

## FUENTES

### SAN NILO DE SORA: LA REGLA MONÁSTICA

#### INTRODUCCIÓN<sup>70</sup>

San Nilo de Sora se inserta en el movimiento de renovación que se lleva a cabo en la Iglesia Rusa durante el siglo XVI. Nacido hacia 1433, muy joven entra en el Monasterio de San Cirilo de Bielozersk. No poseemos una cronología precisa de su vida. Sabemos que fue como peregrino al Monte Athos, costumbre muy común entre los monjes rusos coetáneos. La Santa Montaña era por entonces el principal centro de irradiación de la Tradición *hesicasta*; Nilo se interioriza en ella a través del estudio de los Santos Padres. Vuelto a Rusia, pronto deja su monasterio en busca de una mayor soledad, estableciéndose en las márgenes del Río Sora donde, pese a sus deseos, se le unen los primeros discípulos con quienes forma una hermandad de oración y trabajo sin estructura externa, al modo de las pequeñas comunidades que había conocido durante su estancia en el Monte Athos.

En 1503, participa del Concilio que se reúne para tratar sobre los bienes materiales de los monasterios. Se enfrentaban en definitiva dos concepciones de la vida monástica, en forma semejante a lo ocurrido en Occidente en el S. XI con Cluny y Citeaux. Para San Nilo, los monasterios no deben tener posesiones: los monjes deben vivir en soledad y del trabajo de sus manos. Los miembros de sus comunidades vivían en pequeñas casas que rodeaban una capilla de madera; sus discípulos nunca lo llamaron Maestro o Abad, sino que todos se llamaban amigos. La otra figura del Concilio era San José de Volokolamsk, quien veía necesarias las propiedades y los bienes que poseían los grandes monasterios basilianos, pues de ese modo podían realizar las obras de enseñanza y caridad que venían efectuando. La reforma de los monasterios -él la hizo en el suyo- se llevaría a cabo mediante una estricta obediencia y una severa pobreza individual que excluyese todo peculio, personal. Nilo murió hacia el 1508. Su visión puramente interior del monacato no se impuso. Sus últimos discípulos fueron dispersados entre 1553 y 1556. Pero su doctrina y su trabajo de erudición quedaron presentes en la espiritualidad rusa. En el s. XVIII, Paissy Velitchkhovskiy, el recopilador de la *Filocalia*, es notablemente influenciado por sus escritos. Su reforma es una síntesis de éstos y de la tradición basiliana, la cual en época de San Nilo y San José no se pudo llevar a cabo. En la elección de los textos que forman la *Filocalia*, sigue con preferencia los citados por Nilo, quien había realizado un verdadero trabajo crítico para determinar la autenticidad de manuscritos. Según Bouyer “es el primer autor ruso en el que encontramos afirmada la importancia no sólo de la reflexión personal, sino de un sentido crítico agudo, al servicio mismo de la autenticidad espiritual”<sup>71</sup>.

Su “Regla Monástica” es el resultado maduro e interiorizado de su estudio de los Padres. En su lectura debemos tener en cuenta la concepción de la vida monástica de Nilo: no da a sus monjes un orden, externo, como el requerido, para la vida cenobítica. Su primera preocupación es facilitar el camino que lleva a la unión con Dios. La vida austera que propone, en la cual el trabajo es la única penitencia prescrita, debe asimismo orientarse a la contemplación. Por esta razón, centra la praxis del monje en el combate con los “logoismoi” para alcanzar esa quietud, la *apátheia* evagriana, donde el hombre “ve a Dios”, incorporando la vida práctica de forma esencial en la vida de oración. “Los actos de virtud y el

---

<sup>70</sup> Hno. Agustín Costa, osb. Monasterio San Benito de Luján. Argentina.

<sup>71</sup> L. BOUYER, *Histoire de la spiritualité chrétienne* t. 3: “*La spiritualité orthodoxe et la spiritualité protestante et anglicane*”, p. 34. Aubier, 1965.

cumplimiento de los preceptos vienen a ser parte de la oración; resulta que ora sin cesar el que a las obras debidas une la oración y a la oración une las obras convenientes”<sup>72</sup>, el hombre -dirá San Nilo- colabora así con el trabajo de Dios. Pero la oración misma no es fin en sí misma: se reza con el “corazón”, haciendo del centro más íntimo de la persona un tabernáculo adecuado que late con el latido de Dios, para vivir sólo de Él: “porque el alma, cuando por esta operación espiritual es conducida a todo lo que es divino y a través de esta unión llega a ser como Dios, iluminada en sus movimientos por la luz de lo alto, y cuando se permite a la mente que goce de antemano de la beatitud, entonces se olvida de sí misma y de todas las cosas terrenas, y nada puede afectarla”<sup>73</sup>.

La oración es un acto de fe por el cual el hombre, que conoce en la contingencia de su ser la obra magnífica que obra Dios en él, se atreve a llamarlo “Padre”, incorporándose al misterio de anonadamiento del Hijo Único, del Amado.

San Nilo termina su Regla “para principiantes” con unas expresiones que, aunque no textualmente, nos recuerdan las usadas por san Benito en el Capítulo 73; en ambos se da esa mirada sobre la doctrina de los Padres, sobre la tradición viva y vivificante, como sobre el camino seguro que debemos tomar para dirigirnos hacia Aquel que nos llamó.

TEXTO<sup>74</sup>

## PRÓLOGO

*De los escritos de los Santos Padres sobre la “actividad mental”. En qué consiste su utilidad y cuán celosamente debemos tratar de conseguirla.*

Muchos de entre los Santos Padres han hablado de la “actividad del corazón”, la “guarda del espíritu” y la “concentración mental”, usando cada cual las palabras que les fueron inspiradas por la divina gracia, pero una sola cosa debe entenderse en estas expresiones ya que los escritores, ante todo, recibieron aquellas divinas palabras: “los malos pensamientos que manchan al hombre vienen del corazón, por eso es necesario purificar el vaso interior y adorar a Dios en espíritu y en verdad”. Dice san Agatón: “La actividad del cuerpo es como una hoja; la actividad interior -esto es el trabajo espiritual- es el fruto”<sup>75</sup>.

Las declaraciones de los santos sobre esto son terribles: “Todo árbol que no da buen fruto, debe ser cortado y echado al fuego”<sup>76</sup>. Y los Padres dicen aun que si las oraciones son pronunciadas por los labios, pero el espíritu permanece negligente, es como orar al aire, puesto que Dios escucha al espíritu. El gran Barsanufio<sup>77</sup> decía: “Si la actividad interior no fortalece al hombre con la ayuda de Dios, sus trabajos exteriores habrán sido en vano”. Y San Isaac<sup>78</sup> escribe: “La actividad del cuerpo sin la del espíritu, puede compararse a pechos secos o entrañas estériles, pues la sabiduría de Dios no llega hasta ella”. Muchos de los Padres hicieron parecidas observaciones y todos están de acuerdo sobre este punto. El

---

<sup>72</sup> ORÍGENES, *Tratado de la oración*, XII.

<sup>73</sup> Regla, 2.

<sup>74</sup> Traducción de María Luisa Luna. Buenos Aires – Argentina.

<sup>75</sup> Abba Agatón (siglo IV). Sus apotegmas se encuentran en la colección alfabética: *Cuadernos Monásticos* 40, pp. 83-87; 1977.

<sup>76</sup> Mt 3,10.

<sup>77</sup> BARSANUFIO (siglo VI). Recluso en el monasterio de Abba Séridos, en Gaza (Palestina), autor de unas ochocientas cartas espirituales editadas en edición francesa por REGNAULT-LEMAIRE-OUTTIER, Abbaye Saint-Pierre de Solesmes, 1972.

<sup>78</sup> ISAAC EL SIRIO (siglo VII). Obispo de Ninive, monje nestoriano, dejó numerosos escritos ascético-místicos de gran valor religioso y poético.

bienaventurado Filoteo del Sinaí<sup>79</sup> describe a ciertos monjes que, debido a su falta de experiencia, se conforman con hacer obras buenas sin saber nada de las luchas espirituales, victorias y derrotas, y por eso descuidan la mente; y nos aconseja orar por ellos y enseñarles que, mientras se cuidan de cometer malas acciones, purifiquen la mente, pues ésta es el ojo del alma.

En el pasado, los Santos Padres vivían como eremitas en la soledad del desierto y esto los mantenía en una sujeción espiritual por la cual conseguían la gracia y la pureza del alma. Pero esta disciplina también era seguida por los monjes que llevaban vida de comunidad, y aun por aquellos que no se habían retirado del mundo sino que vivían en grandes ciudades, como Simeón el Nuevo Teólogo<sup>80</sup> y su *staretz*, Simeón Estudita<sup>81</sup>, del gran monasterio de Studion, en una ciudad tan grande y populosa como Constantinopla y cuyos dones espirituales brillaban como astros.

El bienaventurado Hesiquio de Jerusalén<sup>82</sup>, dice: “Así como es imposible vivir sin comer ni beber, también es imposible obtener nada espiritual sin la guarda de la mente (también llamada ‘sobriedad’), aun para aquellos que se esfuerzan por evitar el pecado por miedo al sufrimiento del infierno”.

La técnica de esta exquisita y luminosa actividad, según Simeón el Nuevo Teólogo, es aprendida por muchas almas mediante la instrucción, pero algunas, gracias a su ardiente fe, la reciben directamente de Dios.

Lo mismo afirman San Gregorio del Sinaí<sup>83</sup> y otros Padres, los cuales declaran que no es fácil encontrar un maestro seguro y digno de confianza que guíe al alma en esta maravillosa actividad. Tal maestro, según ellos explican, debe tener experiencia, sabiduría basada en la Sagrada Escritura y discreción espiritual. Si en ese tiempo ya era difícil encontrarlo, en nuestra época estéril debe buscarse con mucha más diligencia aún.

Sin embargo, si ese maestro no puede encontrarse, entonces debemos volvernos a las Sagradas Escrituras, como lo mandan los Santos Padres, y oír al mismo Señor que nos habla: “Estudia las Escrituras y encontrarás en ellas la vida eterna”<sup>84</sup>. Pues los santos que han trabajado físicamente y se han ejercitado en la viña de su alma purificando sus mentes de la sensualidad, han encontrado al Señor y han alcanzado la sabiduría espiritual. En cuanto a nosotros, inflamados en deseos, debemos conducir las aguas de vida desde las fuentes de los divinos escritos que apagarán el fuego de nuestra concupiscencia y nos guiarán hacia la posesión de la verdad. Yo, aunque soy un pecador apegado a mi insensatez, me he dedicado a las santas Escrituras siguiendo el consejo de los Padres inspirados por Dios y, como un cachorro que levanta las sobras de debajo de la mesa, he recogido las palabras pronunciadas por esos Santos Padres y las he escrito para que nos recuerden que, en alguna medida, debemos ser sus imitadores.

## 1.

---

<sup>79</sup> FILOTEO del Sinaí (siglo XIV). Escritor ascético.

<sup>80</sup> SAN SIMEÓN EL NUEVO TEÓLOGO (siglo XI). Monje primero en Studion, luego Superior en San Mammas (Constantinopla), autor de profunda religiosidad. Sus obras en edición bilingüe han sido publicadas en la Colección *Sources Chrétiennes*, Paris, Ed. du Cerf.

<sup>81</sup> SIMEÓN ESTUDITA (siglo XI). Monje del Monasterio de Studion, padre espiritual de san Simeón el Nuevo Teólogo a quien inicia en la lectura de los Padres.

<sup>82</sup> HESQUIO DE JERUSALÉN (siglo V). Exégeta, autor de doscientos capítulos sobre “Continencia y Virtud” citados por SAN JUAN CLÍMACO y SAN MÁXIMO EL CONFESOR.

<sup>83</sup> ) SAN GREGORIO DEL SINAÍ (siglo XIV). Monje primero en la isla de Chipre, luego se establece en la península del Sinaí pasando más tarde al Monte Athos. Eminentemente restaurador de la oración *hesicasta*.

<sup>84</sup> *Jn* 5,39.

*De las batallas sostenidas contra uno mismo, de nuestras derrotas y nuestras victorias, y de cómo las pasiones deben ser enérgicamente resistidas.*

Los Padres describen una cantidad de conflictos en los que el alma se ve envuelta, con sus victorias y sus derrotas. Primero viene el asalto de los pensamientos y de la imaginación, luego la unión con ellos, después la aceptación, luego la esclavitud y finalmente la pasión”<sup>85</sup>.

El asalto, dicen los Padres Juan Clímaco<sup>86</sup>, Filoteo del Sinaí y otros, es un simple pensamiento<sup>87</sup> o imagen que se refiere a cualquier objeto o acontecimiento; entra en nuestro corazón y se presenta a nuestra mente; Gregorio del Sinaí dice que ese pensamiento está inspirado por el demonio al sugerir que hagamos esto o aquello, de la misma manera que tentó al Señor, al mandarle que cambiara las piedras en pan. En otras palabras, es un pensamiento común que pasa en forma fugaz por nuestra mente. Este pensamiento, dicen los Padres, no es pecado, pues para nosotros es imposible librarnos de los pensamientos o imaginaciones inspiradas por el demonio. Los privilegiados que permanecen inmutables, son aquellos que han hecho grandes progresos en la perfección aunque algunas veces se sienten afligidos por lo mismo.

“Conjunción” o “intercambio” ocurre según los Padres cuando un pensamiento o imagen ha sido sugerido por el demonio y el hombre voluntariamente entra, con o sin pasión, en conversación con él. En otras palabras, cuando considera y reflexiona sobre un pensamiento que puede llegar a entrar en su mente. Este intercambio, dicen los Padres, a veces es pecado; sin embargo, da la ocasión de ganar mérito si se lo discrimina aceptando la solución agradable a Dios. Si no detenemos el primer impulso del mal pensamiento, sino que empezamos a entretenernos con él, el enemigo nos hace pensar en él con pasión; comencemos, entonces a luchar por cambiarlo por uno bueno. Cómo debe hacerse, lo explicaremos más adelante con la ayuda de Dios.

A la “aceptación” los Padres la describen como la inclinación voluptuosa del alma hacia el pensamiento o imagen que se ha presentado, es decir, que después de haber recibido la inspiración del demonio, no solamente entramos en conversación con ella sino que decidimos, de alguna manera, aceptar las condiciones sugeridas por nuestro adversario para que lleguen a ser una realidad. El grado de culpa en cuanto a esta aceptación, dicen los Padres, se juzgará de acuerdo al estado de adelanto espiritual que el alma haya alcanzado. Si una persona está progresando y goza de la divina asistencia manteniendo el recogimiento, y sin embargo es perezosa y negligente para rechazar los malos pensamientos, no dejará de pecar. Pero el que todavía es inexperto y sólo puede hacer esfuerzos muy débiles para apartar estas imágenes y, por lo tanto, las acepta momentáneamente pero enseguida confiesa a Dios su pecado, arrepentido, acusándose a sí mismo, esa persona será perdonada por Dios que se apiada de su humana debilidad. De acuerdo con los Padres, esta clase de aceptación mental, significa que el hombre fue derrotado en contra de su voluntad mientras luchaba con los pensamientos dañinos, pero que estaba firmemente resuelto, en el fondo de su alma, a no pecar y a abstenerse de toda mala acción. Pero por otro lado, a menudo ocurre que el hombre acepta voluntariamente los pensamientos inspirados por el enemigo, entra en conversación y es derrotado por ellos y luego, abandonándose a la pasión, se decide a pecar. Ahora bien, si ocurre que este hombre, por circunstancias de tiempo o lugar o por cualquier otro obstáculo, es impedido de llevar a cabo su intención, lo mismo su pecado es grave y sujeto a

---

<sup>85</sup> SAN NILO define, siguiendo a San Juan Clímaco, los diferentes estadios del pecado.

<sup>86</sup> SAN JUAN CLÍMACO (siglo VI-VII). Monje, primero ermitaño y luego Abad en el Monasterio del Sinaí. Es uno de los primeros testigos de la oración de Jesús. Autor de la “*Escala Espiritual*”, conjunto de treinta *logoi*, llamados luego grados, por los cuales se asciende hacia Dios. En edición francesa por P. DESEILLE, Abbaye de Bellefontaine, 1978, Colección *Spiritualité Orientale*, 24.

<sup>87</sup> SAN NILO se refiere a los *logismoi*, pensamientos que distraen al monje de su atención hacia Dios. Siguiendo a la tradición, centra aquí todo el trabajo del monje: “La fuente y principio de todo pecado son los malos “logismoi” dice Orígenes (*In Ps.* 20). Se identifican con las pasiones o vicios (Evagrio, Casiano).

excomuni3n.

En cuanto a la “esclavitud”, puede ser, o bien por una involuntaria desviaci3n del coraz3n, o por una permanente atracci3n hacia algunos pensamientos peligrosos, siendo esto lo m3s perjudicial para nuestro noble prop3sito.

Lo primero -esto es la desviaci3n involuntaria- sucede cuando la mente es captada por un pensamiento o imagen y es llevada a reflexiones maliciosas en contra de la voluntad pero reacciona con la ayuda de Dios. Lo segundo ocurre cuando, arrastrados como por una tormenta, somos llevados lejos de nuestras buenas disposiciones a imaginar lo malo y somos incapaces de volver a la paz y a la tranquilidad. Esto es, a menudo, ocasionado por las vanas conversaciones y relaciones in3tiles.

La primera clase de fascinaci3n se juzga si es que ha ocurrido durante la oraci3n o fuera de ella y si est3 inspirada en pensamientos que son intr3nicamente malos o si son s3lo pensamientos de condici3n inferior. Si la mente se siente esclavizada durante la oraci3n por malos pensamientos, es un serio pecado porque durante este tiempo debemos mantener nuestra atenci3n en la plegaria, huyendo de toda otra idea. Pero si la distracci3n se produce fuera del tiempo de oraci3n y se refiere a asuntos necesarios para nuestra existencia, no es pecado, pues los mismos santos realizaban las acciones necesarias para vivir. No importa cu3les sean nuestros pensamientos, dicen los Padres, porque si la mente est3 en una disposici3n piadosa, est3 con Dios. A pesar de todo, debemos rechazarlos.

La segunda forma de esclavitud -esto es la pasi3n- es cuando un pensamiento logra anclarse en el alma y por la fuerza del h3bito llega a formar parte de la naturaleza del hombre. 3l mismo lo eligi3, y luego estar3 continuamente inquieto por pensamientos inspirados por el enemigo. Una imagen que ejerce sobre el alma agitada, una y otra vez, queri3ndolo o no, una, especial atracci3n sobre, todas las otras im3genes, continuar3 present3ndosele hasta llegar a la derrota espiritual. Esto ocurre cuando el hombre, por negligencia, se ha dejado llevar por este pensamiento y ha entrado en conversaci3n con 3l; es decir que voluntariamente ha dado entrada a pensamientos inconvenientes. Este es un pecado que conduce, o a un arrepentimiento proporcional a su gravedad, o a los tormentos de la vida futura, lo cual significa que debemos arrepentirnos y rogar que el Se3or nos libre de esta perturbaci3n, puesto que nuestro futuro castigo ser3 en proporci3n a nuestra falta de arrepentimiento y no por el hecho de haber sido asaltados por las tentaciones. De otro modo nadie podr3 ser perdonado a menos que fuera perfectamente impasible<sup>88</sup>.

Cuando un hombre es atacado por una pasi3n debe resistir vigorosamente y del modo que describiremos al hablar de la lujuria. Si es asaltado por la pasi3n hacia alguna persona, debe eludir a esa persona, aplicando esto a su presencia, conversaci3n, el contacto con sus vestidos y aun su mismo perfume. El que no siga esta regla caer3 en la tentaci3n y cometer3 fornicaci3n en su mente, encendiendo el fuego de la sensualidad y permitiendo que entren en 3l, los pensamientos impuros como bestias feroces.

## 2.

*De la lucha contra las tentaciones de la mente, que deben ser vencidas con el pensamiento de Dios con la guarda del coraz3n, esto es, con la oraci3n y el silencio espiritual. Y algo m3s sobre dones espirituales.*

---

<sup>88</sup> *Ap3theia* (impassibilitas): dominio sobre las pasiones, vuelta al estado primigenio del hombre, al *Adan apathes*. Para Evagrio constituye “la salud del alma”, el estado virtuoso en el cual todas las facultades humanas obran armoniosamente.

Los Padres aconsejan enfrentar el ataque con una resistencia igual a la fuerza del mismo, tanto si hemos de triunfar como si hemos de ser derrotados. Dicho de otra manera, debemos luchar contra los malos pensamientos con todas las energías de que somos capaces porque obtendremos la corona de vida o seremos conducidos al tormento: la corona para los vencedores, el tormento, para los que han pecado y no se han arrepentido.

Un medio sabio y excelente para luchar, según nos dicen los Padres, es arrancar el pensamiento que aparece al primer impulso del ataque. También nos aconsejan orar continuamente, porque al resistir desde el principio, suprimimos todas las consecuencias. Un hombre que lucha de este modo, con prudencia, aleja la madre de todo mal, esto es, el ataque pernicioso. Debe tratar, especialmente, de volver su mente sorda y muda en la oración, como dice Nilo del Sinaí<sup>89</sup>, manteniendo el corazón silencioso y apartado de todo pensamiento, aunque sea bueno, porque después de los buenos vienen los pensamientos apasionados, como lo muestra la experiencia, ya que los últimos entran gracias a los primeros. Por esta razón, debernos mantener nuestra mente en silencio, alejada aun de los pensamientos que parecen ser legítimos. Contemplemos la profundidad de nuestro corazón<sup>90</sup> diciendo: “Señor Jesús, Hijo de Dios, ten piedad de mí”<sup>91</sup>. En algunos momentos deberemos repetir sólo una parte de esta oración: “Señor Jesús, ten piedad de mí”. Luego, resumiendo, decir: “Hijo de Dios, ten piedad de mí”. Pues de acuerdo a Gregorio del Sinaí, así es más fácil para los principiantes. Sin embargo, en esto debe seguirse un orden y no hacer muy frecuentemente estas alternancias. En nuestros días, los Padres añaden otra frase: “Señor Jesucristo, ten piedad de mí, pecador”. Esto es conveniente y apropiado para nosotros pecadores. Recita la oración atentamente, de esta manera: de pie, sentado o reclinado. Encierra tu mente en tu corazón, moderando tu respiración hasta llegar a respirar tan lentamente como sea posible (de acuerdo a las enseñanzas de Simeón el Nuevo Teólogo y Gregorio del Sinaí). Pide a Dios con ardiente deseo y con paciente esperanza, rechazando todo pensamiento<sup>92</sup>.

Los santos nos enseñan a abstenernos de respirar rápidamente porque, como lo demuestra la experiencia, este ejercicio es más efectivo para controlar la mente. Sin embargo, si eres incapaz de orar sin pensamientos en el silencio de tu corazón y te das cuenta de que aumentan, no te desanimes sino más bien continúa orando en la seguridad de que los que estamos perturbados por la pasión, tendremos dificultad para vencer los malos pensamientos. Gregorio del Sinaí, dice que ningún principiante puede controlar su mente y rechazar los pensamientos que lo asaltan sin la ayuda de Dios. Es privilegio de los fuertes mantener su mente controlada y desviar la imaginación, y aun así ellos no desvían los ataques con su propia fuerza sino con la asistencia de Dios y armados con su gracia.

Si vislumbras la impureza de los espíritus malignos en las representaciones de tu mente, no temas ni vaciles y, aunque te parezcan buenos, no les prestes atención, sino llama a Jesucristo en tu ayuda, reprimiendo enérgicamente tu respiración y recogiendo tu mente en tu corazón, fortaleciéndote con Él, suplicándolo con frecuencia e insistentemente, y las imaginaciones desaparecerán abrasadas invisiblemente por el Nombre Divino. Pero si estos pensamientos continúan atormentándote, entonces puesto de pie ora contra ellos y retoma tus ejercicios con decisión. Cómo debes orar contra tus pensamientos, lo describiré enseguida, con la ayuda de Dios.

Si a pesar de estos ejercicios los pensamientos aumentan y se multiplican, y tu mente es incapaz de defender tu corazón, debes recitar una oración vocal con intensa aplicación y paciencia. Y si te sientes perezoso y fatigado, entonces llama a Dios en tu ayuda y oblígale a

---

<sup>89</sup> NILO DEL SINAI (siglo V). Escritor ascético, discípulo de san Juan Crisóstomo.

<sup>90</sup> Esta y otras expresiones como “llevar” o “sostener” la mente en el corazón, deben entenderse literalmente: centrar la atención en la zona del corazón.

<sup>91</sup> “Oración de Jesús”, principio e instrumento de la oración mental.

<sup>92</sup> Para una descripción más detallada de esta práctica *hesicasta* ver: *Relatos de un peregrino ruso*, Buenos Aires, Editora Patria Grande, 1978.

ti mismo a seguir orando con todas tus fuerzas, no abandonando tu propósito, y las imágenes te dejarán inmediatamente, con la ayuda de Dios.

Cuando te hayas liberado de estos engaños, escucha una vez más a tu corazón y ora con el corazón o con la mente, porque aunque hay muchos ejercicios buenos, el bien de otros es parcial y la oración del corazón es la fuente de todo bien que renueva el alma semejante a un jardín, según Gregorio del Sinaí. Este logro -esto es, llevar la mente dentro del corazón, libre de imágenes- es difícil no sólo para principiantes sino aun para almas experimentadas, si es que éstas no han recibido todavía ni han conservado la dulzura de la oración en el corazón a través de los efectos de la gracia. Y sabemos por experiencia que para las almas débiles es todavía más arduo y penoso. Pero el que ha adquirido la gracia, ora fácil y amorosamente, confortado por esta misma gracia. Y cuando la oración comienza a hacer su efecto, entonces, como dice el Sinaíta, circunscribe la mente en el corazón haciéndola gozosa y libre.

Sin embargo, si la mente y el cuerpo, según dicen los Padres, se cansan y el corazón comienza a doler por el continuo esfuerzo de la permanente invocación a nuestro Señor Jesús, entonces se puede cantar un poco, pues esto trae algo de descanso. Esta es, en realidad, una excelente regla prescrita por sabios maestros, tanto de los que oran en la soledad como de los que tienen un discípulo. Si tienes un discípulo fiel, déjalo que rece los salmos mientras los escuchas en tu corazón, pero no hagas caso de los sueños o imágenes que puedan presentarse porque te pueden seducir. Las vagas fantasías llegan aun cuando la mente está inmóvil en el corazón engendrando la oración, y solamente el alma que es perfecta en el Espíritu Santo, habiendo conseguido la libertad por Cristo, puede ejercer control sobre ellas.

Uno de los santos nos habla de su propia experiencia para que concentremos todos nuestros esfuerzos en la oración misma, rezando los salmos para disipar la *acedia*<sup>93</sup> o el desaliento, agregando algunos *troparios*<sup>94</sup> penitenciales pero sin cantarlos. Pues “el dolor del corazón nacido de la piedad bastará para su gozo”, dice san Marcos<sup>95</sup>, y el calor producido por el espíritu les traerá consuelo”. San Marcos siempre nos amonesta para que digamos el *Trisagion* y el *Aleluya*. También nos ha dado una regla para estos ejercicios y nos aconseja orar una hora, luego leer otra y en esta forma pasar el día. Esta es una buena práctica, dentro de las limitaciones del tiempo y los recursos de cada monje. Puedes hacer lo que te parezca mejor, observando las reglas dadas más arriba o practicando un constante recogimiento que es continuar siempre con el trabajo del Señor.

Pero si tu oración se llena de la dulzura de la divina gracia y eres consciente de su acción en tu corazón, entonces es aconsejable que perseveres en ella. Cuando te des cuenta de la continua acción de la oración de tu corazón, no la interrumpas ni te levantes para cantar por temor de que te abandone por tu propia negligencia. Pues dejar a Dios dentro de ti para llamarlo desde fuera es como inclinarse sobre un abismo. Además esta distracción agita la mente y la saca del silencio, pues el silencio es la ausencia de ruido y se consigue a través de la tranquilidad y la paz, y Dios es paz más allá de todo ruido.

Por otro lado, el que no conoce esta oración fuente de todas las virtudes, ya que de acuerdo a la Escala<sup>96</sup> riega los jardines del alma, debe practicarla cantando con frecuencia y viviendo de acuerdo con las reglas y las normas. Pues la acción de orar en monjes que observan silencio es distinta de los de una comunidad. En todas las cosas hay una justa medida, según dicen los sabios. Cuando las velas de un barco se hinchan con el viento, no hay necesidad de remos para atravesar el mar de la pasión, pero cuando el barco está quieto hay que usar los remos o echar al mar un bote para el pasaje.

---

<sup>93</sup> *Acedia*: tristeza respecto al bien divino del hombre, que paraliza y descorazona; carencia de grandeza de ánimo que renuncia a la nobleza que obliga de ser hijos de Dios.

<sup>94</sup> *Troparios*: himnos de la Iglesia oriental.

<sup>95</sup> MARCOS EL ERMITAÑO (siglo V). Autor de tres escritos ascéticos de gran prestigio. Fue anti-mesaliano.

<sup>96</sup> *Escala Espiritual*, obra de san Juan Climaco, ver nota 12.

Para aquellos que, por espíritu de polémica, citan a los Santos Padres al referirse a la celebración de las vigili­as o a la práctica continuada del canto, Gregorio del Sinaí nos da esta respuesta: “No todas las almas alcanzan la perfección a causa de los defectos de la naturaleza humana, la falta de fervor, el agotamiento físico. Pero lo que es pequeño en los grandes, no es totalmente pequeño, y lo que es grande en los pequeños, no es absolutamente perfecto; sin embargo, no todos los ascetas del presente o del pasado han hecho el mismo camino ni lo han seguido hasta el fin”. A los que están progresando o viven en estado de iluminación, no se les pide que recen los salmos, deben practicar el silencio, abundante oración y contemplación, pues esas almas están unidas a Dios y no deben separar su mente de Él ni permitir ser perturbados, pues la mente que se aparta del pensamiento de Dios y se entretiene en asuntos inferiores, comete adulterio.

Con palabras sublimes referentes a estas cosas, san Isaac escribe: “Cuando el hombre es visitado por este gozo inefable, la oración huye de sus labios, la boca y la lengua se tranquilizan, queda silencioso el corazón, guardián de las imágenes, y la mente, guía de los sentidos, y los pensamientos se elevan rápidamente como pájaros atrevidos remontando vuelo. Entonces el pensamiento no gobierna a la oración ni tampoco tiene ningún movimiento libre sino que, en lugar de instruir, es instruido por un poder que lo mantiene cautivo. Habita en cosas inefables y no sabe dónde está”.

A esto, san Isaac lo llama el temor y la visión de la oración, y dice que ya no es más oración pues la mente ya no se comunica por medio de la oración, sino que es elevada más allá de lo que puede expresarse. Al haber logrado un bien superior, se abandona la oración, la mente está en éxtasis y no sabe si está en el cuerpo o fuera del cuerpo, como dice el Apóstol. San Isaac dice que la oración es la semilla y esto es la cosecha; los cosechadores se quedan pasmados ante una visión tan indecible, que de una pobre y simple semilla haya salido tal fruto.

A esto, los Padres llaman oración, porque este gran don tiene su fuente en la oración, y se concede a los santos durante la oración, pero nadie sabe su verdadero nombre.

Porque cuando el alma por esta operación espiritual es conducida a todo lo que es divino, y a través de esta unión inefable llega a ser como Dios, iluminada en sus movimientos por la luz de lo alto, y cuando se permite a la mente que goce de antemano de la beatitud, entonces se olvida de sí misma y de todas las cosas terrenas, y nada puede afectarla. Y es sabido que durante la oración se eleva sobre todo deseo, entrando en un reino de ideas incorpóreas, inaccesibles a los sentidos. Súbitamente el alma se llena de gozo y esta alegría incomparable paraliza la lengua, el corazón se inunda de dulzura y mientras dura esta delicia, el hombre es llevado inconscientemente fuera de todas las cosas sensibles. Todo el cuerpo se penetra de tal felicidad que el lenguaje común es incapaz de describirlo, y todo lo que es terreno aparece como ceniza y polvo. Cuando un hombre es consciente de esta dulzura que inunda todo su ser, piensa que es sin duda el reino de los cielos y que no puede ser otra cosa. Y en otro lugar se dice que el que ha descubierto este gozo en Dios, no sólo no conoce la turbación de las pasiones, sino que olvida su propia vida, pues el amor de Dios es más dulce que la vida y el conocimiento de Dios más dulce que la miel, y el panal, y el amor nace de él.

“Esto es indecible”, decía san Simeón el Nuevo Teólogo; ¿qué lengua podrá expresarlo? ¿qué palabras podrán describirlo? Ciertamente, esto es formidable y sobrepasa todo entendimiento. Yo contemplo una luz brillando en mi celda mientras estoy sentado en mi camastro, una luz que el mundo no ve. Dentro de mí miro al Creador del mundo y converso con Él y lo amo y me alimento de Él. Estoy nutrido sólo por esta visión de Dios y me uno con Él, y me elevo hasta el cielo. Yo sé que esto es cierto y seguro. Pero, al mismo tiempo, ¿dónde está el cuerpo? No lo sé”. Y más adelante, hablando de Dios, Simeón el Nuevo Teólogo dice: “Me ama y me recibe junto a Él y me encierra en un abrazo; mientras está en el cielo está al mismo

tiempo en mi corazón, y yo lo contemplo aquí y allá”. Y dice Simeón dirigiéndose al Señor: “Esto, oh Señor, me hace igual a los ángeles y más que ellos, pues tu sustancia es invisible para ellos y tu naturaleza es para ellos inaccesible. Sin embargo, para mí, eres enteramente visible y tu sustancia se une con mi naturaleza”. Esto es lo que san Pablo describe cuando dice que “ojo no vio ni oído oyó...”. En semejante estado ya no tengo ganas de dejar mi celda, no deseo sino esconderme en un hoyo en lo profundo de la tierra, pues allí, apartado del mundo, miraré a mi inmortal Señor y Creador”.

De acuerdo con este testimonio, san Isaac: escribe: “Cuando se levanta el velo de las pasiones y el hombre discierne con su mente esta gloria, es elevado y lleno de temor. Si Dios no pone límites a este estado, ¿cuánto vivirá uno en él? Y si fuera permitido que durara toda la vida, jamás querría abandonar esta visión maravillosa”. Pero Dios en su misericordia disminuye la gracia en sus santos, por un momento, para permitirles que se ocupen de sus hermanos con la predicación y el ejemplo, como dice san Macario hablando de los que lograron la perfección. Y lo ilustra de esta manera: “Un hombre está listo para el doceavo grado de perfección, pero la gracia disminuye y, en consecuencia, desciende y queda en el onceavo grado. A estas almas no se les concede la medida plena para que encuentren tiempo para atender a sus hermanos”.

Pero ¿qué diremos de aquellos que, en su cuerpo mortal, han saboreado el inmortal alimento, que han sido hallados dignos de recibir en esta vida pasajera una porción de las alegrías que nos esperan en nuestra patria celestial? Estos hombres no buscan los placeres ni las cosas de este mundo ni tampoco temen sus aflicciones y sufrimientos pues pueden decir con el Apóstol: “¿Quién nos separará de la caridad de Jesucristo?”.

Pero nosotros que estamos cargados con tantos pecados y somos presa de las pasiones, somos indignos hasta de escuchar tales palabras. Sin embargo, poniendo nuestra esperanza en la gracia de Dios, nos animamos a conservar las palabras de las Sagradas Escrituras en nuestra mente para que, al menos, aumente la conciencia de la degradación en la que estamos sumergidos, de la: locura que nos arrebatara malgastando nuestros recursos en propósitos terrenos, exponiéndonos a los peligros del mundo para obtener bienes perecederos; a causa de todo esto, nos dejamos enredar en conflictos y desórdenes con daño para nuestras almas. ¡Y creemos que nuestra actividad es buena y meritoria! Pero pobres de nosotros si somos negligentes con nuestra alma y olvidamos nuestra vocación, como dice san Isaac, y si pensamos que la vida, sus alegrías y sus penas tienen algún valor. Pobres de nosotros si por nuestra pereza y relajación llegamos a la conclusión de que la forma de vida, buena para los santos de otra época, no es posible para nosotros. No, ciertamente no es así. Estas prácticas son imposibles sólo para aquellos que están sumergidos en las pasiones por su propia voluntad, que no desean arrepentirse sinceramente y trabajar por Dios, sino que están absorbidos por las vanas preocupaciones de este mundo. Pero al que se arrepiente sinceramente, Dios lo perdonará, porque Él favorece y glorifica a quien busca este objetivo con gran amor y temor. Ten esto siempre presente ante tus ojos y obedece sus mandamientos, viviendo en constante oración.

Es muy oportuno que durante la noche nos ocupemos de este ejercicio espiritual porque, como dice el bienaventurado Filoteo del Sinaí, es de noche especialmente que la mente es capaz de purificarse. Y san Isaac enseña que la oración ofrecida por la noche es la más saludable de todas, ya que el gozo que el penitente recibe durante el día, tiene su origen en los ejercicios de la noche. Otros santos no son de la misma opinión, por eso san Juan Clímaco nos instruye para que dediquemos más tiempo a la oración nocturna y menos al canto, y si tenemos sueño, ponernos de pie para orar.

Ahora bien, para esta oración, las demasiadas palabras dispersan la mente y las pocas, ayudan al recogimiento. Cuando las imágenes nos asedian, san Isaac nos aconseja volver a la lectura

o aplicarnos a algún trabajo manual como enseñó el ángel al gran san Antonio<sup>97</sup>. El trabajo manual o cualquier otro trabajo es más provechoso para las almas que no han tenido experiencia de los ataques de la imaginación y, en especial, durante la *acedia*. El bienaventurado Hesiquio de Jerusalén prescribe cuatro métodos para este ejercicio mental: guardarse conscientemente del ímpetu de los malos pensamientos; mantener el corazón profundamente silencioso, libre de toda imagen y orar; llamar a Jesucristo en nuestra ayuda; pensar en la hora de la muerte. Todos estos métodos, dice el Padre, vencen los malos pensamientos; a todos se les llama “sobriedad”<sup>98</sup> o en otras palabras, “actividad mental”. Cada uno debe elegir y luchar según su modalidad.

### 3.

*Qué medios nos fortalecerán para rechazar los ataques de los malos pensamientos.*

Hay una manera de fortalecernos en la lucha, descrita en todas las Escrituras, y es mantener nuestro valor cuando estemos más ferozmente atacados por malos pensamientos, no cediendo en las dificultades. Porque uno de los malignos inventos del demonio es avergonzarnos al sólo pensamiento de ser derrotados por él, de modo que nos veamos impedidos de levantar nuestros ojos a Dios, arrepentidos, pidiéndole que nos libre del mal. Vencamos estos engaños con nuestro continuo arrepentimiento y oración ininterrumpida, y jamás volvamos la espalda al enemigo aunque nos hiera mil veces por día, y resolvámonos firmemente a seguir, hasta la muerte, este saludable ejercicio.

Pues junto con estas pruebas recibimos secretas visitas de la misericordia de Dios, ya que no sólo los débiles y turbados por las pasiones estamos sujetos a caídas con el pensamiento, sino que almas que han llegado a un alto grado de pureza y llevan vidas ejemplares en lugares de silencio, bajo la protección de la sabiduría de Dios, pueden sufrir caídas seguidas de paz, consuelo y pensamientos puros y apacibles, como nos dice san Isaac. ¿Cuánto más, entonces, un hombre, débil e ignorante puede ser herido y derribado, y yacer despojado y sin ayuda? Pero llegará el momento en que este hombre tomará el estandarte de manos de los grandes guerreros, y entonces su nombre será alabado sobre todos los nombres que hayan ganado brillantes victorias, y la recompensa que premiará sus trabajos será mayor que la de sus compañeros. Los santos nos aseguran esto con absoluta certidumbre, sin ninguna duda, de modo que no desfallezcamos en la lucha de nuestro entendimiento contra los malos pensamientos ni caigamos en la desesperación.

Cuando somos conscientes de la infusión de la gracia, no debemos ser descuidados ni exaltarnos fácilmente sino, más bien, volvernos a Dios agradeciéndole y recordando los pecados que permitió que cometiéramos, no olvidar cuán bajo caímos y qué bestiales se volvieron nuestros pensamientos. También debemos recordar la condición miserable de nuestra naturaleza, teniendo en cuenta las imágenes impuras y los ídolos despreciables que se levantaron en nuestra mente desordenada, en esa época en la que nuestras almas estaban arrebatadas en un ciego torbellino. Es necesario tratar de entender que todo esto ha sido permitido por la Divina Providencia para humillarnos porque, según dice san Gregorio del Sinaí: “Hasta que el hombre no haya experimentado la soledad y la derrota y haya sido herido y encadenado por todas las pasiones y conquistado por los pensamientos de modo que no pueda encontrar consuelo ni ayuda ni en sí mismo ni en Dios ni en nada, y se sienta al borde de la desesperación sin alternativa de escape, hasta entonces, ningún hombre puede tener verdadera contrición ni se dará cuenta de que es el menor de los esclavos, peor que las fieras

---

<sup>97</sup> Referencia a san PACOMIO, cuya regla le fue dictada por un ángel, según PALADIO: *Historia Lausiaca*, cap. 32.

<sup>98</sup> Sobriedad (*népsis*): estado de vigilancia en el que la inteligencia es dueña de sí, atenta a los posibles ataques del adversario (pensamientos). En la espiritualidad rusa se emplea esta palabra para designar la vida ascética espiritual.

que lo acecharon y lo vencieron. Pero ésta es una humillación ejemplar provocada por la Providencia para nuestro bien e instrucción, y las almas que la han padecido recibieron un segundo favor: fueron elevadas, por la infusión del poder de Dios, en nombre de quien pueden realizar toda clase de cosas, hasta hacer milagros, sabiendo siempre que son sus instrumentos. ¡Cuidado! Si no humillas tu inteligencia, la gracia te abandonará y caerás realmente después de haber sido tentado en tu mente por simples pensamientos. Pues el permanecer en la virtud no se debe a ti sino al efecto de la gracia que te mantiene de la mano de Dios y te libra de todos tus enemigos”.

#### 4.

##### *Conducta general en nuestra vida.*

Debemos observar esta regla general en nuestra vida: colaborar permanentemente con el trabajo de Dios y hacerlo en cuerpo y alma, palabras, pensamiento y acción, de acuerdo a la medida de nuestras fuerzas.

Al despertarnos, debemos ante todo glorificar a Dios y hacer a Él nuestra confesión, y luego volver a la oración, cantando, leyendo, haciendo algún trabajo manual y otras ocupaciones menores. Mantener continuamente nuestra mente dispuesta con gran reverencia, piedad y confianza en Dios, haciendo todo lo que pueda agradarle, no por vanagloria ni para complacer a otros, ya que sabemos ciertamente que Dios está con nosotros, puesto que está en todas partes y todo lo llena. El que creó el oído todo lo oye, y el que creó los ojos todo lo ve. Si entras en conversación, que sea algo que agrade a Dios. Evita murmurar y juzgar a otros, huye de las vanas palabras y las discusiones. Come y bebe también en el temor de Dios y, más que nada, mientras duermes quédate piadosamente recogido con tu cuerpo reclinado decorosamente, pues nuestro sueño es la imagen del sueño eterno - esto es la muerte - y al descansar en tu cama, prefiguras tu yacer en el ataúd.

El que tenga un cuerpo sano que lo mortifique con el ayuno, vigiliias y trabajo extenuante. Nuestros movimientos durante el trabajo y las genuflexiones deben ser hechos con energía, pues el cuerpo debe ser gobernado por el alma y librado de la sensualidad por la gracia de Cristo. Pero si el cuerpo es débil, debe ser tratado de acuerdo a su debilidad; sin embargo, ya sea que el cuerpo esté sano o enfermo, jamás debe descuidarse la oración. Aun cuando estemos ocupados en cosas necesarias, nuestras mentes deben estar absorbidas por la oración y llenas del temor de Dios. El trabajo físico se pedirá a los que tengan cuerpos robustos, de acuerdo a la fuerza del individuo, pero el trabajo mental que consiste en conservar la disposición de temor y confianza y amor de Dios, debe ser cumplido por todos, aun en caso de enfermedad grave. Del mismo modo debemos amar a nuestro prójimo en cumplimiento de los mandamientos del Señor. Debemos demostrar nuestro amor a los que están cerca nuestro con palabras y acciones, uniéndolo al amor de Dios, y unirnos espiritualmente a los que están alejados de nosotros borrando todo antagonismo hacia ellos; humillemos nuestras almas ante ellos Y sirvámoslos con nuestra buena voluntad porque al ver esto, Dios perdonará nuestros pecados y aceptará nuestras oraciones como dignas ofrendas y nos enviará las riquezas de su gracia.

#### 5.

##### *De los diferentes modos de luchar y vencer las ocho principales tentaciones: las de la carne y otras.*

Los Padres nos dicen que hay varios métodos de resistir las tentaciones de la mente y varios modos de vencerlas, de acuerdo con la fuerza del que lucha: uno puede orar contra los malos

pensamientos, entrar en lucha con ellos o también abandonarlos despreciándolos. El último método es el de las almas más perfectas. En cuanto a discutir con ellos, también es apropiado para los que están progresando. Los principiantes y los débiles deben rezar, recordando los buenos pensamientos para reemplazar las malas imágenes, pues san Isaac enseña que las pasiones deben ser sorteadas con la estratagema de las virtudes. Cuando nos asaltan los engaños y no podemos orar humildemente y en silencio interior, debemos tomar las armas contra ellos, reemplazando los malos pensamientos con pensamientos buenos. Más adelante explicaremos cómo hacerlo de acuerdo con las Sagradas Escrituras. Los Padres dicen<sup>99</sup> que hay ocho vicios del alma de los cuales nacen numerosas tentaciones: Gula, Fornicación, Avaricia, Ira, Tristeza, *Acedia*, Vanagloria y Orgullo.

#### *Primer Vicio. Gula.*

Cuando nos sentimos asaltados por pensamientos que nos tientan a la gula, ya sea por una atractiva imagen de deliciosas comidas o por el deseo de comer más de lo necesario y fuera de hora, ante todo debemos recordar las palabras de la Escritura que nos instruyen para que no carguemos nuestros corazones con exceso de comida o bebida. Y debemos orar, implorando del Señor su ayuda, meditando los escritos de los Padres que nos enseñan que la gula en un monje es la raíz de otros males, especialmente la fornicación.

*De la medida que debe observarse en la comida.* Los padres nos enseñan que debe ser determinada de la manera siguiente: si el monje se da cuenta de que la cantidad de comida que se permitió en el curso del día le causa alguna sensación de pesadez, debe reducirla inmediatamente. Pero si se da cuenta de que la cantidad no basta para sostener sus energías, debe aumentarla. Y cuando haya conseguido la necesaria experiencia en esto, debe fijar una cantidad de alimento que conservará su cuerpo, comiendo, no por el placer en sí, sino por estricta necesidad. Esto debe bastarle y agradecer a Dios, pero al mismo tiempo debe darse cuenta de que no hizo nada para merecer ni siquiera esta pequeña medida de bienestar. Es imposible generalizar la regla pues la capacidad de cada uno difiere tanto como el cobre y el hierro se diferencian de la cera. Como regla general, un novicio debe levantarse de la mesa con algo de hambre; pero si se siente satisfecho no hay pecado en ello. En cambio, si se siente saciado, debe reprochárselo y así transformar la caída en victoria.

*Del tiempo en que deben hacerse las comidas.* En cuanto a la duración de la abstinencia diaria de comida, los Padres prescriben ayunar hasta la hora nona. El que quiera ayunar más tiempo, puede hacerlo. En general, debemos esperar hasta la caída del día, esto es dos horas después del mediodía, de acuerdo con el sol. Esta es la novena hora en primavera y otoño, pero en verano e invierno, en los países nórdicos, las horas de la salida y puesta del sol son distintas de las de los países mediterráneos, Palestina y Constantinopla. Por lo tanto, debemos ayunar de acuerdo con la estación y la regla de la recta razón. En los días en los cuales no está prescripto el ayuno, podemos adelantar la hora de las comidas y si es necesario compartir una pequeña colación por la noche.

*Distintas clases de comidas.* En cuanto a las diferentes clases de comida, puede tomarse un poco de todo, aun dulces. Dice san Gregorio del Sinaí que ésta es una regla sabia. Nunca debemos escoger o hacer a un lado la comida, sino agradecer a Dios por todo y perfeccionarnos en la humildad, así evitaremos el orgullo que desdeña el buen fruto creado por Dios. Sin embargo, es aconsejable para los débiles o inestables en la fe, abstenerse de ciertas carnes, especialmente las más sabrosas, ya que no tienen suficiente fe en la protección de Dios; el Apóstol dice: “Porque uno cree que puede comer de todo; pero al que es débil

---

<sup>99</sup> El sistema de los ocho principales vicios o pasiones aparece primero en Egipto en el uso monástico representado por Evagrio Póntico (s. IV), Nilo del Sinaí o J. Casiano.

déñsele hierbas”<sup>100</sup>.

### *Segundo Vicio: Fornicación.*

El conflicto que debemos sufrir con el vicio de fornicación es especialmente doloroso y cruel pues compromete a la vez el alma y el cuerpo. Por lo tanto, debemos luchar continuamente y con toda nuestras fuerzas para mantener nuestro corazón sobrio y libre de la sensualidad. Esto es más imperativo durante la Misa, cuando vamos a recibir la Santa Comunión pues es entonces cuando el demonio ensaya toda clase de engaños para manchar nuestra conciencia. Cuando estos pensamientos de fornicación nos atacan, debemos mantenernos con temor en la presencia de Dios, recordando que ni el más mínimo movimiento de nuestro corazón puede esconderse a sus miradas y que El será nuestro juez y acusador. Debemos recordar también los votos que hemos hecho ante los ángeles y los hombres para preservar la pureza y la castidad; estos votos nos ligan, no sólo en nuestra conducta exterior, sino en el secreto profundo de nuestro interior. Un corazón libre de pensamientos impuros es lo más agradable y honroso a los ojos de Dios. Los que permiten que los sucios pensamientos de fornicación frecuenten su mente, pecan en sus corazones, dicen los Padres.

Además, algunas veces sucede que se peca realmente. En este caso, el consiguiente desastre puede darnos una tregua; éste y no otro pecado es aquel del que tanto han hablado los Padres y al que llaman caída, porque despoja al pecador de esperanza y lo conduce a la desesperación.

Cuando nos acosa la tentación de fornicación, creo que también es saludable pensar en nuestro estado monástico, puesto que hemos asumido la forma de ángeles<sup>101</sup>, ¿cómo podemos conculcar nuestra conciencia y profanarla con semejante abominación? También podemos representarnos el vergonzoso y escandaloso ejemplo que presentaríamos a los ojos de los hombres; esto puede ayudarnos a resistir estos indignos pensamientos. Porque, ¿acaso no deberíamos más bien morir que ser vistos en este estado deplorable? De aquí, que son varios los medios que, usados con celo y perseverancia, pueden destruir los malos pensamientos.

Cuando el asalto es particularmente violento, debemos ponernos de pie y levantando los ojos y extendiendo los brazos, orar como Gregorio del Sinaí nos enseña, y Dios hará desaparecer estas malas imágenes. San Isaac sugiere la siguiente oración: “Tú, Señor, eres poderoso y ésta es tu batalla. Lucha por nosotros y danos la victoria”. Debemos asediar a nuestro enemigo con el nombre de Jesús puesto que no hay arma más poderosa en el cielo ni en la tierra. Los momentos en los que nos sentimos incapaces de orar son los que el demonio elige para tentarnos. ¡Oh monje! estáte alerta y nunca dejes de orar durante estos ataques de la manera que te hemos enseñado.

Otras veces, sintiendo remordimiento de conciencia, tomamos estos pensamientos de fornicación como tema de meditación con el objeto de reprocharnos los deseos que nos asemejan a las bestias, aunque la inhumana concupiscencia que nos acosa es poco común en los animales. Sin embargo, los novicios deben guardarse aun de estas meditaciones por temor a demorarse en estos pensamientos creyendo que se está luchando contra ellos, cuando en realidad, están sucumbiendo a la tentación. Por lo tanto, lo mejor es cortar todo impulso que conduzca a pensamientos de esta índole. Sólo los fuertes podrían tomarlos en consideración para examinarse saludablemente.

Evitar las conversaciones con mujeres y aun su vista; evitar los rostros afeminados, juveniles y afeitados, pues el demonio se vale de estas trampas para los monjes. Si es posible, no

---

<sup>100</sup> Rm 14,2.

<sup>101</sup> Forma angélica: término corriente en la Iglesia oriental para designar el estado monástico.

permanecer nunca solos con tales personas, por más necesario que parezca, según enseña san Basilio el Grande<sup>102</sup>. Porque nada es tan importante como el alma, continúa enseñando el Padre, por quien Cristo murió y resucitó de entre los muertos. Tampoco debemos escuchar conversaciones inconvenientes, porque remueven las pasiones.

#### *Tercer Vicio: Avaricia.*

Los Padres nos enseñan que la avaricia es contraria a la naturaleza y procede de la estupidez y falta de fe. Por lo tanto, puede ser combatida sin mucha dificultad por aquel que esté lleno del temor de Dios y que sea sincero en su deseo de salvación. Pero la avaricia es el peor de los vicios, y si ya tomó posesión de nosotros, sucumbimos a ella y nos llevará a la perdición, pues el Apóstol ha dicho que no sólo es la raíz de todos los pecados: ira, melancolía y otros, sino en sí mismo es idolatría<sup>103</sup>. Dicen los Padres que el que da importancia al oro y la plata que puede acumular, no cree que hay un Dios que cuida de él, y según las Escrituras si un hombre está esclavizado por la soberbia o la avaricia, el demonio no necesita valerse de otra arma contra él, pues cualquiera de estas dos pasiones serán suficientes para llevar a cabo la destrucción del hombre. Debemos moderar nuestros deseos de riquezas y, de las otras cosas que no son esenciales. No debemos codiciar vestidos ni calzado ni comodidades para nuestras celdas, sino usar cosas sin valor ni belleza y que puedan adquirirse con facilidad. Que lo que poseamos no dé lugar a comentarios, pues nos expondríamos a las seducciones del mundo, ya que la avaricia habrá sido definitivamente vencida no sólo cuando nada poseamos, sino cuando además, no tengamos deseos de poseer nada. Así aprenderemos a ser puros de espíritu.

#### *Cuarto Vicio: Ira.*

Cuando la ira nos asalta, trae a nuestra memoria las ofensas que hemos recibido y el deseo de vengarnos de nuestros ofensores. Entonces debemos recordar las divinas palabras: si no perdonamos de corazón al hermano que nos ofendió, tampoco nuestro Padre Celestial perdonará nuestros pecados. Más aún, debemos estar alerta porque aunque creamos estar actuando con justicia, si no nos guardamos de la ira, ofendemos a Dios, pues los Padres dicen que aún cuando un hombre iracundo pueda resucitar a un muerto, su oración no será escuchada. Con esto no quieren decir que un hombre iracundo pueda realmente dar vida a los muertos: sólo quieren demostrar la abominación que resultaría la plegaria de tal hombre. Por eso no debemos dar lugar a la ira ni insultar a nuestro hermano con palabras o acciones, ni siquiera con la mirada, pues aún ésta puede resultar ofensiva, según los Padres. Por lo tanto, alejemos de nuestra mente todo pensamiento de ira.

“Esto es el perdón sincero, la gran victoria sobre el espíritu de la ira: rogar por quien nos ha ofendido”, dice Abba Doroteo<sup>104</sup>. Así debemos orar: “Oh Señor, ayuda a mi hermano (nombrarlo en este lugar) y perdóname a mí, pecador, por la oración de ese hermano mío”. Este es un acto de caridad y de misericordia, y el pedir la ayuda de su oración un acto de humildad. Debemos ser bondadosos con él, tanto como nos sea posible, para que el mandamiento de Dios sea cumplido: “Ama a tus enemigos, haz bien a quienes te odian y ruega por los que te persiguen y calumnian”. A los que obedecen este mandato, Dios les ha prometido una recompensa mayor que cualquiera, no sólo un reino en el cielo, un consuelo o un don especial, sino la filiación divina. “Así seréis hijos de vuestro Padre que está en los

---

<sup>102</sup> San BASILIO EL GRANDE (siglo IV). Obispo de Cesarea, gran teólogo e insigne Pastor. Se lo considera padre del monacato oriental. Autor de las *Reglas Monásticas*, editadas por L. Lébe, Abbaye de Maredsous, 1969.

<sup>103</sup> Col 3,5.

<sup>104</sup> DOROTEO DE GAZA (siglo VI). Monje en el Monasterio del Abad Séridos (Palestina), discípulo de Barsanufio y de Juan el Profeta. Fundó su propio monasterio. Autor de “Instrucciones” y cartas, editadas en edición bilingüe por Regnault-Préville, Paris, Ed. du Cerf, 1963, Colección *Sources chrétiennes*, 97.

cielos” (105). Nuestro Señor Jesucristo, que nos dio este mandamiento y nos prometió tal recompensa, nos dio el ejemplo para que lo imitáramos, cada uno en la medida de sus posibilidades.

#### *Quinto Vicio: Melancolía.*

Es indiscutible que no debemos ceder al espíritu de melancolía, porque esta tentación puede conducirnos a la desesperación y a la perdición. Nada de lo que ocurre es ajeno a la voluntad de la Providencia, y lo que Dios nos envía en cada momento es para nuestro bien y para la salvación de nuestras almas. Aunque al presente no nos parezca conveniente o beneficioso, debemos comprender que lo querido por Dios, y no lo que nosotros queremos, es lo útil para nosotros. Por su misericordia, el Señor nos envía pruebas para que, después de haberlas sufrido, seamos coronados por Él. Sin tentaciones no seríamos recompensados. Por eso debemos dar gracias a Dios, nuestro Benefactor y Salvador. “Los labios de los que pronuncian acciones de gracias, serán bendecidos por Dios y los corazones agradecidos, visitados por la gracia”, dice san Isaac. No murmuremos contra los que nos han ofendido, pues aunque Dios soporta todas las debilidades de los hombres, no tolerará al que siempre está quejándose, sino que lo castigará.

Ciertamente, existe una clase de tristeza inspirada en nuestros pecados y asociada a nuestra contrición y confianza en Dios. Al saber que no hay pecado que exceda su misericordia y que no puede dejar de perdonar a los que se arrepienten y oran, esta tristeza se transforma en gozo, prepara al hombre para todo lo bueno y lo capacita para soportar la desgracia pacientemente.

La otra clase de tristeza, inspirada por el demonio, debe ser enérgicamente desplazada de nuestro corazón junto con las demás pasiones. Si esta tristeza echa raíces, abrumará rápidamente al alma con la desesperación, dejándola vacía y afligida, débil e impaciente, holgazana para la lectura y la oración.

#### *Sexto Vicio: Acedia.*

Cuando la *acedia* ha tomado posesión de nosotros, el alma debe sostener una gran batalla. Este espíritu opresivo y cruel viene junto con el espíritu de tristeza o después de ésta; sus principales víctimas son los ermitaños. Cuando la furia de la pasión se apodera del corazón del hombre, no puede pensar que se verá libre de ella, sino que el enemigo le hace ver que mañana el sufrimiento será peor que hoy, porque Dios lo ha abandonado y es indiferente a su necesidad. El hombre también puede creer que está sufriendo a pesar de la Divina Providencia y que él solo soporta este sufrimiento y nadie más. Sin embargo, no es así, pues Dios inflige esta prueba espiritual a los mismos Santos que siempre le agradaron y no sólo a nosotros pecadores, como un padre amante castiga a sus hijos para hacerlos virtuosos.

Pero de repente se produce un cambio y el hombre se siente confortado por la misericordia de Dios y se da cuenta de todos los beneficios que ha recibido y le parecen nada los sufrimientos que ha soportado, entonces emprende la tarea de la santificación y se maravilla de sus alternativas y progresos. Ahora es cuando desea fervientemente no desviarse del camino de la virtud y comprende que Dios le envió la prueba para su propio beneficio e instrucción y a causa de su amor. Entonces este hombre se inflama en amor a Dios pues sabe que Dios es fiel y nunca envía una tentación superior a nuestras fuerzas. En cuanto al enemigo, nada puede hacernos sin el permiso de Dios.

---

<sup>105</sup> Mt 5,44-45.

Nada favorecerá más en el crecimiento de la gracia que el espíritu de *acedia*, si es que el monje continúa con esfuerzo y sin desfallecer en sus ejercicios espirituales, dice san Juan Clímaco, Pero cuando la contienda se hace impetuosa, debemos armarnos fuertemente contra el espíritu de ingratitud y blasfemia, porque el enemigo se aprovecha de todos estos engaños para que el hombre se llene de dudas y de temor. El demonio entonces le susurra al oído que es imposible obtener el perdón de Dios y la remisión de los pecados, evitar el infierno y ganar el cielo, y otros muchos pensamientos que, sin control, se amontonan en este asalto. Estos Pensamientos no abandonan al monje, ya sea que recite o lea el Oficio. Entonces es cuando debemos resistir a toda costa y con la mayor fortaleza, obligándonos a la oración con todas las fuerzas de que disponemos. Si es posible, postrémonos y oremos como nos enseña el gran Barsanufio: “Oh Señor, mira cuánto te he ofendido y ten piedad de mí, pecador”. Simeón el Nuevo Teólogo aconseja rezar la siguiente oración: “No permitas que las tentaciones y los sufrimientos superen mi resistencia, antes bien, líbrame para que pueda soportarlos con gratitud”. De cuando en cuando, levanta tus brazos y extiende tus manos al cielo orando en la forma que recomienda san Gregorio del Sinaí cuando se está en las garras de esta pasión, porque, según él, el espíritu de *acedia* y de fornicación son los peores.

Persevera, además, en la lectura atenta y ocúpate en trabajos manuales, porque esto ayuda mucho durante esta prueba. Sin embargo, puede ocurrir que la *acedia* no nos abandone aun mientras hacemos esto; entonces debemos volcar toda nuestra energía en el deseo de orar. Contra el espíritu de ingratitud y blasfemia debemos orar como sigue: “Fuera Satanás, yo adoraré a Dios mi Señor, y a Él solo serviré, aceptaré con gratitud todos los sufrimientos y pruebas que me envíe para curar mi perversidad. Que tu ingratitud y tu blasfemia vuelvan a ti, Satanás”. El Señor te dirá: “Fuera, porque Dios me ha creado a su imagen y semejanza para que seas destruido”.

Dios nunca abandona a las almas que se confían en Él, aunque estén agobiadas por las tentaciones, pues Él conoce nuestra debilidad. Un hombre sabe el peso que aguanta el lomo de un asno, una mula o un camello y carga a cada uno con lo que puede llevar; el alfarero sabe cuánto tiempo debe estar su arcilla en el fuego, pues si la expone demasiado a las llamas la vasija se quebrará, y si no la deja lo suficiente no servirá para usarla. Pues bien, si un hombre juzga con tanta precisión, el juicio de Dios es infinitamente mayor para decidir el grado de tentación que un alma podrá resistir.

Con este conocimiento sabremos sufrir nuestras pruebas valientemente y en silencio. No obstante, algunas veces necesitaremos hablar con alguien experimentado en la vida espiritual y que sea prudente en sus palabras. A ese propósito, nos dice san Basilio el Grande: “Cuando nuestro corazón está lleno de *acedia*, frecuentemente podemos dispersar estos pensamientos dejando nuestra celda y entreteniéndonos en conversaciones inocentes y moderadas. Una vez fortalecidos, debemos volver con mayor celo a nuestras luchas piadosas”. Pero si nos sentimos capaces de sufrir esto en silencio y sin salir de la celda, será mucho mejor, según aseguran los Padres, de acuerdo a su propia experiencia.

#### *Séptimo Vicio: Vanagloria.*

Debemos ejercitarnos vigilándonos contra el espíritu de vanagloria, pues éste roba nuestros buenos propósitos con muchas tentaciones e impide el progreso del monje corrompiendo sus actos, porque en vez de estar ordenados a Dios, están inspirados por la vanidad y el deseo de complacer a los hombres. Por eso, constantemente debemos controlar nuestros pensamientos y sentimientos de modo que siempre estén en armonía con la voluntad de Dios y huir de lo humano, recordando las palabras de David: “Dios ha desparramado los huesos de los que agradaban a los hombres”.

Este debe ser nuestro método: cuando sentimos la tentación de vanagloria, debemos llorar y

recordar el Juicio Final, orando si es que sabemos alguna oración: si no es así, acordémonos de la hora de la muerte y reprimamos todas las ambiciones vergonzosas. Y si tampoco somos capaces de hacer esto, pensemos en la humillación que sigue a la ambición, porque nota san Juan Clímaco que el que se exalta será humillado aun en esta vida. Si alguien nos alaba o nuestro enemigo invisible nos precipita en la vanagloria, sugiriéndonos que merecemos los honores debidos a la grandeza y posición de la mas alta autoridad, rápidamente recordemos el número y gravedad de nuestros pecados, o elijamos uno entre todos que sea especialmente grave y preguntémosnos a nosotros mismos si alguien que haya pecado de este modo merece ser alabado y si no tenemos de qué reprocharnos; meditemos en la perfección y nos veremos tan pequeños como lo es una pequeña fuente comparada a la inmensidad del mar. Y así siempre debemos luchar para guardarnos de la vanagloria. Si no nos moderamos con estas reflexiones, y vuelven a menudo estos pensamientos, nuestra insolencia crecerá sin medida, dando origen a la soberbia que es el principio y fin de todo mal.

#### *Octavo Vicio: Soberbia.*

¿Qué diremos de la arrogancia y de la soberbia? Aunque los términos que usan los Padres para describir el pecado de soberbia varían - presunción, arrogancia, vanagloria, etc. - todos se refieren a lo mismo. Cualquiera sea la forma que tome este pecado, siempre será la mayor iniquidad. Las Sagradas Escrituras dicen que Dios resiste al soberbio; un hombre arrogante es repulsivo a su vista. Entonces, si tiene a Dios por adversario, si a sus ojos es un necio, ¿de quién podrá esperar algún beneficio? ¿Quién perdonará su pecado y lo purificará? Hasta hablar de esto resulta penoso, porque el que es presa de este pecado es un enemigo de sí mismo, un demonio que lleva dentro de sí su propia destrucción.

Por esta razón, debernos temblar de miedo de caer en esta pasión de la soberbia y debemos huir de ella refugiándonos en la certidumbre de que nada bueno puede ocurrir sin la ayuda de Dios. Recuerda que si Dios nos abandona, somos como hojas o polvo arremolinados por el viento, siendo entonces azotados por el demonio con tales insultos que Provocan el llanto de los demás con sólo vernos. Si nos damos cuenta de esto, nos será útil para preservar nuestra humildad.

Y esta es la Primera regla: considerémosnos a nosotros mismos por debajo de cualquiera, el menor de todos los hombres, la más perversa de todas las criaturas al estar aficionados a vicios inhumanos, en un estado peor que el de los demonios que nos toman por la fuerza y esto es lo que debemos hacer: elegir el último lugar en las comidas y reuniones con nuestros hermanos; usar los vestidos más pobres y preferir los más humildes trabajos; al encontrar a un hermano, inclinarnos devotamente delante de él; amar el silencio; no desear brillar en la conversación ni deleitarse en las discusiones; evitar la insolencia y la ostentación. Tratar de no decir una palabra que provenga de uno mismo, aun sabiendo que puede ser buena, porque los Padres dicen hablando de los novicios, que el hombre interior se forma de acuerdo a los actos exteriores, y san Basilio el Grande observa que cuando un hombre es descuidado en su exterior, no hay razón para pensar que su disposición interior sea buena.

La soberbia de los monjes está tratada en las Sagradas Escrituras como sigue: si un hombre ha padecido mucho a causa de sus buenas obras y es tentado por el espíritu de soberbia a causa de la piedad de su vida, y si la soberbia está basada en el buen nombre del monasterio y en el número de hermanos, a esto lo llaman los Padres “mundanidad”. La soberbia puede ser también ocasionada por la adquisición de tierras u otras propiedades y también hoy, en el caso de ciertos monjes, por su éxito en el mundo. ¿Qué podremos decir de ellos?, Hay otros que no tienen nada de que ensoberbecerse, sino de su arte en el canto, lectura en alta voz o recitación del Oficio. Pero, ¿qué alabanza pueden merecer de Dios, por los dones naturales que nunca hubieran podido adquirir por su propio esfuerzo? Los que se envanecen de su habilidad manual, son como los anteriores. Algunos monjes están orgullosos de pertenecer a familias

que son poderosas en el mundo o por estar relacionados con hombres distinguidos, o por haber disfrutado de honores y rango cuando aún estaban en el mundo. Esta es la cumbre de la locura. Estas distinciones deben permanecer escondidas porque es de lamentar que los que han renunciado al mundo tengan deseos del honor y de la gloria que provienen de los hombres; más bien, debían estar avergonzados en lugar de orgullosos, pues su importancia está llena de oprobio. Pero los que están perseguidos por pensamientos de soberbia a causa de su vida Piadosa, no tienen otro recurso que la oración: “Mi Señor y mi Dios, líbrame del espíritu de soberbia y concede a tu siervo, el espíritu de humildad”.

## 6.

### *De los vicios en general.*

Debemos invocar la asistencia de Dios contra los pensamientos nocivos, Pues no siempre podemos resistirlos con la fuerza. Más aún, esto debe ser hecho deliberadamente, no en la forma en que se nos ocurra, sino en el nombre de Dios Y de acuerdo con los métodos descritos en las Sagradas Escrituras. Deberíamos decir a cada vicio: “Quiera Dios prohibir tu entrada”. Y luego, “Dejadme, todos vosotros, constructores de la iniquidad. Volveos, pensamientos perversos para que yo pueda ser instruido en los mandamientos de Dios”. Que nos valga el ejemplo de aquel santo staretz que solía decir: “¡Vete, maldito: ven, amado!”. Un hermano que alcanzó a escuchar sus palabras y supuso que estaba conversando con alguien, le preguntó: “¿Con quién estás hablando, padre, mío?” y el staretz contestó: “Estoy echando fuera a los malos pensamientos y llamando a los buenos”. Si somos tentados, usemos las palabras del staretz u otras semejantes.

## 7.

### *Del pensamiento de la muerte y del inicio final. Cómo debemos aprender a recordarlo.*

Dicen los Padres que el pensamiento de la muerte y del Juicio Final es saludable Y efectivo para nuestra oración mental. Filoteo del Sinaí prescribe una regla concreta: por la mañana debemos aprovechar el tiempo antes de comer pensando en Dios, esto es, orando manteniendo recogido nuestro corazón. Luego, antes de la acción de gracias, nuestros pensamientos deben volverse hacia la muerte y el juicio. El gran Antonio, el Primero de los Padres, dice que debernos mantener la disposición que deberíamos tener si no fuéramos a vivir todo ese día. San Juan Clímaco dice que si tuviéramos siempre presente nuestra última hora, jamás pecaríamos. En otra parte, nos manda conservar siempre en nosotros el pensamiento de la muerte. San Isaac el Sirio escribe: “Hombre, ojalá tuvieras siempre presente el pensamiento de tu fin. Porque no sólo los Padres sino los maestros profanos de la filosofía nos enseñan a recordar la muerte”.

¿Cómo aprender, nosotros que somos sensuales y débiles, a mantener vivo este pensamiento? Tanto cuanto nuestras limitaciones humanas lo permitan, porque dice san Isaac que el estar ocupado con este pensamiento es un don de Dios y una gracia maravillosa. Creo que ayudaría si recordáramos algunas muertes que hayamos presenciado o de las que hayamos oído o que hayan ocurrido en nuestros días, porque la muerte súbita no es sólo para los laicos. Monjes que estaban en excelentes condiciones y que estaban apegados a esta vida y esperaban vivir largo tiempo, ya que no habían alcanzado una avanzada edad, fueron súbitamente segados por la muerte Y algunos sin tener tiempo de rezar las oraciones de los moribundos, puesto que cayeron en el lugar donde estaban; otros murieron mientras comían o bebían o mientras caminaban y por último, otros mientras dormían, cuando buscaban un leve descanso para sus cuerpos, entrando en el sueño eterno. Algunos fueron visitados en sus últimos momentos por visiones terribles. Estas reflexiones bastan para llenarnos de temor y nos inspirarán

pensamientos como estos:

¿Adónde están ahora los amigos y conocidos que tuvimos en la tierra? ¿Qué importancia tiene si algunos fueron famosos, príncipes de este mundo? ¿Acaso no están convertidos en ceniza y podredumbre? Esta vida es como una nube de polvo que se ve por un momento y luego se va, pues es tan leve como una telaraña, como dice san Juan Crisóstomo<sup>106</sup>. El viajero puede desear visitar tal o cual país o puede luego cambiar de opinión y no ir, y cuando para en una posada, sabe a qué hora saldrá de allí: llega a la tarde y sale por la mañana o si lo prefiere, se queda en la posada; pero queramos o no, debemos dejar esta vida y no sabemos cuando. El terrible misterio de la muerte se abate repentinamente sobre nosotros y el alma y el cuerpo son violentamente separados de su unión natural, por la voluntad de Dios. ¿Qué haremos en esa hora si no hemos pensado en ella de antemano, si no hemos sido instruidos para esta eventualidad y nos encuentra sin preparación? En esa amarga hora debemos darnos cuenta plenamente lo que el alma debe sufrir cuando se separa del cuerpo. ¡Ah! qué angustia la de aquella hora: nadie habrá que se compadezca. El alma mira hacia los ángeles y ora en vano. Se extiende hacia los hombres y no hay nadie que la ayude: sólo le queda el bien que ha hecho a los ojos de Dios.

Miremos el ataúd y veamos nuestra belleza creada convertida en algo espantoso y abominable, perdida su armonía y proporción: y mientras contemplamos los huesos desnudos, digámonos a nosotros mismos: “¿Quién ha sido este esqueleto? ¿Rey o mendigo, héroe o proscrito? ¿Dónde está la belleza y la delicia del mundo? ¿Acaso no se ha convertido en horror y podredumbre? Todo lo que fue honrado y deseado en el mundo, es una cosa inútil. Como una flor que se marchita, como una sombra que pasa, a todo lo que es humano le aguarda la destrucción”.

Pero también debernos recordar el segundo advenimiento del Señor, nuestra resurrección y el Juicio Final, profetizado por san Mateo con las mismas palabras del Señor: inmediatamente después de la tribulación de esos días, el sol se oscurecerá y la luna no dará su luz, las estrellas caerán del cielo y los poderes del cielo se sacudirán. Y luego aparecerá la señal del Hijo del hombre en el cielo y gemirán todas las tribus de la tierra y verán al Hijo del hombre venir en las nubes lleno de poder y majestad. Y El enviará a sus ángeles con una trompeta y una gran voz, y reunirá a sus elegidos desde los cuatro puntos cardinales, de los más alejados cielos hasta sus últimos límites<sup>107</sup>.

Hermanos, ¡qué puede sumergimos en amargo temor y remordimiento sino la visión de ese terrible juicio, cuando seamos testigos de los pecadores que jamás se han arrepentido y son enviados al eterno tormento por el justo juicio de Dios, temblando, gritando, y llorando en vano! ¡Cómo podremos reprimir nuestros propios gritos cuando nos imaginamos los terribles tormentos descritos en la Escritura, el fuego eterno, la oscuridad exterior, el abismo insondable, el dragón cruel y siempre alerta, el crujir de dientes, todas las torturas para aquellos que pecaron y ofendieron a Dios con sus malignas disposiciones, yo el primero, entre los miserables! Hermano mío, ¿quién podría describir la tremenda majestad de la segunda venida del Señor y el horror de este juicio insobornable? Algunos Padres dijeron que, de ser posible morir en esa hora, entonces el mundo entero moriría de terror.

Por esta razón debemos conservar el santo temor y mantener el pensamiento del juicio en nuestra mente. Y si nuestro corazón es reacio a ponderar estas cosas, debemos, sin embargo, forzarlo a que lo haga, dirigiendo a nuestra alma las siguientes palabras: “Oh alma miserable, el tiempo de tu partida de este mundo está cerca. ¿Cuánto más vas a diferir la renuncia a tus

---

<sup>106</sup> San JUAN CRISÓSTOMO (siglo IV). Obispo de Constantinopla, orador brillante. Es uno de los cuatro grandes Padres de Oriente. Dejó una importantísima obra exegética, teológica y espiritual. Gran propagador de la vida de perfección.

<sup>107</sup> Mt 24,29-31.

costumbres y, en cambio, buscar la humillación? ¿Por qué no reflexionas sobre la hora terrible de la muerte?”.

Oh Señor, ten misericordia de mi alma que ha sido herida por las pasiones de esta vida, y recíbela purificada por la contrición y la confesión. Y que tu poder me conduzca hasta que tu juicio esté cerca, cuando descendas a la tierra con gloria y te sientes en tu trono, oh Señor, oh misericordioso, para ejecutar tu juicio; estaremos delante de Ti, desnudos como los condenados. En ese día, oh el más misericordioso, no reveles mis pensamientos secretos, no me humilles a los ojos de los ángeles y de los hombres sino compadécete de mí oh Dios, y ten misericordia de mí porque yo medito tu terrible juicio, dulce Señor, y el día de mi juicio ante Ti me llena de temor y temblor. Mi conciencia me condena y el mal que hice me llena de agudo remordimiento, y estoy lleno de confusión cuando me pregunto a mí mismo cómo debo responderte, Rey Inmortal, yo que he incurrido en tu ira. ¿Cómo me atreveré a levantar mis ojos a Ti, fornicador como soy? Sin embargo, ¡oh Señor, Padre glorioso y misericordioso, único Hijo y Espíritu Santo, perdóname y sálvame en ese día del fuego eterno y permíteme por tu misericordia estar a tu lado, oh Juez admirable!

## 8.

*De las lágrimas. Como deben ser los actos de los que desean adquirir este don.*

Si durante la práctica anterior y durante otros ejercicios similares de oración y meditación, hemos sido movidos a las lágrimas por la gracia de Dios, no debemos contener nuestro llanto, porque los Padres nos dicen que por nuestras lágrimas podemos ser preservados del fuego eterno y de otros tormentos. Pero si somos incapaces de llorar, debemos al menos tratar de derramar algunas lágrimas. San Juan Clímaco nos asegura que nuestro buen Juez, juzga las lágrimas como cualquier otra cosa de acuerdo a la capacidad natural del hombre: “He visto a hombres derramar lágrimas como si fueran sangre, con esfuerzo tremendo, mientras que observé a otros, cuyas lágrimas fluían como un torrente sin dolor; yo juzgo, no de acuerdo a las lágrimas, sino al esfuerzo requerido, y me parece que Dios hace lo mismo”.

Si no podemos derramar ni una pequeña lágrima a causa de nuestra debilidad o negligencia, o por otra razón, no debemos sentirnos abatidos ni desanimados. Lamentemos y suspiremos al ver nuestra incapacidad en este esfuerzo, pero manteniendo nuestra esperanza, pues la aflicción de la mente es superior a las acciones corporales, como nos dice san Isaac. Puede ser que la ausencia de lágrimas se deba a la fatiga, continúa el santo. Esto lo experimentan no sólo los que buscan el don de lágrimas sino aquellos que lo han adquirido; el flujo de sus lágrimas puede parar y su fervor disminuir, a causa de agotamiento físico. San Simeón el Nuevo Teólogo escribe sobre esto con gran sutileza: “No es saludable luchar contra la propia naturaleza; si se fuerza al cuerpo a cumplir alguna cosa que está por encima de sus fuerzas, sobreviene la debilidad”. “La confusión aumenta en el alma, y queda más perturbada que antes”, escribe san Isaac, y muchos otros Padres coinciden con él.

Pero lo que quieren significar es la debilidad verdadera, no esa falsa enervación que tiene su origen en nuestra mente. Es recomendable emplear la fuerza contra esto, siguiendo a san Simeón. Este Padre, como los otros que han tratado este tema, nos da la siguiente instrucción: “Si nuestra alma está en tal disposición, no será imposible que derrame lágrimas. En cuanto a nosotros que somos incapaces de alcanzar una altura considerable en estas cosas, tratemos de cumplir, aunque sea un poco, y pidámoslo al Señor Dios con un corazón contrito. Pues dicen los Padres que la gracia de las lágrimas es uno de los grandes dones y debemos suplicar a Dios que nos lo conceda”. El bienaventurado Nilo del Sinaí, nos enseña que debemos orar para conseguir este don antes que los otros, y san Gregorio, el santo Papa de Roma<sup>108</sup>, escribe:

---

<sup>108</sup> San GREGORIO MAGNO (siglo VII), Papa. Sus obras teológicas y espirituales han dejado su impronta en toda

“Si un hombre ha perseverado en las buenas acciones y ha merecido otros dones, pero no ha recibido el don de lágrimas, debe orar para lograrlo ya sea a través del temor al juicio o por amor al reino de los cielos. En el primer caso, el que ha Obrado mal debe llorar y en el segundo, las grandes almas que están llenas de amor ardiente entrarán en el reino de los cielos”. Otros santos escribieron en el mismo sentido.

Hay algunos hombres que todavía no han adquirido el don de lágrimas en su plenitud y que pueden obtenerlo de diferentes maneras, ya sea contemplando el misterio de la Providencia de Dios, o leyendo la vida de los santos con sus trabajos y enseñanzas, o simplemente rezando la oración de Jesús y otras oraciones compuestas por los santos, pues de esta manera alcanzarán la contrición. Otros podrán alcanzarlo leyendo los himnos y *troparios*, o recordando sus pecados, o pensando en la muerte y en el día del Juicio, o deseando los gozos de la eternidad y en muchas otras formas.

Y si un hombre adquiere el don de lágrimas por uno de estos métodos, debe permanecer en esta disposición hasta que las lágrimas hayan cesado. Simeón el Nuevo Teólogo, dice: “Las virtudes pueden ser comparadas a un ejército, y la contrición y las lágrimas a un rey y a un general porque ellos nos arman, nos dan valor, nos enseñan a luchar contra el enemigo y nos guardan contra las fuerzas hostiles. Aun cuando nuestra mente esté absorbida en pensamientos que son inconvenientes o inspirados por el demonio, o si hemos sido excitados a las lágrimas por algo que hemos visto u oído, o por sentimientos de natural amor o vana preocupación, debemos convertir estas emociones en un ejercicio saludable, como ser, alabar a Dios, confesarnos, pensar en la muerte y el juicio; y haciéndolo así lloraremos, porque pasar de las lágrimas naturales o humanas a las espirituales es una acción meritoria”.

Ahora, si el movimiento de contrición surge espontáneamente en el alma y las lágrimas aparecen en contra de nuestra voluntad, es la acción de Dios en nosotros y estas son lágrimas de piedad. Cuidémoslas como a la niña de los ojos y abandonémonos a ellas hasta que desaparezcan, pues estas lágrimas tienen mayor poder para destruir el pecado y los vicios que las que surgen de nuestro propio esfuerzo y propósito. Y cuando por efecto de la concentración - esto es la vigilancia del corazón - la acción espiritual se manifiesta en la oración por la gracia de Dios, enardeciendo el corazón y difundiendo su resplandor por todo nuestro ser, consolando al alma, inflamándonos en amor a Dios y a los hombres, haciendo las delicias de la mente y produciendo gozo y dulzura interior, entonces las lágrimas fluyen libremente sin ningún esfuerzo, surgiendo, describe san Juan Clímaco, como las de un niño que llora y ríe al mismo tiempo.

Quiera Dios enviarnos tales lágrimas, pues aunque somos principiantes e inexpertos, no puede haber consuelo mayor para nosotros. Y cuando se aumenta por la gracia de Dios, entonces cesan nuestros conflictos y se aquietan nuestras imaginaciones y la mente es alimentada abundantemente y deleitada con la oración, y el corazón destila inefable complacencia que fluye por todo el cuerpo y afloja el dolor de nuestros miembros en dulce reposo. “Este es el consuelo en la aflicción”, dice san Isaac, confirmando las palabras del Señor, “y se dará a cada uno en la medida de la gracia que haya en él. Entonces el hombre permanece en un gozo inalcanzable en este mundo, que nadie puede saborear excepto aquellos que se han entregado con todo el poder de su alma a este espiritual ejercicio”.

## 9.

*De la renuncia y sincero desapego de toda preocupación que significa morir a todas las cosas.*

La condición de esta práctica maravillosa es la renuncia a toda preocupación que significa morir a todas las cosas. De acuerdo a los grandes Padres que adquirieron sabiduría y experiencia en la práctica de la oración, implica una activa concentración en la acción de Dios solo. San Basilio el Grande dice que el principio de la pureza del corazón es el silencio, y san Juan Clímaco, más adelante, define al silencio, primero como desapego con respecto a lo necesario e innecesario; segundo, como asidua oración, y tercero, como la acción redentora de la gracia en el corazón.

Ahora bien, san Juan Clímaco no considera necesarias las cosas llamadas así en nuestro tiempo, por ejemplo la adquisición de tierras y el mantenimiento de muchas propiedades y otros compromisos humanos; en realidad, éstos son innecesarios. San Juan considera cosas necesarias a las conversaciones con los hermanos y con los padres espirituales que conducen a nuestro adelanto espiritual, pero aun conversaciones como éstas deben estar dentro de cierta medida y en tiempo oportuno; de no ser así, seremos llevados involuntariamente a un desorden inútil. A pesar de todo, a estas conversaciones las consideramos necesarias porque las innecesarias son las peleas, discusiones, quejas, acusaciones, advertencias humillantes, reproches y otras cosas que surgen durante las conversaciones a que nos referíamos previamente, esto es, las necesarias.

San Isaac instruye de la siguiente manera a los que quieren observar el verdadero silencio y purificar la mente con la oración: “Retírate de la vista del mundo y corta las conversaciones; no permitas que tus amigos entren en tu celda ni con el pretexto de una visita provechosa, a no ser que tengan el mismo espíritu e intención que tú, y que también estén practicando la oración mística. Teme la promiscuidad entre las almas (podemos alertar sobre esto por experiencia), porque después de haber salido de las conversaciones íntimas aunque parezcan haber sido buenas, nuestras almas quedan inquietas contra nuestra voluntad, y estas preocupaciones permanecen con nosotros por largo tiempo. Por lo tanto, es innecesario e imprudente, aun en el caso de personas que amamos y que nos son queridas, cambiar palabras que traerán como consecuencia la inquietud, perturbando nuestro recogimiento y estorbando la operación del entendimiento místico”.

¡Oh hermanos, cuántos son tentados cuando rompen su silencio! Así como un jardín se agosta con la helada, así las conversaciones humanas, aunque permanezcan dentro de sus límites y sean buenas aparentemente, marchitan las flores de virtud que florecen tiernamente en la atmósfera del silencio, penetrando con su fragancia el jardín del alma el cual ha sido recién plantado y regado suavemente con el manantial del arrepentimiento. Y si la conversación de los que están bajo disciplina, aunque deficiente en sí misma, turba el alma, cuánto más grande será la turbación que resulta de nuestra conversación con los ignorantes y no iniciados, sin mencionar a los mundanos. Porque así como el vino suelta la lengua de un hombre honesto, y olvidando su buena reputación se traiciona a sí mismo Y es objeto de burla por los pensamientos ridículos que expresa debido a su embriaguez, así la complicación con lo humano disminuye la pureza del espíritu, el alma se descuida contra los deseos y su estabilidad se desmorona.

## 10.

*De la necesidad de la discreción al cumplir este ejercicio y de observar una justa medida.*

San Basilio enseña que este admirable ejercicio debe cumplirse con discreción y dentro de la justa medida. Todas nuestras acciones deben estar sujetas a la razón por que si no, las acciones que son buenas en sí mismas pueden volverse malas por estar hechas en el tiempo inoportuno o en exceso. Pero cuando la razón fija tanto el tiempo como la medida, entonces el beneficio que resulta es realmente estupendo. San Juan Clímaco, haciéndose eco de las Escrituras, dice: “Hay un tiempo para todo bajo el cielo: tiempo para el silencio y tiempo para

una serena conversación, tiempo para la oración ardiente y tiempo para la devota lectura del Oficio divino. Porque si somos tentados por demasiado celo, tratamos de anticipar el momento justo y nada se consigue. Pues hay un tiempo, para sembrar semillas de trabajo y tiempo para cosechar gracia inefable”.

El gran Barsanufio relata que un hermano había leído en el *Paterikon*, que el que desea la salvación debe sufrir antes, a manos de otros hombres, vejaciones, insultos e ignominias y otras tribulaciones a semejanza del Señor pendiente de la cruz, llegando así al perfecto silencio; en otras palabras, a la completa mortificación. Y el *staretz* le dijo: “Los Padres han hablado bien y así es”. En cambio, dijo a otro hombre: “El silencio engendra la soberbia antes que el hombre se haya encontrado a sí mismo”. Encontrarse a sí mismo significa ser perfecto en la humildad.

El pensar en Dios, es decir, la oración mental, está por encima de otras acciones y es la principal de todas las virtudes puesto que es amor a Dios. Pero los que tienen la temeridad de introducirse en la presencia de Dios con arrogancia, deseando conversar con Él y adquirir amistad con Él por la fuerza, son rápidamente aniquilados por los demonios si se abandonan a ellos. Es prerrogativa de los fuertes blandir la espada, esto es, la palabra de Dios, y luchar en la soledad contra los demonios. Los principiantes y los débiles que buscan refugio en la fortaleza del santo temor y declinan la lucha hasta que están preparados, evitan la muerte.

Este conocimiento nos debe preservar del error de querer elevarnos antes de nuestro progreso, a no ser que descarguemos la venganza de nuestra alma y haciendo estragos en ella le traigamos la perdición. Debemos seguir la senda recta en el tiempo oportuno pues los escritos sagrados dan testimonio de que la recta senda no tiene precipicios y el tiempo oportuno viene después de haber adquirido la sabiduría en compañía de otros hombres. Para la recta senda se requiere que uno o a lo más dos hermanos compartan nuestra misma habitación, de acuerdo con la enseñanza de san Juan Clímaco que nos dice que hay tres formas excelentes de vida monástica: la vida en soledad, cohabitación con uno o dos hermanos observando silencio, y la vida en comunidad. La senda media, esto es, el silencio en compañía de uno o dos hermanos, es la más practicable, pues es peligroso para el hombre estar solo. Si está sumergido en la *acedia* o vencido por el sueño, la indolencia o la desesperación, no habría nadie para ayudarlo a levantarse, y dice san Juan Clímaco, citando las palabras del mismo Salvador: “Donde hay dos o tres reunidos en mi nombre, Yo estoy en medio de ellos”.

Los que están vencidos por las pasiones espirituales no deben emprender la vida de silencio y menos todavía la de soledad, dicen los Padres. Las pasiones espirituales son: vanidad, presunción, malicia y otras parecidas. “Un hombre sujeto a estas pasiones y que pretende vivir en silencio, es como el que salta de una nave y trata de llegar a la playa en una tabla”, dice Juan Clímaco. Y el que todavía es incapaz de purificarse del estiércol -esto es la pasión del cuerpo- debe evitar buscar la soledad, excepto en ciertos momentos oportunos y siempre que tenga un consejero espiritual, pues la soledad requiere el poder de un ángel. Sabemos que los escritos santos alaban la vida de silencio con uno o dos hermanos; yo mismo he sido testigo de esto en el Monte Athos y cerca de Constantinopla, y en otros países existen muchos ejemplos de este modo de vida: un *staretz* que es un guía espiritual, con uno o dos discípulos - o tres, si hay necesidad - viviendo en silencio y cerca de él, para ser instruidos por medio de conversaciones espirituales.

En cuanto a nosotros, principiantes, que todavía no hemos adquirido la sabiduría, edifiquémonos y defendámonos unos a otros porque está escrito que un hermano ayudado por su hermano es como una ciudad fortificada. Sean los sagrados escritos nuestro seguro maestro. Vivamos libres de toda vana agitación y de otras cosas que son desagradables a Dios, y vivamos de acuerdo con sus mandamientos, proveyendo, con el trabajo a nuestras necesidades. Y si fracasamos en esto, podemos aceptar pequeñas dádivas, viendo en ellas la misericordia de Dios, pero tratando de evitar cualquier exceso. Debemos rehuir, como si

fueran veneno mortal, todas las discordias, discusiones y litigios por causa de beneficios materiales y cumplamos todo lo que sea del agrado de Dios: canto, oración, lectura, instrucción espiritual, trabajo manual, y toda clase de servicio, viviendo en íntima comunión con Dios. Así glorificaremos con nuestras buenas obras al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo, un solo Dios en la Santísima Trinidad, ahora y para siempre, amén.

Nosotros los iletrados, hemos escrito lo que está dentro de los recursos de nuestra pobre mente como un *memorandum* para nosotros y para otros que tienen, como nosotros, necesidad de instrucción, si es que lo desean. Y como dije antes, lo que enseñó no viene de mi propia sabiduría sino de los escritos inspirados por Dios a los ilustres Padres. Porque lo que está escrito aquí es con la autoridad de los santos escritos, y si hay algo de esto que no es del agrado de Dios o saludable para nuestras almas debido a nuestra falta de sabiduría, no dejen que permanezca sino hagan que se cumpla la voluntad de Dios, perfecta y bienhechora. En cuanto a mí, pido perdón, y si hay alguno que conozca mejores medios y más prácticos para cumplir todas estas cosas, que haga lo que crea conveniente, y nos regocijará; y si alguien encuentra útil este escrito, que ore por mí, pecador, para que merezca misericordia delante de Dios.