIÓN	91
1. Atención y temor de Dios	91
2. La gracia divina y el esfuerzo humano	99
3. El ardor espiritual	115
5. EL REINO DEL CORAZÓN	131
1. El Reino está dentro de nosotros	131
2. La unión de la mente y el corazón	148
6. LA GUERRA CONTRA LAS PASIONES	161
1. Combatir las pasiones	161
2. Conócete a ti mismo	183
3. El trabajo interior y el trabajo exterior	193
4. Soledad	209

5. Tiempos de desolación	215
6. Las ilusiones	222
7. Humildad y amor	228
7. ENSEÑANZAS DE LOS «STARTSI» DEL MONASTERIO DE VALAMO	233
1. Agapito, monje de gran hábito	233
2. Higumeno Varlaam	237
3. Higumeno Nazario	237
RESEÑAS de los autores citados	239
<i>Para seguir leyendo</i>	245
<i>Índice general</i>	247

INVITACIÓN A LA LECTURA

ÓSCAR LILAO FRANCA

«Haced en todo tiempo, mediante el Espíritu,
toda clase de oraciones» (Ef 6, 18).

Ponerse en presencia de Dios con *la mente en el corazón*. Este es el objetivo de la práctica de la oración que se propone a través de esta antología de textos de la tradición cristiana ortodoxa. No se trata de un método de oración, sino de una invitación a estar siempre en presencia de Dios, a veces con palabras, a veces en silencio, pero siempre conscientes de que Él está permanentemente allí, más dentro de nosotros que nosotros mismos.

Es cierto que los textos pretenden responder también a la pregunta «¿cómo aprender a orar?», y por ese motivo se plantean algunos aspectos de método. Constituye, pues, un itinerario hacia el centro de la persona, hacia el hombre interior: desde la oración vocal, que puede convertirse en algo mecánico, pasando por la oración mental —en la que el intelecto busca comprender—, hasta llegar a esa oración de la mente en el corazón, la verdaderamente espiritual: «Cuando la oración interior cobra fuerza, entonces controla la oración vocal; de hecho, se impone a la oración externa e incluso la absorbe. Entonces el celo por la oración arde como el fuego, porque el paraíso se ha instalado en el alma. Si te contentas con la oración exterior únicamente, el trabajo de la oración te dejará frío, aun cuando lo realices con atención e inteligencia. Lo más importante para orar es, en consecuencia, un corazón fervoroso».

El órgano principal del ser humano, el centro de la vida, es el *corazón*. En él podemos entrar en comunión con Dios. Pero no son las diferentes facultades del ser humano, sino toda

la persona la que está invitada a involucrarse. El método, la disciplina y la madurez en la oración conducirá a un *estado espiritual*, que es mucho más que la realización de actos piadosos. Así como el latir es un movimiento constante del corazón, indispensable para seguir viviendo, así la oración continua se revela como el palpito sin descanso que da testimonio de nuestra vida interior.

Ahora bien, el camino de la oración no está exento de dificultades, pues debemos enfrentarnos y vencer nuestras *pasiones*. Por este motivo, la oración constituye también un itinerario moral, que exige entrenar nuestro carácter y poner en juego nuestra voluntad. Con todo, no solo se requiere una ascesis moral, sino también otra de carácter espiritual, la lucha contra la *imaginación*, la dispersión entre multitud de ideas y pensamientos, si pretendemos lograr que nuestra alma se haga consciente de la presencia del Dios invisible e incomprensible. Si esto se consigue, los efectos no se hacen esperar: «Cuando la inteligencia y el corazón están unidos en la oración, y los pensamientos del alma no están dispersos, el corazón se entibia con un calor espiritual y la luz de Cristo resplandece en él, llenando de paz y de alegría al hombre interior» (Serafin de Sarov).

Como no podía ser de otra manera en un libro de tradición ortodoxa, una parte de él está dedicada a la «Oración de Jesús» u «oración del corazón», que los cristianos de Occidente hemos conocido a través de los *Relatos del peregrino ruso*. Su simplicidad permite al creyente, a través de la repetición, cumplir el encargo del Apóstol: «Orad sin cesar». Son las sencillas frases del tipo: «Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador» (Lc 18, 13.38), las que encierran una gran profundidad. En primer lugar, porque en la invocación del Nombre de Jesús resuena la importancia del «nombre» en el Antiguo Testamento, pero también un hondo acento cristológico: Jesús hombre e Hijo de Dios, nuestro Salvador. En segundo lugar, porque se pone el acento en la dimensión escatológica, que nos recuerda hacia dónde caminamos y qué estamos llamados a ser; en palabras de Isaac de Nínive, la oración es el símbolo de nuestra

condición futura. En tercer y último lugar, se hace presente sin falsas humildades nuestra fragilidad cuando colocamos delante de los ojos nuestro pecado. Esta conciencia de pobreza radical nos invita a ponernos en las manos compasivas de Dios y a esperararlo todo de Él.

La presente antología se sitúa tras la estela de la tradición de la *Filocalia*, género literario clásico que recoge la sabiduría sobre la vida activa y sobre la vida de oración, que arranca de los Padres del desierto, pasa por los grandes autores del Oriente cristiano y llega hasta los maestros espirituales rusos de los siglos XVIII y XIX¹.

Su autor es el higumeno Jaritón, monje del antiguo monasterio de Valamo, en la frontera entre Finlandia y Rusia. Como era habitual en la vida monástica, desde el noviciado fue acompañado en su vida espiritual por un maestro, un *staretz*; más tarde, al quedarse sin él, recurrió a los libros y fue reuniendo una antología sobre el arte de la oración a partir de su experiencia personal. Pensando en que su selección podría ser útil para otros, ya fueran monjes o laicos, en 1936 se animó a publicarla.

Jaritón ha evitado, sin embargo, citar por extenso la *Filocalia* y ha preferido remitirse sobre todo a dos grandes figuras de la espiritualidad rusa del siglo XIX: Teófanos el Recluso² e Ignacio Brianchaninov. Su elección no es casual ni responde únicamente a las preferencias del antólogo. Frente a los antiguos y grandes autores de la patrística griega y de la tradición ortodoxa recogidos en la *Filocalia* clásica, los rusos ofrecen una exposición más clara y resultan más comprensibles para la mayoría de los lectores. Esta proximidad temporal y la sensibilidad de los monjes que han alimentado la edad de plata de la literatura rusa se convierten en el medio para hacer resonar la voz de los Padres de los primeros siglos del cristianismo.

1. *La filocalia de la oración de Jesús*, Sígueme, Salamanca 2023.

2. Teófanos el Recluso, *Qué es la vida espiritual y cómo perseverar en ella*, Sígueme, Salamanca 2016.

La ventaja de leer una antología personal, definida por el propio autor como poco sistemática, consiste en que el lector puede seguir su propio orden, según su interés. Los temas que se recogen en el extenso índice general hacen las veces de un mapa que orienta en los vastos territorios de la espiritualidad.

Por lo que respecta a los autores a los que esta antología personal del monje Jaritón ha dado voz, el lector puede encontrar al final del volumen una breve reseña biográfica de cada uno.

PRÓLOGO

JARITÓN DE VALAMO

Cuando un monje hace sus votos monásticos, se le entrega un rosario –llamado su «espada espiritual»– y se le enseña a recitar la Oración de Jesús día y noche.

Yo, cuando ingresé en el monasterio, estaba firmemente decidido a poner por obra esa enseñanza. Me guio en esta tarea mi *staretz*, el padre A., quien incansablemente daba respuesta a las perplejidades que me iba suscitando la práctica de esta oración. Tras su muerte, para hacer frente a mis dificultades me vi obligado a consultar los sabios escritos de los Santos Padres. De ellos fui entresacando lo esencial acerca de la Oración de Jesús y lo fui anotando en mi cuaderno. Así, con el tiempo, había compilado una antología sobre la oración, sin preocuparme de ordenar y estructurar los textos. Ahora he decidido publicarla, para que también sirva de ayuda a quienes buscan una guía para su vida espiritual.

A lo largo de estas páginas se van repitiendo los mismos temas. Esto no es casual: responde a mi deseo de que se impriman en la mente y el corazón del lector. Lo recogido aquí representa las convicciones más profundas de hombres espirituales, de modo que debe ser considerado como de vital importancia. Sus enseñanzas resultan especialmente necesarias en este tiempo, en que asistimos a un preocupante abandono de la vida espiritual.

Así pues, el propósito de esta antología es explicar, de diversas formas y con frecuentes repeticiones, cómo se debe practicar la Oración de Jesús; asimismo se trata de dejar claro cuánta necesidad tenemos todos de esta oración y cuán necesaria es

para servir a Dios. En pocas palabras, pretendemos recordar a nuestros contemporáneos –tanto monjes como seculares– las instrucciones que nos han dejado los Santos Padres sobre la vida interior y la lucha contra las pasiones.

Nos hemos implicado en esta tarea porque, como dice el obispo Ignacio Brianchaninov, la mayoría de la gente tiene «una idea muy vaga y confusa sobre la Oración de Jesús. Muchas personas que se consideran –y a las que se considera– dotadas de buen juicio espiritual, desconfían de esta oración, alegando que su práctica expone al peligro de caer en ilusiones¹. Ello hace que la rechacen, hasta el punto de aconsejar a otros hacer lo mismo». Y continúa: «En mi opinión, el autor último de esta idea no es otro que el diablo, que odia el Nombre del Señor Jesús porque lo deja inerte. Ante este Nombre todopoderoso, el diablo tiembla, y por eso lo ha desprestigiado ante muchos cristianos y ha conseguido que rechacen esta arma de fuego, que es terrible para el enemigo, mientras que para los hombres es una gracia salvífica».

Como creo que aún no he alcanzado la oración interior, no me he atrevido a aportar nada de mi propia cosecha, sino que me he limitado a acudir al tesoro de las obras de los Santos Padres y de ascetas contemporáneos, así como a las enseñanzas de hombres sabios expertos en el arte de la oración. Estoy convencido de que sus sabios consejos son, para quienes anhelan la salvación, tan necesarios como el aire que respiran.

1. El obispo Ignacio Brianchaninov usa aquí un término técnico de la teología ascética, *prelest* (прелсть), traducción del griego *πλάνη*, que significa literalmente «vagar» o «desviarse». En diversas partes de sus obras, Ignacio define *prelest* como la corrupción de la naturaleza humana a causa de la aceptación por parte del hombre de espejismos que confunde con la verdad. Estar en *prelest* es vivir en el engaño y la mentira, tomando lo ilusorio por real.

ÍNDICE GENERAL

<i>Invitación a la lectura</i> , de Óscar Lilao Franca	9
PRÓLOGO, de Jaritón de Valamo	13
1. LA HABITACIÓN INTERIOR DEL CORAZÓN	15
Entra en tu habitación y cierra la puerta, 15; La dualidad del hombre y las dos clases de oración, 16; Unión amorosa con Dios, 18; Orar sin prestar atención con la mente no sirve de nada, 20; La oración ha de ser breve pero frecuente, 20	
2. ¿QUÉ ES LA ORACIÓN?	23
1. La piedra de toque de todo	23
La piedra de toque de todo, 23; Grados de oración, 23; La esencia de la oración, 24; Todos necesitamos la oración interior, 25; La oración exterior no es suficiente, 26; Oración vocal, 26; El propósito de los himnos litúrgicos, 28; La oración de la mente en el corazón, 30; El don del sentimiento, 32; Cuerpo, alma y espíritu, 32; La tarea primordial de nuestra vida, 32; Oración audible y oración inaudible, 33; La fuerza no está en las palabras, 33; Poner los músculos en vigilante tensión, 34; Orar desde el corazón, 34; Lo más importante, 34	
2. Los grados de la oración	35
Tres grados de oración, 34; Otras distinciones, 35; Oración hecha por la persona, oración dada por Dios, oración de éxtasis, 36; Tres clases de oración: de los labios, de la mente, del corazón, 37; El fuego de la oración y el paraíso en el alma, 38; Confina tu mente en las palabras de la oración, 38; Oración de la imaginación, de la mente, del corazón, 39; Desear y anhelar a Dios, 40; Dos clases de oración interior, 41; Oraciones «autoimpulsadas», 42; La oración del Espíritu, 42; Hacia la oración contemplativa, 43; Oración activa y contemplativa, 44; El viaje interior de la mente y el corazón, 44; Ora como si fuera la primera vez, 45	
3. LA ORACIÓN DE JESÚS	47
1. La meditación en secreto	47
Los frutos de la meditación en secreto, 47; La meditación en secreto y la oración continua, 48; El trabajo interior debe comenzar	

lo antes posible, 49; Morar en el interior y adorar en secreto, 51; Prevenir el anquilosamiento, 51	
2. La oración incesante	52
El camino hacia la oración incesante, 52; Oración incesante sin palabras, 52; Orar en todo tiempo y lugar, 52; El secreto de la oración incesante, 53; La práctica de los apóstoles, 55; Permanecer en presencia de Dios con reverencia, 55; Los frutos de la oración incesante, 55; Tengo siempre al Señor delante de mí, 56; La oración que se repite por sí sola, 57; Dios mío, qué duro es esto, 58; Un mandato dirigido a todos, 58	
3. La Oración de Jesús	59
El poder del Nombre, 59; Bajo la mirada del Señor, 60; Un refugio para los indolentes, 60; Profundizar en la oración, 60; Un canto entonado con el entendimiento, 61; Una lámpara para mis pasos, 61; Manos a la obra, mente y corazón con Dios, 62; La oración de Jesús y el fervor que la acompaña, 62; El camino más fácil hacia la oración incesante, 65; Un único pensamiento o el pensamiento en el Único, 67; Las técnicas y los métodos no son lo esencial, 67; Por qué la Oración de Jesús es más poderosa que otras, 69; La repetición mecánica no conduce a nada, 69; Oración vocal y oración interior, 69; Evita los conceptos visuales, 69; Imágenes e ilusiones, 70; Grita sin cesar: «Señor Jesucristo», 71; Con Cristo todo es posible, 71; Une la Oración de Jesús a tu respiración, 72; Sobre las técnicas de respiración, 72; Nunca se deja de crecer en la oración, 73; Lectura espiritual, 73; Planificar la lectura, 74; Lo importante no son las palabras, sino el amor a Dios, 74; La chispa divina, 74; Una pequeña chispa, 76; Un arroyo rumoroso, 76; Los esfuerzos humanos y la gracia de Dios, 77; Un arroyo que murmura en el corazón, 78; El tesoro oculto de la gracia bautismal, 81; Siempre con humildad y con un acompañante espiritual, 81; No se avanza sin sufrimiento, 83	
4. El recuerdo de Dios	84
Recordar con la cabeza y el corazón, 84; Quietud y silencio, 84; Conversar en secreto con el Señor, 85; Conviértete en una persona hecha y derecha, 85; Una pronta entrada en el paraíso, 85; El recuerdo incesante es un don de Dios, 86; Prostraciones frecuentes, 86; El recuerdo de Dios y la Oración de Jesús, 86; Dios está cerca del corazón y habita en él, 87; Confía tus preocupaciones al Señor, 87; Los peligros de olvidarse de Dios, 88; Póstrate ante el rostro de Dios, 89	
4. LOS FRUTOS DE LA ORACIÓN	91
1. Atención y temor de Dios	91
Los primeros frutos de la oración, 91; La oración del corazón nunca llega demasiano pronto, 91; Los frutos de la naturaleza y los frutos	

de la gracia, 92; Los frutos naturales están al alcance de todos, 93; Los peligros de la distracción, 94; Dolor de corazón, 94; Dejarse seducir por la dulzura espiritual, 94; La inestabilidad de la dulzura interior, 95; Sobriedad de mente y fervor de corazón, 95; Sobriedad y discernimiento, 96; Humildad y fervor de corazón, 96; La lectura espiritual y el temor de Dios, 96; Los frutos más importantes de la oración, 97; La raíz del orden interior, 97; Sentimientos de éxtasis, 98; Los esfuerzos humanos y los frutos del Espíritu, 98	
2. La gracia divina y el esfuerzo humano	99
La llamada de la gracia y la libre decisión del hombre, 99; Nada se alcanza sin esfuerzo, 99; El árbol de la vida, 100; Dependemos de la gracia de Dios, 100; La unión de la libertad con la gracia, 100; El esfuerzo humano y el don de la oración, 101; Pobre, desnudo, ciego y despreciable, 102; Colaboradores de Dios, 102; Espíritu de gracia o espíritu de fariseo, 103; La verdadera vida cristiana es la vida de gracia, 103; Sanear la fuente, 104; Progresar en la vida de gracia, 104; Los dos movimientos de la voluntad libre, 105; La gracia de Dios divide a la persona, 106; La actividad omniabarcante de la gracia, 107; Etapas de la oración y el martirio interior, 109; El estimulante poder de la gracia, 110; La gracia conduce a la unidad, 111; Serpientes y nubarrones, 112; ¿Cómo distinguir las ilusiones del demonio y la gracia de Dios?, 112; Sumergir la mente y el corazón en Dios, 113; Tres clases de deseo: mental, compasivo, activo, 114	
3. El ardor espiritual	115
No apaguéis el Espíritu, 115; Signos del ardor espiritual, 117; Por qué no arde nuestro espíritu, 118; Soledad, oración, meditación, 119; Un corazón ardiente, 119; Cómo encender en el corazón una llama inextinguible, 120; El fuego divino transfigura el alma y el cuerpo, 122; El desorden y la luz interiores, 123; El ardor interior incesante y la venida del Señor al corazón, 124; No intentes medir tu progreso, 124; Las dos clases de ardor, 125; Ardor físico, ardor pasional, ardor espiritual, 126; Cultivar el ardor y el recogimiento, 127; Todo está en manos de Dios, 129	
5. EL REINO DEL CORAZÓN	131
1. El Reino está dentro de nosotros	131
La escala del Reino, 131; La esencia de la vida cristiana, 131; Mente, corazón y sentimiento, 132; Mira dentro de ti, 133; De la impotencia a la fortaleza, 134; Teoría y práctica: el peligro de hablar y leer demasiado, 135; Encontrar el lugar del corazón, 135; El reino de Dios en nosotros, 136; El Maestro interior, 136; El cielo nuevo del corazón, 137; Tres clases de comunión con Dios, 137; La comunión con Dios debería ser nuestro estado habitual, 138; Los sacramentos de iniciación, 138; La gracia y el pecado no pueden habitar juntos, 139; Cristo habita en nosotros por medio de los sacramentos, 139; Llenaos	

del Espíritu, 139; Cada cosa a su tiempo y por orden, 141; La parábola de la levadura, 142; Cristo mata las pasiones carnales, 143; Actividad del intelecto, de la voluntad y del corazón, 144; Habitar en el mundo de Dios, 145; Recogimiento y visión, 145; Los ojos del espíritu, 145; El paraíso perdido y recobrado, 146; Cultivar y custodiar el jardín del Edén, 146; La norma interior de Cristo rey, 147	
2. La unión de la mente y el corazón	148
Fuera está la muerte, dentro está el Reino, 148; Motas de polvo, 148; Vigilar el corazón con discernimiento, 148; Cuidado con la imaginación, 148; Desciende de la cabeza al corazón, 149; Vivir en el corazón, 149; El secreto de la vida espiritual, 150; La ermita del corazón, 150; Mi corazón está inquieto hasta que descanse en Ti, 152; La sala de recepciones del Señor, 152; Atención interior y soledad en el corazón, 152; Un sentimiento de cálida ternura, 153; Oración de la mente, del corazón y del alma, 153; Cómo discernir los pensamientos, 154; Qué significa estar con la mente en el corazón, 154; El corazón es el hombre interior, 155; No preguntes cómo, 155; El hombre oculto en el corazón, 155; La palanca que mueve todo, 156; La vida del corazón, 156; Nuestro hogar es el corazón, 156; El fin para el que fue creado el ser humano, 157; La unión con el Señor, 157; Alguien que siempre está presente, 157; Un niño en brazos de su madre, 158; La piscina de Betesda, 158; Cómo se cumplen los mandamientos antes y después de la unión de la mente con el corazón, 159; Lo esencial en la oración, 160; El tesoro escondido, 160	
6. LA GUERRA CONTRA LAS PASIONES	161
1. Combatir las pasiones	161
Una medicina que cura todas las pasiones, 161; Refúgiate en el Nombre, 161; Los cuatro peldaños de la escala, 161; Solo hay una forma de comenzar: dominar las pasiones, 162; Los tres gigantes espirituales, 162; Ladrones espirituales, 163; Pelear contra Satanás en el corazón, 163; Exilio y restauración, 163; La protección de las virtudes, 164; Consecuencias de separarse de Dios, 164; Crueles con nosotros mismos, 164; Me levantaré y me pondré en camino, 165; Nuestra guerra contra las pasiones, 166; Cómo nos ataca el enemigo por medio de otras personas, 167; Cómo conservar la paz de Dios, 168; Peligros de la saciedad, 169; La «troika» del mal, 170; El juicio, 171; Tu muerte y los funerales de los demás, 171; Un ladrón interior compinchado con ladrones exteriores, 172; Las llamas de la ira y el fuego del infierno, 172; No merece la pena perder los estribos, 174; Extinguir todo sentimiento de ira, 174; Cómo funcionan las tentaciones del enemigo, 174; El traidor interior, 175; Un vaso de veneno, 175; Un lugar tranquilo en tu corazón a los pies del Señor, 176; Aliado con las pasiones, 176; Siempre en casa, 176; Jesús presente y ausente, 177; Cómo entran los demonios, 177; El martirio oculto, 177; La regla del ayuno, 178; Un tiempo para hablar	

y un tiempo para callar, 178; La victoria es don de Dios, 179; Pedir ayuda a Dios, 180; Trabajar con sosiego, 181; Guerra con la mente y guerra con la acción, 181; Guerra interior y oposición activa, 181; Impureza e inocencia, 182; Las dos fuerzas opuestas, 182	
2. Conócete a ti mismo	183
Verse a uno mismo, 183; Descubrir lo que vales, 183; Verdadero autoconocimiento, 183; Cómo se mide el progreso espiritual, 183; «Yo no soy como los demás», 184; El sentimiento de culpa, 184; El humo y el hedor del infierno, 185; Júzgate a ti mismo y dejarás de juzgar a otros, 185; Una serie ininterrumpida de actos de abnegación, 185; Sentirse importante, 186; La gracia actúa en secreto, 186; Recreados por el Espíritu, 187; Continuo arrepentimiento, 188; La vida nunca será a tu gusto, 189; Expulsa toda impresión extraña, 190; Escrutar nuestros pensamientos, 190; Conócete y lee a los Padres, 190; Pasar de una percepción a otra, 191; El camino purificador del sufrimiento creciente, 191; Inservible, 192; El camino hacia el Reino, 192; El Espíritu Santo nos muestra lo que somos, 192	
3. El trabajo interior y el trabajo exterior	193
El trabajo interior, 193; Las hojas y el fruto, 193; Los dos órdenes de vida en un monasterio, 193; El principal enemigo de la vida en Dios, 194; Paz interior y salud corporal, 195; La contemplación y la acción han de ir de la mano, 195; La vida contemplativa en el mundo, 195; El cuerpo al trabajo y el pensamiento con Dios, 196; Librarse de preocupaciones, 197; Ocultar la propia ascesis, 197; Las prácticas ascéticas son medios, no fines, 197; El andamiaje y el edificio, 198; Por qué a veces estamos tristes, 198; Trabajar con las manos y permanecer con Dios en el interior, 199; La auténtica obediencia por amor de Dios, 200; La obediencia vale más que cualquier proeza ascética, 201; Un saludable baño de lodo, 201; Un trabajo demasiado absorbente, 202; El trabajo manual, 202; Excesivo apego a las reglas, 202; Que las tareas exteriores no distraigan del trabajo interior, 203; Mantener vivo el fuego interior, 204; Trabajo interior y sobriedad, 204; Edúcate a ti mismo, 205; Hazlo todo en el Nombre del Señor Jesús, 206; La cadena de sufrimiento, 209	
4. Soledad	209
Asumir la soledad, 209; Solo Dios y el alma, 209; El mundo puede seguir dentro de nuestro corazón, 210; Dar y recibir, 210; Buscar la voluntad de Dios en soledad, 210; Aprovechar los momentos de soledad, 211; Qué significa recluirse, 211; Que tus pensamientos no salgan de los muros del monasterio, 212; Luchar contra las pasiones en comunidad y en solitario, 212; Enfadarnos cuando alguien perturba nuestra soledad, 213; Falta de orden interior, 213; El verdadero desierto, 213; Viejos conocidos, 213; Reclusión interior y exterior, 214; Mantener la concentración interior, 214; Retírate a tu interior, 215	

5. Tiempos de desolación	215
Dos clases de retiro, 215; ¿Por qué se enfría el alma?, 216; Los periodos de sequedad y apatía son inevitables, 216; Un castigo por haber pecado, 217; Dejar de confiar en Dios, 217; ¡Qué frío hace cuando falta la gracia!, 217; Causas de nuestra frialdad, 218; No seamos indulgentes con nosotros mismos, 218; Prepárate para cambios inesperados, 219; Luz y tinieblas en el alma, 219; Gozo y temor, 220	
6. Las ilusiones	222
Reconocer las ilusiones del demonio, 222; Confusión y paz, 222; El vagar de los pensamientos, 223; Arrogancia disfrazada de celo, 223; El origen de la ilusión, 223; La compunción y la oración libran de las ilusiones, 224; ¿Fomenta la Oración de Jesús las ilusiones?, 224; Los enemigos de la Oración de Jesús, 225; Necesidad de un director experimentado, 226; Por qué la Oración de Jesús conduce a veces a la locura, 226; El engaño de quienes no practican la Oración de Jesús, 227	
7. Humildad y amor	228
Cuando no hay humildad y amor, no hay nada espiritual, 228; La medida de la humildad, 228; Defectos de carácter, 228; El camino hacia la humildad es la obediencia, 228; Presunción y juicio, 229; Aceptar la ofensa y poner la otra mejilla, 229; Toma la espada de la humildad, 230	
7. ENSEÑANZAS DE LOS «STARTSI» DEL MONASTERIO DE VALAMO	233
1. Agapito, monje de gran hábito	233
La oración vocal, 233; Oración interior o de la mente, 234; La oración del corazón, 234	
2. Higumeno Varlaam	237
3. Higumeno Nazario.....	237
RESEÑAS de los autores citados	239
<i>Para seguir leyendo</i>	245