

TEÓFANES EL RECLUSO

**QUÉ ES
LA VIDA ESPIRITUAL
Y CÓMO PERSEVERAR EN ELLA**

SEGUNDA EDICIÓN

EDICIONES SÍGUEME
SALAMANCA
2021

Tradujo Mariano José Sedano Sierra
del original ruso, publicado en 1878, Что есть духовная жизнь и как на
неё настроиться (*Chto iest' dujovnaia zhizn' i kak na neio nastroitsia*)

© Ediciones Sígueme S.A.U., 2016
C/ García Tejado, 23-27 - E-37007 Salamanca / España
Tel.: (+34) 923 218 203 - ediciones@sigueme.es
www.sigueme.es

ISBN: 978-84-301-2115-1
Depósito legal: S. 409-2021
Impreso en España / Unión Europea
Imprenta Kadmos, Salamanca

PRESENTACIÓN

DE CÓMO UN MONJE DE HACE DOS SIGLOS, SOLITARIO Y RECLUIDO,
PUEDE CONVERTIRSE EN MAESTRO PARA TIEMPOS COMO LOS NUESTROS,
SIN IR MÁS LEJOS

MARIANO JOSÉ SEDANO SIERRA

No hace falta ser un experto en sociología para percibir la profunda crisis que vive el cristianismo y, en general, la religión como fenómeno institucional. Da la impresión de que la fe religiosa no es relevante en nuestro tiempo ni ayuda a mejorar el nivel económico, el bienestar o la calidad de vida. Asistimos al avance progresivo de una «cultura de la ausencia de Dios»¹ que está reduciendo lo religioso a algo socialmente «invisible». Sin duda hay personas que siguen teniendo la religión como base de su existencia y encontrando en ella el sentido de sus actos. Pero incluso ellas viven una situación de exilio cultural, una suerte de resto de un pasado que, haciendo honor a su nombre, poco tiene que ver con la actualidad.

Ahora bien, casi contradiciendo lo que acabamos de decir, hemos asistido en los últimos decenios a una especie de retorno y añoranza de lo religioso y lo espiritual, con una particularidad significativa. Ahora lo espiritual no está ligado necesariamente a las grandes corrientes institucionalizadas, sino que se despliega al margen de ellas. Se trata de formas nuevas de religiosidad y de búsqueda de lo espiritual un tanto «salvajes» y primitivas, incluso heterodoxas y sincretistas, aunque por ello mismo muy vivas y estimulantes.

Vinculada a este inesperado fenómeno, cobra gran importancia la búsqueda de maestros y testigos de valores espirituales, que son

1. Tomo la expresión del fenomenólogo de la religión Juan Martín Velasco, que la utiliza en obras como *Metamorfosis de lo sagrado y futuro del cristianismo*, Santander 1998, y *El malestar religioso de nuestra cultura*, Madrid 1998.

creíbles porque los encarnan en sus vidas. La conocida afirmación «El hombre contemporáneo escucha más a gusto a los testigos que a los maestros, o si escucha a los maestros lo hace porque son testigos» (Pablo VI, *Evangelii nuntiandi* 41) no solo sigue siendo válida, sino que se agiganta en la medida en que las nuevas generaciones son, por lo general, hijas de una cultura del relativismo intelectual y moral que provoca desorientación y, además, se han desarrollado bajo el signo de la ausencia del padre. Quizá por ello los actuales buscadores de espiritualidad desean ardientemente guías y testigos en quienes apoyarse y orientarse.

Hoy, debido en buena medida a la crisis de las grandes cosmovisiones intelectuales y al cansancio de teorías y discursos, el primado lo tiene la experiencia. El conocido «ven y verás» (Jn 1, 39) ha sido siempre el punto de partida del discipulado. Cuando el concepto «Dios» y lo que representa se ha vuelto culturalmente insignificante, solo el recurso a la experiencia del encuentro personal con el misterio del Dios vivo podrá devolverle su sentido. Y únicamente la experiencia vivida con pasión y hecha carne puede pro-vocar y e-vocar, es decir, llamar la atención de otros e introducirlos en las grandes corrientes espirituales antiguas pero siempre nuevas.

Tanto la transmisión de la experiencia espiritual como la transmisión de la fe parten de la admiración, el apasionamiento, la decisión y la mistagogia, o sea, de un proceso de iniciación a un camino vital. Nada de esto es posible sin la presencia del maestro, del experto, de alguien que ya ha recorrido dicho camino y ha vivido personalmente la experiencia que pretende comunicar.

Este es el sentido de la paternidad espiritual en el Oriente cristiano, y en concreto en Rusia. Allí la institución de los *starzi* tiene gran relevancia para la fe de todo el pueblo. Aunque se trata de una institución tradicional presente en los monasterios desde el principio, solo ha adquirido verdadera importancia a partir de su renacimiento a finales del siglo XVIII gracias a Paisi Velichkovski y sus discípulos, uno de los cuales fundó el monasterio de Óptina².

2. Bajo la acepción *pustynie* («desierto», «eremitorio») se conoce al monasterio de Óptina, situado en el centro de Rusia, en la provincia de Kaluga, al suroeste de Moscú. Su esplendor comienza con el *staretz* Macario, bajo el que Óptina se convierte en un centro espiritual, cultural y literario de primer orden. Allí pasarán

La popularidad y el influjo de los *starzi* tienen mucho que ver con la historia del cristianismo ruso, que se ha movido siempre entre inclinaciones contrapuestas. El pensamiento ruso se ha rendido a una evidencia histórica: la solución para las contradicciones no hay que buscarla en textos religiosos o reglas monásticas, por muy perfectos que sean, sino en el acercamiento a personas espirituales que encarnan el ideal espiritual o monástico como camino de vida para todo cristiano³.

Una de las características del *staretz* es ser portador del Espíritu y, por ello, hombre espiritual. «No es posible describir con precisión en qué consiste esta *Pneumatoforía* –señala Sergui Bulgákov–, pero sí es posible sentirla cuando nos relacionamos con quienes la poseen, como una particular fuerza espiritual que sale de ellos, como un perfume espiritual que exhalan estas personas, como una vida distinta, superior, que se descubre en ellos, en los límites de nuestra vida humana. Manifiestan en sí mismos que ‘el Reino de Dios está dentro de vosotros’, entre nosotros y en nuestra vida. Este sello del Espíritu de Dios, la *Pneumatoforía*, es lo que busca por encima de todo el alma ortodoxa, lo que ansía y lo que reverencia más que nada en el mundo»⁴. El *staretz* no es, por tanto, un mero director espiritual que actúa desde fuera, sino un verdadero padre al que el Espíritu ha conferido dicho don. Por eso siente como suyos los problemas de sus hijos y se implica profundamente en sus vidas, identificándose con ellos. Esto le da un conocimiento interior de la persona, no meramente superficial y basado en los actos externos. En Rusia, lo ideal es que el *staretz* sea a la vez padre espiritual, confesor y superior del monasterio. Cuando surgen conflictos entre la jerarquía institucional y la autoridad carismática de los *starzi*, el pueblo ruso siempre se pone del lado de estos últimos.

temporadas de silencio y diálogo creativo autores como Gogol, Soloviov, Dostoievski o Tolstoi. Al morir Macario, la tradición se perpetúa con el *staretz* Ambrosio, sin duda el más conocido de los padres de Óptina, de quien tenemos un retrato magistral en el *staretz* Zósima, personaje de la novela *Los hermanos Karamazov*, de Fiodor Dostoievski (parte II, libro VI). También en la misma obra se encuentra una descripción interesante de un monasterio al que acuden multitud de personas en busca de consejo y ayuda espiritual, que corresponde, según todos los entendidos, al de Óptina (parte I, libro II, cap. 1).

3. Cf. T. Špidlik, *L'idée russe. Une autre vision de l'homme*, Troyes 1994, 138s.

4. S. Bulgákov, *Православие (Pravoslavie, La Ortodoxia)*, Moskva 2001, 135.

Un elemento derivado de esta forma tan personal de paternidad espiritual es la *cardiognosis* o conocimiento de la persona desde su corazón, desde su centro íntimo. El *staretz* goza de la clarividencia del Espíritu para percibir no solo los actos externos, sino el corazón de la persona, su pasado y su futuro. De los padres de Óptina, de Serafín de Sarov y de otros reconocidos *starzi* se afirma en diversas fuentes que son «adivinos», que «leen en el corazón». Sus hijos espirituales, antes de abrir la boca, saben o presienten que ellos están ya al corriente de todo⁵.

Por desgracia, la mayoría de los *starzi* no ha dejado escritos. Pero hay excepciones que nos ayudan a entender experiencialmente el camino de la vida espiritual. En este sentido, tiene un especial interés Teófanos Govorov, más conocido como Teófanos el Recluso (1815-1894).

Georgi Govorov era hijo de un sacerdote de la provincia de Oriol, en la Rusia central. A los doce años ingresa en el seminario. Sus cualidades intelectuales lo llevan a la Academia Eclesiástica de Kiev, donde termina brillantemente sus estudios. Poco antes, con apenas 26 años, decide hacerse monje. En la profesión recibe el nombre de Teófanos. En 1842, tras concluir sus estudios, es nombrado formador del seminario de Novgorod, donde enseña psicología y lógica. Tres años más tarde se convierte en profesor de teología moral y pastoral en la Academia de San Petersburgo. Apenas dos años después marcha a Jerusalén como miembro de una misión rusa. Durante siete años se dedicará al estudio de los escritos de los Padres de la Iglesia, que dejarán en él una honda huella. De regreso a Rusia, participará en algunas experiencias de carácter ecuménico: visita en Egipto al patriarca copto; la delegación rusa de la que forma parte es recibida por el papa Pío IX en Roma; y entra en contacto con algunas iglesias protestantes en Alemania.

Ya en Rusia, se le confían nuevas responsabilidades, que culminan con el rectorado de la Academia Eclesiástica de San Petersburgo en 1857. Ese mismo año es ordenado obispo de Tambov, y cuatro años más tarde se convierte en titular de la diócesis de Vladimir.

5. Sobre esta cuestión, cf. T. Špidlik, *L'idée russe*, 145-149; *I grandi mistici russi*, Roma 1977, 157-184.

Sin embargo, su corazón anhelaba desde hacía tiempo la soledad, la oración y el silencio de la vida monástica. Por este motivo, en 1866 solicita al Santo Sínodo ser exonerado de la carga episcopal. Atendida su petición, se retira al monasterio de Vishen, en el que se integra como un monje más. A partir de 1872 vive como recluso en una celda de dos habitaciones, donde no recibe a nadie personalmente, si bien responde cada día a cientos de cartas que le llegan desde toda Rusia solicitándole consejo y ayuda espiritual. Esta intensa actividad epistolar, junto con la oración, el trabajo manual y la pintura de iconos, serán sus ocupaciones principales hasta el día de su muerte, acaecida el 6 de enero de 1894. La Iglesia ortodoxa rusa lo canonizó en 1988, con ocasión del milenario del bautismo de Rusia.

Teófanos fue un escritor muy popular y fecundo. Baste con señalar que su bibliografía se acerca al medio millar de títulos, alguno de los cuales fue reeditado en vida de Teófanos. De sus trabajos cabe destacar la traducción al ruso moderno y la revisión de los textos de la *Filocalia* (en ruso, *Dobrotoliubie*). A esta obra ingente le acompañan publicaciones exegéticas, ascéticas, morales y de espiritualidad.

Con todo, donde más nítidamente se transparenta su fisonomía humana y espiritual, así como su sabiduría experiencial, es en las numerosas cartas que escribió a diversas personas que le consultaban. Muchas de esas misivas fueron recopiladas y publicadas.

Son precisamente textos de este tipo los que integran el libro que presentamos *Qué es la vida espiritual y cómo perseverar en ella*. En concreto, se trata de ochenta cartas dirigidas a una señorita de la burguesía de Moscú que le había escrito interesándose por la vida espiritual. El volumen vio la luz en Moscú en 1878 y en pocos años se publicaron seis ediciones. De un modo diáfano y conciso, Teófanos va poniendo ante los ojos de la joven las diversas etapas por las que pasa el camino de la vida espiritual, sus posibilidades y sus riesgos, además de criterios para actuar adecuadamente en cada circunstancia. Se trata de una obra coherente y sistemática, a pesar de la apariencia fragmentaria del género epistolar.

Si se las compara con otros tratados acerca de la vida espiritual, las cartas de Teófanos llaman la atención por un sinfín de factores.

Teófanos se revela en ellas como un genio de la redacción expositiva, caracterizada por un estilo sencillo, unos conceptos claros y unos ejemplos muy pegados al momento cultural que viven los interlocutores. Se perciben en la obra ecos de las exploraciones geográficas en África –cuyas vicisitudes eran seguidas en todo el mundo con inmenso interés–, los nuevos descubrimientos científicos y técnicos, o las interminables discusiones sobre si el sentimiento religioso es o no innato en el hombre.

Por otra parte, Teófanos demuestra ser un fino analista de los procesos psicológicos y emotivos, que describe con ingenio y precisión. En su discurso busca siempre, desde el hontanar de su excelente conocimiento teológico y espiritual, la síntesis entre sentimientos, razón y corazón. El recurso a los Padres de la Iglesia, del cual Teófanos es uno de los principales representantes en el siglo XIX, le ayuda a conectar los problemas contemporáneos y las grandes verdades de la revelación cristiana, como sucedió en la época patristica. No se trata de arqueologismo tradicionalista, erudición vacía o respuestas precocinadas, sino de continuar la «encarnación progresiva del Espíritu Santo en las realidades humanas, su ‘espiritualización’»⁶.

Todo ello nos da a entender que, en su reclusión monacal, Teófanos no había perdido el contacto con la realidad social y cultural, ni tampoco la frescura intelectual dialogante que caracteriza el estilo patristico. La espiritualidad que propone es para este tiempo y para este mundo.

Al presentar al público de habla hispana esta obra de Teófanos el Recluso, creemos estar dando una respuesta al actual deseo de encontrar caminos prácticos de experiencia espiritual, y en concreto a la luz de la rica tradición del Oriente cristiano.

Es verdad que desde la invasión de internet apenas escribimos cartas como Dios manda, y hasta puede que hayamos perdido el gusto por el género epistolar. Sin embargo, la pasión por la comunicación constante no solo no ha desaparecido, sino que incluso se ha incrementado. Los nuevos medios nos obligan a la brevedad y la

6. T. Špidlik, *Teofane il Recluso. Lo Spirito e il cuore. Pagine scelte*, Milano 2003, 23.

concisión, a decir lo más posible con pocas palabras, sin perdernos en circunloquios. Mucho de todo esto lo encontramos en el estilo de las cartas de Teófanos. Su aparente simplicidad expositiva, su concreción, claridad y apertura para introducir al remitente en la senda de la vida espiritual sintonizan bien con el estilo de comunicación contemporáneo, aunque no por ello pierde ni un ápice de la profundidad y sublimidad de lo que comunica.

Así pues, amigo lector, *tolle et lege!*

OCHENTA CARTAS
DE TEÓFANES EL RECLUSO SOBRE
LA VIDA ESPIRITUAL

ADVERTENCIA INTRODUCTORIA ACERCA DE LA PROMESA DADA DE MANTENER CORRESPONDENCIA SOBRE LA VIDA ESPIRITUAL. PROVECHO QUE SE ESPERA DE ELLO

Tras habernos puesto de acuerdo, antes de su marcha a Moscú, en mantener por carta algunos coloquios sobre cuestiones necesarias para usted, esperaba por mi parte, como era natural, que cuando llegara a su destino me enviaría noticias sobre su persona y sobre su nueva situación. Esperaba y sigo esperando, pero pasa el tiempo y nada llega.

¿Le ha ocurrido algo? ¿Acaso está enferma? ¡Que la Madre de Dios la proteja! ¿Ha cambiado, tal vez, de parecer? Puede que así sea. En caso de que el motivo sea este último, quiero adelantarme a decirle que si tiene algún tipo de recelo con respecto a mí, como quizás que no conviene en manera alguna importunarme o cosas similares, quíteselo de la cabeza. Le aseguro que escribirle, y además sobre cuestiones de tanta importancia, no constituye para mí una carga, sino todo lo contrario, pues me proporciona muchas satisfacciones y hasta me aporta un poco de variedad en medio de mis ocupaciones habituales.

Añadiré algo más: en caso de que no se haga realidad lo que en su momento planeamos, me sentiré como se siente alguien que ha sufrido un agravio o ha perdido algo. No voy a ponerme a explicarle cómo puede ser esto. Simplemente le recuerdo que así será, pues tratándose de semejantes cuestiones tiene que ser así. Por eso mismo no es necesario darle a usted consejo alguno, sino hacerle una petición: ¡escriba!

Ciertamente no puede usted esperar de mí una gran sabiduría, pero aunque solo sea un repaso de todo lo que es bueno y digno, ello le proporcionará a usted no pequeño provecho, haciendo revivir en su memoria el vasto campo de la vida espiritual y concentrar

en él su atención, quizá con renovado ardor y especial energía. Y ¡qué bueno es cuando sucede esto último!

Porque si acontece que en nuestra vida no hay armonía, casi siempre procede no tanto de los malos pensamientos o de los malos sentimientos, sino de la falta de diligencia y de celo por lo que es debido.

Así que ya sabe: ¡escriba!

ÍNDICE

PRESENTACIÓN. De cómo un monje de hace dos siglos, solitario y recluso, puede convertirse en maestro para tiempos como los nuestros, sin ir más lejos, por Mariano José Sedano Sierra	7
---	---

QUÉ ES LA VIDA ESPIRITUAL Y CÓMO PERSEVERAR EN ELLA

1. Advertencia introductoria acerca de la promesa dada de mantener correspondencia sobre la vida espiritual. Provecho que se espera de ello	17
2. Respuesta acerca de la causa del silencio. Necesaria sinceridad y sencillez en el intercambio epistolar. Vanidad de la vida mundana	19
3. Vacío y parcialidad de la vida mundana	21
4. La vida mundana nos priva de la libertad y los que se entretienen en ella quedan sometidos a una pesada esclavitud. La hipocresía y el egoísmo como características permanentes de la vida mundana	24
5. Las tres partes de la vida humana. Primera parte: la vida corporal, sus órganos y necesidades. El cuidado normal del cuerpo y el superfluo	30
6. La segunda parte de la vida humana: el alma y sus tres principales funciones. Primera función: la parte pensante y sus distintas formas. El conocimiento y la ciencia. La función normal del entendimiento y la divagación vana de los pensamientos	34

7. La parte desiderativa de la vida anímica. Sus funciones. El estado correcto y el desordenado de la facultad desiderativa	38
8. La parte del sentimiento: el corazón. La importancia del corazón en la vida humana. La influencia de las pasiones en el corazón	41
9. La tercera parte de la vida humana: la vida espiritual. Manifestaciones principales de la vida espiritual: el temor de Dios, la conciencia moral y el deseo de Dios. La dignidad humana	45
10. La fe universal en la existencia de Dios como manifestación de la vida espiritual	49
11. La acción del espíritu en el alma del hombre y los fenómenos que proceden de ella en el ámbito intelectual, volitivo (voluntad) y sensitivo (corazón)	52
12. Conclusiones sobre las tres partes de la vida humana. Posibilidad de trasladarse de un estado a otro y predominio de una u otra parte de la vida. El predominio de lo anímico y lo carnal como situación de pecado. El dominio de la vida espiritual como norma de la verdadera vida humana	57
13. La verdadera felicidad del hombre está en la vida desde el espíritu. La sutilísima envoltura del alma, que sirve de mediadora entre el alma misma y el cuerpo, y como medio de comunicación entre las almas y con el mundo de los santos y los ángeles. El estado luminoso y oscuro de la envoltura del alma	62
14. La envoltura del alma es luminosa u oscura según su estado interno. Ejemplos. Los demonios ven el alma oscurecida	67
15. Cómo escuchan los santos nuestras oraciones. Apéndice sobre la oración	70
16. El verdadero fin de la vida. La forma de vida correspondiente a ese fin	73
17. Aportación al tesoro celestial. La vida agradable a Dios. Las ensoñaciones de las progresistas sobre el bienestar general de la humanidad y su falsedad	77

18. El significado de las necesidades espirituales junto a otras partes de la vida humana. Lo único necesario. El dominio del espíritu como armonía natural de todas las necesidades, capaz de dar paz y tranquilidad. La ausencia de esta paz en la humanidad. La vanidad general y el derrumbe del espíritu. El embrión de esta turbación es innato	80
19. El pecado original como fuente de la interna turbación y confusión. La posibilidad de curación del estado del hombre herido por el pecado	84
20. Continuación. Explicación del desorden que introdujo en la naturaleza humana el pecado de nuestros primeros padres. La comunicación con Dios servía de fuente del dominio del espíritu sobre el alma y el cuerpo. Al infringir el mandamiento, el hombre se alejó de Dios, y perdió el dominio sobre el alma y el cuerpo, y se sometió al dominio de las pasiones. Imagen del hombre tras la caída, atormentado por las pasiones	87
21. Necesidad de la unión con Dios para la salvación. El hombre por sí mismo no está en situación de hacerlo. El Espíritu de Dios lo realiza en nosotros gracias a la salvación que ha traído el Hijo de Dios	92
22. Continúa el tema de la restauración salvífica del hombre caído. Participación de toda la Trinidad en nuestra salvación. El orden en que se suscitan por parte del Espíritu de Dios los buenos sentimientos en el hombre salvado. Participación del hombre en todo esto. El celo por la salvación como primer requisito para conseguirla	96
23. Signos del verdadero celo espiritual, a diferencia del celo anímico	101
24. Deseos de Año Nuevo. Necesidad de renovación y de purificación. Esto enciende en nosotros el celo espiritual	105
25. Pensamientos a propósito de la fiesta del Bautismo del Señor. La acción secreta de la gracia que recibimos en el sacramento del bautismo	108
26. Continuación sobre la acción secreta de la gracia del bautismo en el hombre. Similitud ilustrativa de la gracia con la levadura en la masa y con el fuego en el hierro. Al crecer, la	

persona debe reforzar la presencia en ella de la gracia por medio de su libre decisión. El peligro de quedarse a medio camino. La decisión plena y ardiente de servir a Dios	111
27. Continúa el tema del celo y la resolución de vivir en gracia. El recogimiento interior. La clarificación de la envoltura del alma. Distintos niveles de esta clarificación	115
28. Explicación, por medio de parábolas y ejemplos, de la resolución de vivir de acuerdo con la gracia	120
29. La resolución de vivir según la gracia no debe limitarse a los deseos, sino que ha de ir acompañada al mismo tiempo de la disposición al esfuerzo y la lucha, al imprescindible empeño por lograr lo deseado. Una vez tomada la resolución, debe empezarse la obra de inmediato y continuarla con paciencia y constancia	124
30. Compendio sobre el estado interior de iluminación por la gracia según Macario el Grande. Formas de suscitar y fortalecer la resolución por la vida buena	128
31. Cómo mantener la orientación ya iniciada a la vida buena. La lectura espiritual y la meditación. La anotación de los pensamientos buenos. Cómo evitar la distracción de los pensamientos en la lectura y la oración. El recuerdo constante de Dios y de la muerte. Reconocer las propias culpas	133
32. Quien se ha decidido a seguir el camino de la vida buena debe ayunar antes de recibir la comunión. Instrucción sobre el ayuno debido. La conducta en la iglesia de quien se prepara para la comunión	137
33. Más sobre la preparación a la comunión. La conducta en casa durante este tiempo	141
34. Continúa sobre el mismo asunto. Preparación a la confesión. Examen de la propia vida	145
35. Continuación. Examen de las disposiciones del corazón. Definición del carácter principal o espíritu de la propia vida	149
36. La perfecta preparación a los sacramentos de la penitencia y la comunión. Los sentimientos que ha de tener el penitente. Un recuerdo útil de santa Teodora y de los sufrimientos por los que pasó	153

37. Se debe definir con claridad la resolución de corregirse como propósito de actuar en todo de acuerdo con la voluntad de Dios. La paz y la alegría de los siervos de Dios. Advertencia sobre la falta de una resolución perfecta de vivir de acuerdo con Dios. El que no sea ni frío ni caliente será rechazado por Dios	159
38. La necesaria resolución del que se prepara para los sacramentos, de consagrar su vida a Dios, se considera como una renovación consciente de los votos que hicieron por nosotros en el bautismo	163
39. La corrección de la vida no consiste en cambiar las costumbres externas, sino el espíritu, con la disposición de luchar contra los obstáculos. Formas en las que el enemigo trata de desviar a los que se encaminan a la vida verdadera	165
40. El peligro de enfriarse en el futuro. Causas del enfriamiento en la vida espiritual. Cómo comportarse cuando aparecen los enfriamientos	168
41. Últimos consejos antes de la confesión y la comunión	171
42. Felicitación y buenos deseos al que se confiesa y comulga en los santos sacramentos de Cristo. Quien se inicia en el camino de la verdadera vida debe recordar sin cesar a Dios	175
43. Quien, tras confesarse y comulgar, ha iniciado el camino de la vida verdadera, debe poner paz dentro de sí. Regla para expulsar la turbación interna: el recuerdo constante de Dios, la resolución de actuar en todo, grande o pequeño, en conciencia y la espera paciente de buenos resultados	178
44. Precauciones para el que se ha hecho al verdadero camino. El alborozo de la vida en primavera. Por qué muchos de los que ayunan no se corrigen completamente	183
45. La ocupación principal de quien ha iniciado el camino verdadero es la oración. Instrucción sobre la oración incesante	187
46. Normas generales para quien se encuentra en el camino de la vida verdadera	190

47. Regla de oración para quien se encuentra en el camino de una vida agradable a Dios. Aprendizaje de los salmos. Sustitución de largas oraciones vocales por otras breves. Las cuentas para la oración	193
48. Cómo concentrarse como es debido en la oración. Disponerse a la oración como es debido	198
49. Los asuntos de la vida cotidiana. Cómo tratar dichos asuntos, de modo que no nos distraigan, sino que se acomoden al servicio a Dios	201
50. Continuación. Cómo suscitar en uno mismo el recuerdo constante y amoroso de Dios	204
51. Cómo sacar provecho espiritual de los asuntos y las cosas de la vida cotidiana	207
52. El recuerdo de Dios debe conducir al sentimiento de fervor o al amor ardiente a Dios	210
53. Las pasiones impiden que el espíritu se calde en el amor de Dios. Necesidad de expulsarlas	212
54. Sobre la lucha contra las pasiones	215
55. Continuación sobre la lucha contra las pasiones	218
56. Es preciso expulsar el más mínimo movimiento de las pasiones... La ira permitida	222
57. Diferentes niveles de desarrollo de las pasiones: las pasiones del pensamiento, del sentimiento, del deseo y de la acción. La lucha contra ellas	226
58. Importancia de la oración en la lucha contra los pensamientos derivados de la pasión. Ejemplos	232
59. Citas del venerable Hesiquio sobre la lucha contra las pasiones	237
60. Cómo proceder si en la lucha contra las pasiones se cuegan en nosotros pensamientos y deseos pasionales. La purificación del corazón	241
61. Vigilancia del oído y de la vista. Cómo destruir las malas impresiones de la vista y el oído	245

62. Después de las directrices sobre la lucha mental contra las pasiones, se propone la instrucción sobre la lucha activa frente a ellas. La forma externa de vida más adecuada para luchar contra las pasiones. Conclusión de la conversación sobre la lucha contra las pasiones	248
63. Ajetreos domésticos. Canción y música	251
64. La soledad. Cómo evitar el aburrimiento. La lectura y el aprendizaje de las ciencias	254
65. Selección de textos del venerable Pimen sobre la vida agradable a Dios, la victoria sobre las pasiones y la implantación de las virtudes	257
66. Peregrinación al Monasterio de San Sergio. Instrucción para los peregrinos	262
67. El consuelo del peregrino. Instrucción sobre la confesión detallada. Breves oraciones y la atención constante a Dios	266
68. Rumorología y habladurías humanas. Necesidad de un buen consejero. El peligro constante de parte del enemigo	269
69. Tristeza y temores. Los entretenimientos inocentes. Separación de las malas personas. El apóstol inglés de la secta de los portadores del espíritu (<i>dukhonosti</i>). Su falsedad ...	272
70. Sobre la lectura de libros espirituales y mundanos	276
71. Enfriamiento en la oración. Oración distraída y apresurada. Cómo evitarlas. La recitación de oraciones de memoria	279
72. El voto de renuncia al mundo. Cómo comportarse de acuerdo con la profesión del voto antes de haberlo hecho	283
73. Continuación. Una vez que se ha hecho el voto de castidad, es preciso mantenerlo con firmeza. Altura de la virginidad	285
74. Instrucción para los aspirantes a la vida monástica. Distintas formas de vida en virginidad. La espera paciente y la preparación en casa para la vida monástica	288
75. Las trampas del enemigo para apartar de la vida de renuncia al mundo. Cómo rechazarlas	291
76. Las tentaciones de parte de los incrédulos. Impugnación de sus aparentemente sabias reflexiones	294

77. Tentaciones causadas por los disgustos caseros. Sumisión a los padres como preparación a la obediencia religiosa	298
78. Tentación provocada por las injusticias y las calumnias de terceras personas. Soportarlas. Advertencia a los que desean dejar la casa paterna en busca de libertad	301
79. Últimas preocupaciones y desasosiegos. Entrega de sí mismo en las manos de Dios con la oración y el valor frente al enemigo, que nos conduce a la tentación	305
80. La calma tras la tormenta de tentaciones suscitada por el enemigo. Preparativos para ir a la patria. Último consejo ...	308