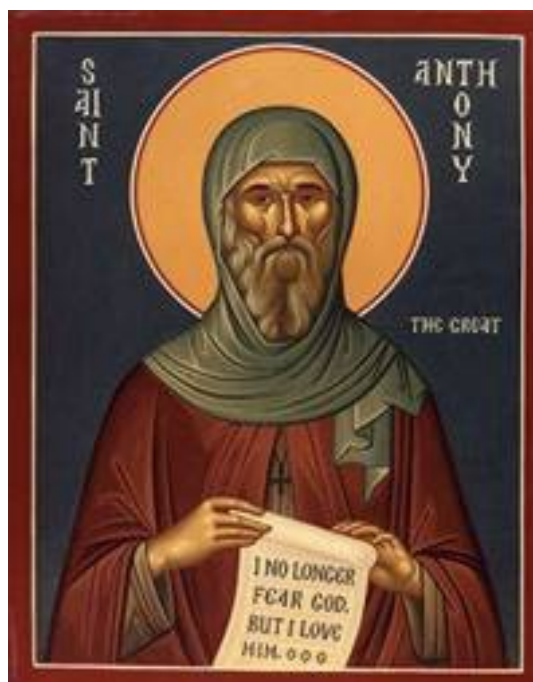


FILOCALIA VOL. 2



Testi di Ascetica e Mistica della Chiesa Orientale
A cura di Giovanni Vannucci
Libreria Editrice Fiorentina

A Don Gino Bonanni solitario orante nel deserto fiorentino.

1988
Libreria Editrice Fiorentina
Via Giambologna, 5 - 50123 Firenze

PREFAZIONE

L'esperienza orante dei Padri, i cui testi sono raccolti nella Filocalia, $\dot{\text{S}}$ fondata su due direttive contenute nel Nuovo Testamento: una riportata dall'Evangelista S. Luca: $\text{\textcircled{O}}$ necessario pregare sempre e non stancarsi $\bar{}$ (Lc. 18,1), l'altra $\dot{\text{S}}$ l'affermazione di fede riferita nelle lettere ai Filippesi (2, 9-11): $\text{\textcircled{A}}$ Lui (Ges— Cristo) Dio ha dato un nome superiore ad ogni altro nome. Nel nome di Ges — ogni ginocchio deve piegarsi in cielo, in terra, sotto terra; ogni lingua dovr... affermare che Ges — $\dot{\text{S}}$ il Signore, $\text{\textcircled{G}}$ gloria di Dio il Padre $\bar{}$. Uno stretto legame unisce queste due direttive: la vita nuova, iniziata con Cristo, inserisce la coscienza in una sfera differente di esperienza, essa non vive pi— nel mondo ma in Cristo, l'unico Signore, l'unico spazio che dia possibilit... di salvezza; pur vivendo in Cristo il credente rimane sempre attorniato dal male, dalle sollecitazioni dell'uomo vecchio: $\text{\textcircled{I}}$ il male mi circonda $\bar{}$ (Rom. 7,21), la sua situazione $\dot{\text{S}}$ quella del guerriero in perpetua lotta con l'avversario che come leone affamato lo circonda (I Pet. 5,8). Questa realt... di perpetua guerra $\dot{\text{S}}$ richiamata dall'esortazione a pregare sempre, senza mai stancarsi. Il cristiano che vuol

vivere nella terra pura del nome di Ges—, non pu• deporre le armi essendo sempre provocato dalle insidie della Terra antica. Nell'esperienza della Preghiera dell'invocazione del nome di Ges—, la consegna di «pregare sempre»

diventa l'invocazione del nome del Salvatore, con cuore devoto e desiderio vivo di entrare nella terra pura e felice, liberandosi dalle opprimenti sollecitazioni terrene. «Pregare senza stancarsi», potrebbe esser tradotta con maggior esattezza filologica e reale: pregare senza abbandonare le armi, senza disertare la lotta. Nella Filocalia, la preghiera Ő vissuta come incessante combattimento contro le forze che vogliono impossessarsi dell'uomo per distruggerlo. La preghiera Ő aspirazione ed ascesa, desiderio sconfinato di vita vera, di liberazione dagli impedimenti che ritardano l'apparizione dell'uomo nuovo. Quindi lotta incessante di superamento, atto di coraggio indefesso senza ripiegamenti o stanchezze. La vita, la verit..., la libert..., l'amore patiscono violenza per essere conquistate, appartengono ai forti, ai coraggiosi, ai liberi da ogni forma di paura.

L'esercito nemico, che Ő in noi come il regno di Dio, Ő costituito dalle forze animiche: l'illusione, l'ignoranza, l'avidit...; dalle forze corporee: avidit... della forma concreta corporea; avidit... del mangiare e del bere, desiderio di rimanere chiusi nella propria incoscienza, bramosia di spegnere la vita; dalle forze del corpo passionale: avidit... del possesso, del godimento, avidit... di imporsi agli altri; dalle forze della mente concreta; avidit... di conoscere ci• che accresce la potenza personale, avidit... del plauso dei propri simili, avidit... di essere amato. Quattro sono le avidit... della mente astratta: l'avidit... di permanere nell'esistenza, come individuo e come gruppo, l'avidit... di essere onorato o gratificato, come si direbbe oggi, l'avidit... di essere eletto, prescelto a compimento di grandi o piccole missioni; l'avidit... di essere ricordato dai posteri. Queste quattordici avidit... stendono un fitto velo di ignoranza sullo spirito, i santi monaci esicasti hanno intrapreso un combattimento senza tregua contro di esse, per assurgere alla pienezza della vita, all'unione dell'uomo con Dio. La preghiera senza interruzione per loro Ő stata un'ascesi totale e infaticabile, non la recitazione di una formula o di pi— giaculatorie. Nella pienezza dello Spirito hanno raggiunto la piena verit... dell'uomo religioso, e le loro parole e gesta sono un forte risveglio per quelle coscienze che le ricevono

Il centro della loro preghiera Ő il Nome di Ges—, Nome inteso come realt... vivente e immanente alla coscienza, come il centro risanatore e trasformatore di tutto l'uomo. L'invocazione Ő il supporto che salda la coscienza dell'orante con la presenza dell'Invocato. L'invocazione diventa evocazione, la parola si trasforma in sacramento, la mente e il cuore dell'orante entrano in un rapporto d'osmosi con Ges— Cristo; ha inizio allora la redenzione, l'ascesa al nuovo stato di coscienza che si Ő compiuto in Cristo. Il rapporto vivente tra la mente e il cuore dell'orante con Ges— Cristo, immanente nella vita, anche se raggiungibile con i sensi sottili dell'anima, distrugge tutte le forme-pensiero che attorno a lui sono state condensate dalla piet... cristiana, e introduce la coscienza nel fuoco vivo e trasformatore della presenza, fino a realizzare la possibilit... dell'incontro con la sua silenziosa e percepibile realt... L'ascesi austera, il silenzio, l'invocazione costanti riducono la molteplicit... della coscienza alla esperienza dell'unicit... del proprio io in dialogo con la Parola eterna incarnata in Ges— Cristo. In questo ardente colloquio, i santi monaci esicasti hanno infranto tutte le crisalidi, hanno preso in mano la loro vita e l'hanno avvicinata al fuoco centrale dell'Essere. Per essi realizzare il cristianesimo ha voluto dire attuare l'attenzione, la comunione totale col principio, con l'anima della religiosit... evangelica. Per questo il loro messaggio Ő tuttora reale e sconvolgente. Per essi la realt... immanente di Ges— Cristo, il suo Nome, Ő il centro radiante di tutta la manifestazione creata, ed Ő raggiungibile con la tensione costante dell'uomo totale verso il punto sorgivo della vita personale e di tutta la vita.

L'invocazione continua del Nome, invocazione cosciente e consapevole, ha condotto gli esicasti all'incontro con Cristo, il Figlio del Dio vivente, l'incontro li ha resi vivi della sua via che li ha resi testimoni del Risorto e della resurrezione della carne umana nella realt... della trasfigurazione in loro compiuta.

INTRODUZIONE

I. I DIFFERENTI LIVELLI DELL'ESYCHIA

Una delle storie dei «Detti dei Padri del deserto» descrive una visita di Teofilo, arcivescovo di Alessandria, ai monaci di Scete.

Ansiosi di fare una buona impressione al loro illustre ospite, i frati riuniti chiesero all'abate Pambo: «Di' qualcosa di edificante all'Arcivescovo». Ed il vecchio rispose: «Se non è edificato dal mio silenzio, tanto meno sarà... edificato dalle mie parole».

Questa storia indica l'estrema importanza data dalla tradizione del deserto alla esychia, la qualità dell'immobilità... e del silenzio.

«Dio ha scelto l'esychia al di sopra di ogni altra virtù» è detto altrove nei «detti dei padri del deserto». Come insiste S. Nilo di Ancira: «È impossibile che l'acqua infangata si possa chiarificare se si continua a rimestarla; ed è impossibile diventare monaco senza l'esychia».

Esychia, comunque, significa ben di più della semplice astensione dal parlare fisico. Il termine può essere invece interpretato a molti livelli differenti.

Tentiamo di distinguere i vari significati, partendo dai più esteriori per arrivare ai più profondi ed interiori

1. Esychia e solitudine

Nelle fonti più antiche il termine «esicasta» e il relativo verbo «esichazo» generalmente denota un monaco che vive in solitudine, da eremita, a differenza di quelli che sono membri di un cenobio.

Questa accezione si ritrova già... in Evagrio pontico (+ 399) e in Nilo e Palladio (inizi V secolo).

Si ritrova pure nei «Detti dei Padri del deserto», in Cirillo di Scitopoli, in Giovanni Mosco, Barsanufio, e nella legislazione di Giustiniano. Il termine esychia continua ad essere adoperato con questo significato anche in autori posteriori, come in S. Gregorio il Sinaita (+ 1346). A questo livello il termine si riferisce soprattutto alla relazione, nello spazio, di un uomo in rapporto ad altri. Questo è il significato più esteriore.

2. Esychia e la spiritualità... della cella

«Esychia» dice l'abate Rufo nei «Detti» «È dimorare nella propria cella nel timore e nella conoscenza di Dio, astenendosi completamente dal rancore e dalla vanagloria. Tale esychia è madre di ogni virtù e protegge il monaco dalle frecce infuocate del nemico».

Rufo continua mettendo l'esychia in relazione con il ricordo della morte e conclude dicendo: «Siate vigilanti sulla vostra anima».

Esychia è qui associata con un altro termine chiave della tradizione del deserto, «nepsis», sobrietà... spirituale o vigilanza. Quando «esychia» è collegata con la cella, il termine si riferisce ancora alla situazione esterna, dell'esicasta nello spazio; ma questo significato è allo stesso tempo più interiorizzato e spirituale.

L'esicasta, nel senso di uno che rimane con attenta vigilanza nella sua cella, non è sempre essere un solitario, ma può essere anche un monaco vivente in comunità...

L'esicasta è, allora, uno che obbedisce all'ingiunzione di Abba Mosè: «Vai a sederti nella tua cella e la tua cella ti insegnerà... tutto».

Egli tiene a mente il consiglio che Arsenio diede ad un monaco che desiderava fare opera di servizio

caritatevole: - Qualcuno domand• ad Arsenio, ®I miei pensieri mi tormentano dicendomi: - Non puoi digiunare, n, lavorare: almeno vai a visitare gli infermi, che questo Š pure una forma di amore⁻.

L'anziano, riconoscendo i germi seminati dal demonio, gli disse: - ®Vai, mangia, bevi e dormi senza fare alcun lavoro; solamente non lasciare la tua cella⁻ - . Perch, egli sapeva che la permanenza paziente in cella, porta il monaco al compimento della sua vocazione.

La relazione tra esychia e la cella Š chiaramente definita in un famoso detto di S. Antonio d'Egitto: ®I pesci muoiono se s'attardano in terra asciutta; similmente i monaci, quando ciondolano fuori della cella o passano il loro tempo con uomini del mondo, perdono il tono della loro esychia⁻.

Il monaco che rimane nella cella Š come la corda d'uno strumento accordato. L'esychia lo mantiene in uno stato di alerte prontezza, ma non di tensione ansiosa nŠ di sovraffaticamento; ma se egli ciondola fuori della cella la sua anima diviene grassa e flaccida.

La cella, compresa come struttura esterna

dell'esychia, Š vista soprattutto come un laboratorio di incessante preghiera. La principale attivit... del monaco, quando rimane immobile e in silenzio nella sua cella, Š il continuo ricordo di Dio, accompagnato da un senso di compunzione e di cordoglio. ®Siedi nella tua cella⁻, dice abba Ammonas a un vecchio che si propone d'adottare qualche ostentata forma d'ascetismo, ®mangia un poco ogni giorno ed abbi sempre nel suo cuore le parole del pubblicano. Allora potrai essere salvato⁻.

Le parole del pubblicano ®Dio abbi compassione di me peccatore⁻ sono strettamente parallele alla formula della preghiera di Ges—, come si trova a partire dal VI secolo in Barsanufio, nella vita di abba Filemon ed altre fonti. Ritorneremo a tempo debito all'argomento dell'esychia e della invocazione del nome. La clausura della cella monastica e il nome di Ges— Sono esplicitamente connessi in una frase di Giovanni di Gaza a proposito del suo confratello eremita Barsanufio: ®La cella in cui Š rinchiuso vivo come in una tomba, per amore del nome di Ges—, Š il suo luogo di riposo; nessun demone vi entra, neppure il principe dei demoni, il Diavolo. Ô un santuario perch, contiene la dimora di Dio⁻.

Per l'esicasta, dunque, la cella Š casa di preghiera, santuario e luogo d'incontro tra uomo e Dio. Tutto ci• Š espresso con particolare efficacia nel detto ®La cella dal monaco Š la fornace di Babilonia, in cui i tre fanciulli trovarono il Figlio di Dio; Š la colonna di nubi da cui Dio parl• a MosŠ⁻. Questa nozione della cella come punto focale della Presenza divina, si ritrova nelle parole d un eremita copto contemporaneo, Abuna Matta al-Mesin.

Quando un visitatore gli chiese se avesse mai pensato di andare in pellegrinaggio ai luoghi santi, egli rispose: ®Gerusalemme, la santa, Š qui, dentro e attorno queste caverne, perch, che altro Š la mia caverna se non il luogo in cui nacque il mio Salvatore, Cristo; che altro Š la mia caverna se non il luogo in cui Cristo, mio Salvatore, fu condotto al riposo, che altro Š la mia caverna se non il luogo da cui Egli al massimo della gloria risorse dai morti? Gerusalemme Š qui, proprio qui, e tutte le ricchezze spirituali della citt... santa si possono trovare in questa radura⁻.

A questo punto, ci stiamo muovendo velocemente dal significato esteriore a quello pi— interiore del termine ®esychia⁻.

Interpretato in termini di spiritualit... della cella, la parola significa non solo una condizione esteriore, fisica, ma anche uno stato dell'anima. Denota l'attitudine d'uno che sta nel suo cuore di fronte a Dio.

®La cosa principale⁻ dice il vescovo Teofane il Recluso (1815-94) ®Š stare di fronte a Dio con la mente nel cuore, e continuare a restare di fronte a Lui incessantemente, notte e giorno, fino al termine della vita⁻.

E questo Š, praticamente, ci• che la quiete ed il silenzio significano per l'esicasta.

3. Esychia e il ®ritorno in s, stessi⁻

Questa comprensione pi— interiorizzata di @esychia— Š perfettamente espressa nella definizione classica dell'esicasta come la ritroviamo in S. Giovanni Climaco (+ ca. 649): @L'esicasta Š uno che cerca di confinare il suo essere incorporeo nella sua casa corporea, per quanto ci• possa parere paradossale. L'esicasta, nel vero senso del termine, non Š qualcuno che ha viaggiato all'esterno verso il deserto, qualcuno che si separa fisicamente dagli altri, chiudendo la porta della sua cella, ma uno che @ritorna in s, stesso— chiudendo la porta della sua mente. @Ritorn• in s,— Š detto del figliuol prodigo e questo Š ci• che anche l'esicasta fa. Egli risponde alle parole di Cristo @Il Regno di Dio Š dentro di voi— e cerca di @guardare il cuore con tutta l'attenzione— (Pr. 4,23).

Reinterpretando la nostra definizione originale dell'esicasta come di un solitario che vive nel deserto, possiamo dire che la solitudine Š uno stato dell'anima, non un fatto di collocazione geografica, il deserto reale si trova dentro, nel cuore.

Il @ritorno in s,— Š descritto con precisione da S. Basilio il Grande (+ 379) e da S. Isacco di Siria (VII sec.). @Quando la mente non Š pi— dispersa nelle cose esterne—, scrive Basilio, @n, sperduta nel mondo a causa dei sensi, allora essa ritorna in s,, e per mezzo di s, stessa ascende al pensiero di Dio—.

@Siate in pace con la vostra anima— intima Isacco, @e allora cielo e terra saranno in pace con voi. Entrate prontamente nel tesoro che Š dentro di voi, e cosıvedrete le cose che sono in cielo; perch, una sola Š l'entrata che conduce ad entrambi. La scala che porta al Regno Š nascosta nella vostra anima. Sfuggite il peccato, immergetevi in voi stessi, e nella vostra anima scoprirete la scala su cui ascendere—.

A questo punto sar... utile fare una breve pausa e distinguere con maggior precisione tra i significati interiore ed esteriore della parola @esychia—.

In un famoso detto di abba Arsenio si indicano tre livelli. Quando era ancora tutore dei figli dell'imperatore nel palazzo, Arsenio preg• Dio: @Mostrami come posso essere salvato—. E una voce rispose: @Arsenio, sfuggi dagli uomini e sarai salvato—. Egli si ritir• nel deserto e divenne un solitario; e poi preg• ancora, con le stesse parole. Questa volta la voce rispose: @Arsenio, sta' lontano, sta' in silenzio, sta' in quiete, perch, queste sono le radici della libert... del peccato—. Fuggire gli uomini, restare in silenzio, rimanere in quiete: tali sono i tre gradi dell'esychia. Il primo Š spaziale, il @fuggire gli uomini—, esternamente, fisicamente. Il secondo Š ancora esterno, il @rimanere in silenzio—, il desistere dal parlare. Nessuna di queste cose pu• trasformare un uomo in un reale esicasta; perch, anche se vive in una solitudine esteriore e tiene la bocca chiusa, pu• essere interiormente pieno di irrequietezza e agitazione. Per conseguire la vera quiete Š necessario passare dal secondo livello al terzo, dall'esychia esterna a quella interiore, dalla mera privazione di parlare a quella che S. Ambrogio di Milano chiama @Negotiosum silentium—, il silenzio attivo e creativo.

S. Giovanni Climaco distingue gli stessi tre livelli: @Chiudi la porta della tua cella materialmente, la porta della lingua al parlare, e la porta interiore ai cattivi spiriti—. Questa distinzione tra i livelli di esychia, ha importanti implicazioni per i rapporti dell'esicasta con la societ....

Uno pu• fuggire nel deserto visibilmente e geograficamente, e pure nel cuore rimanere ancora nel mezzo della citt...; inversamente un uomo pu• continuare a restare fisicamente nella citt... ed essere esicasta vero nel cuore.

Per un cristiano ci• che importa non Š la posizione spaziale, ma il suo stato spirituale. Ô vero che alcuni scrittori dell'oriente cristiano, e in particolare S. Isacco di Siria, sono giunti molto vicino all'affermazione che non ci pu• essere esychia interiore senza solitudine esteriore. Ma questo non Š certo opinione comune. Ci sono storie nei @Detti—, in cui laici, completamente impegnati in una vita di servizio attivo nel mondo, sono paragonati ad eremiti e solitari; un dottore d'Alessandria Š considerato, per esempio, spiritualmente pari a S. Antonio il grande stesso. S. Gregorio il Sinaita rifiut• la tonsura ad un suo discepolo chiamato Isidoro, e lo rimand• da Monte Athos a Tessalonica, per essere di esempio e guida ad un gruppo di laici. Ben difficilmente Gregorio avrebbe potuto fare questo, se avesse considerato la vocazione di esicasta urbano come una contraddizione. S. Gregorio Palamas insiste, nella maniera pi— chiara, che il comando di S. Paolo @pregate incessantemente—

si applica a tutti i cristiani senza eccezioni. A questo proposito si dovrebbe ricordare che, quando scrittori ascetici greci, come Evagrio o Massimo il confessore, usano i termini «vita attiva» e «vita contemplativa» per essi «vita attiva» non significa la vita di servizio diretto al mondo, come la predicazione, l'insegnamento, il lavoro sociale ecc..., ma la battaglia interiore per sottomettere le passioni ed acquistare le virtù. Usando il termine in questa accezione, si può dire che molti eremiti e molti religiosi viventi in stretta clausura, sono ancora coinvolti nella «vita attiva».

E così ci sono uomini e donne completamente impegnati nella vita di servizio al mondo che pure posseggono la preghiera del cuore; e di essi si può dire che vivono la «vita contemplativa». S. Simeone il nuovo teologo (+ 1022) affermava che la pienezza della visione di Dio «è possibile nel mezzo delle città...» come «nelle montagne e nelle celle». Egli credeva che persone sposate, con lavori secolari e bambini, e gravati delle ansietà... di condurre una grande famiglia, potessero nondimeno ascendere le vette della contemplazione; S. Pietro aveva obblighi familiari eppure il Signore lo chiamò a salire il Tabor e ad assistere alla gloria della trasfigurazione. Il criterio non sta nella situazione esterna, ma nella realtà... interna. E così come «è possibile vivere nella città... ed essere esicasta, ci sono analogamente alcuni il cui dovere è di parlare sempre e che tuttavia sono interiormente in silenzio. Secondo le parole di abba Poen, «un uomo appare rimanere silenzioso e pure condanna gli altri in cuore: una tal persona sta parlando tutto il tempo. Un altro parla da mattina a sera eppure resta in silenzio; cioè, egli non dice nulla all'infuori di ciò che è utile agli altri».

Ciò concorda esattamente con la posizione degli startsi come S. Serafino di Sarov e i padri spirituali di Optino della Russia del XIX secolo: costretti dalla loro vocazione a ricevere un flusso interminabile di visitatori - dozzine e anche centinaia in un sol giorno - non perciò tralasciavano la loro esychia Interiore. Invero, era proprio a causa di questa esychia interiore che potevano agire da guida agli altri. Le parole che dicevano a ciascun visitatore erano cariche di potere, perché, erano parole che provenivano dal silenzio. In una delle sue risposte, Giovanni di Gaza fece una chiara distinzione tra silenzio interiore ed esteriore. Un fratello vivente in una comunità... che trovava nei suoi doveri di lavoro come falegname una causa di disturbo e distrazione chiese, se non avesse dovuto divenire eremita e «praticare il silenzio di cui i padri parlano». Giovanni non fu d'accordo «come i padri» rispose «tu non capisci cosa s'intende col silenzio di cui parlano i padri. Silenzio non consiste nel tenere la bocca chiusa. Un uomo può dire diecimila parole utili, e ciò vale come silenzio; un altro dice una sola parola non necessaria, ed è rompere il comandamento del Signore: Nel giorno del giudizio renderete conto di ogni parola oziosa che esce dalla vostra bocca».

4. Esychia e povertà... spirituale

La quiete interiore, quando è intesa come custodia del cuore e ritorno in sé, implica un passaggio dalla molteplicità... all'unità..., dalla diversità... alla semplicità... e alla povertà... spirituale. Per usare la terminologia di Evagrio, la mente deve diventare «nuda». Questo aspetto dell'esychia è reso esplicito in un'altra definizione di S. Giovanni Climaco: «Esychia è mettere da parte i pensieri». In ciò egli adatta una citazione di Evagrio «preghiera è mettere da parte i pensieri». La esychia implica un progressivo auto svuotamento, in cui la mente è spogliata di tutte le immagini visuali e di tutti i concetti umani, e così contempla in purezza il mondo di Dio. L'esicasta, da questo punto di vista, è uno che è avanzato dalla «praxis» alla «theoria». Dalla vita attiva alla contemplativa. S. Gregorio dei Sinai contrappone l'esicasta al «praktikos» e continua a parlare «... degli esicasti che sono contenti di pregare a Dio solo nel loro cuore e di astenersi dai pensieri». L'esicasta, quindi, non è tanto uno che s'astiene dall'incontrare e parlare con gli altri, quanto chi, nella sua vita di preghiera, rinuncia ad ogni immagine, ogni parola, e ragionamento discorsivo, e che è «sollevato al di sopra dei sensi nel puro silenzio».

Questo «puro silenzio», sebbene sia denominato «povertà... spirituale», è lontano dall'essere una

semplice assenza o privazione.

Se l'esicasta spoglia la propria mente da ogni concetto di provenienza umana, per quanto sia possibile, il suo scopo in questo «autoannullamento» è del tutto costruttivo. Che egli possa essere riempito dall'Onnicomprensivo senso della presenza Divina, è fatto notare bene da S. Gregorio il Sinaita: «Perché, dilungarsi nel parlare? La preghiera è Dio, che fa ogni cosa in ogni uomo».

«La preghiera è Dio»; «non è tanto qualcosa che io faccio, ma qualcosa che Dio sta facendo in me... «non io, ma Cristo in me».

Il programma dell'esicasta è delineato esattamente nelle parole del Battista riguardo al Messia: «Egli deve crescere ma io diminuire».

L'esicasta cessa le sue attività..., non per essere ozioso, ma per entrare nella attività... di Dio. Il suo silenzio non è assenza, non è negativo - una pausa vuota tra due parole, un breve riposo prima di riprendere il discorso - ma del tutto positivo; un atteggiamento di attenzione alerte, di vigilanza, e soprattutto di ascolto. L'esicasta è per eccellenza colui che ascolta, che è aperto alla presenza di un Altro: «Stai in quiete e sappi che io sono Dio».

Nelle parole di S. Giovanni Climaco «L'esicasta è uno che dice dormo, ma il mio cuore resta vigile». Ritornando in sé, stesso, l'esicasta entra nella camera segreta del suo cuore e può così, restando lì... di fronte a Dio, ascoltare il linguaggio senza parole del suo creatore. «Quando preghi» osserva uno scrittore ortodosso contemporaneo della Finlandia «devi tu stesso star in silenzio... e lasciar parlare la preghiera». - o più - esattamente - lasciar parlare Dio. L'uomo... dovrebbe sempre star zitto e lasciar Dio solo parlare». Questo è ciò che l'esicasta mira ad ottenere. Esychia perciò denota la transizione della «Mia» preghiera alla preghiera di Dio che opera in me - o per usare una terminologia del vescovo Teofane - dalla preghiera strenua o laboriosa, alla preghiera 'che agisce da sé, 'o che muove da sé».

Il vero silenzio interiore o esychia, nel senso più - profondo, è identico all'incessante preghiera dello Spirito Santo dentro di noi.

Come dice S. Isacco di Siria «Quando lo Spirito prende dimora in un uomo questi non cessa di pregare, perché, lo Spirito continuer... a pregare costantemente in lui. Allora non, nel sonno, non, nella veglia, la preghiera potrà... essere separata dalla sua anima; ma quando mangia, quando beve, quando giace e quando fa qualsiasi lavoro, i profumi della preghiera e saliranno spontaneamente dal suo cuore».

Altrove S. Isacco paragona questo entrare nella preghiera spontanea, ad un uomo che varca una porta, dopo che la chiave è stata girata nella serratura, e al silenzio dei servi quando il padrone sopraggiunge fra loro. «Ciò che avviene in seguito è l'ingresso nel tesoro. A questo punto ogni bocca ed ogni lingua tace. Il cuore, tesoriere dei pensieri, la mente, che governa i sensi, e lo spirito, quell'uccello veloce, tutti debbono stare quieti; perché, è arrivato il padrone della casa». Compresa in questo senso, come ingresso nella vita e nell'attività... di Dio, l'esychia è qualcosa che, durante l'et... presente, gli uomini possono ottenere solo ad un grado limitato e imperfetto. È una realtà... escatologica, che è riservata nella sua pienezza nell'et... a venire.

Nelle parole di Isacco al silenzio è un simbolo del mondo futuro».

II Esychia e preghiera di Gesù

In linea di principio esychia è un termine generico per la preghiera interiore, ed abbraccia una varietà... di più - specifici modi di pregare. In pratica, comunque, la maggioranza degli scrittori ortodossi più - recenti, usano la parola per designare un sentiero spirituale in particolare: l'invocazione del nome di Gesù. Occasionalmente, sebbene con minor giustificazione, il termine «esicasmo» è impiegato in un senso ancor più - ristretto ad indicare la tecnica fisica e gli esercizi di respirazione che talvolta sono usati in connessione con la «preghiera di Gesù».

L'associazione dell'esychia col nome di Gesù - e, come sembra, col respiro - si ritrova già... in S. Giovanni Climaco: «Esychia è restare di fronte a Dio in incessante adorazione. Fate che il ricordo

di Ges— sia unito al vostro respiro e allora conoscerete il valore dell'esychia⁻. Qual'è la relazione tra preghiera di Ges— ed esychia? In che modo l'invocazione del Nome aiuta il raggiungimento del silenzio interiore, ora descritto?

La preghiera, è stato detto, è mettere da parte i pensieri⁻, un ritorno dal molteplice all'unit.... Ora chiunque faccia un serio sforzo di pregare interiormente, stando di fronte a Dio, con attenzione raccolta, diviene immediatamente conscio della sua disintegrazione interiore - della sua incapacit... di concentrarsi nel momento presente, nel Kairos⁻.

I pensieri si muovono senza posa nella testa, come mosche ronzanti (vescovo Teofane) o come il capriccioso saltare di ramo in ramo delle scimmie (Ramakrishna). Questa mancanza di concentrazione, questa incapacit... di essere qui ed ora con l'intero essere, è una delle più tragiche conseguenze della caduta. Che si deve fare? La tradizione ascetica dell'oriente ortodosso distingue due principali metodi per superare i pensieri⁻. Il primo è diretto: contraddire i nostri logismi⁻, incontrarli faccia a faccia, tentando di espellerli per uno sforzo di volont.... Un tal metodo può, comunque, dimostrarsi

controproducente. Quando sono repressi con violenza, le nostre fantasie, tendono a tornare con forza accresciuta. A meno che si sia estremamente sicuri di sé; è più sicuro usare il secondo metodo che è indiretto. Invece di combattere direttamente i pensieri e cercare di scacciarli con uno sforzo di volont..., si può cercare di distogliere l'attenzione da essi e guardare altrove. La strategia spirituale diviene così positiva invece che negativa: l'obiettivo immediato non è tanto svuotare la mente da ciò che è male, quanto di riempirla di ciò che è buono. È questo secondo metodo che è raccomandato da Barsanufio e Giovanni di Gaza. «Non contraddire i pensieri suggeriti dai tuoi nemici⁻ consigliano perché, è esattamente ciò che vogliono, e non desisteranno. Ma rivolgiti al Signore per ricevere aiuto contro di essi, ponendo di fronte a Lui la tua impotenza; perché, Lui è capace di espellerli e di ridurli a niente⁻.

È evidente che non è possibile fermare il flusso dei pensieri con un violento sforzo della volont.... È di poco o di nessun valore il dire a noi stessi «smetti di pensare⁻»; si potrebbe dire ugualmente «smetti di respirare⁻». «La mente razionale non può restare oziosa⁻» insiste S. Marco il monaco. Come posso conseguire, la povert... spirituale ed il silenzio interiore? Anche se non è possibile far desistere completamente l'inquietta intelligenza dalla sua instabilit..., ciò che si può fare è semplificare e unificare la sua attività... ripetendo in continuazione una certa formula di preghiera. Il flusso di immagini e pensieri continuer..., ma si sarà... gradualmente resi capaci di distaccarsi da esso. L'invocazione ripetuta ci aiuter... a lasciare andare⁻ i pensieri presentatici dal nostro io conscio o inconscio. Questo «lasciar andare⁻» sembra corrispondere a ciò che Evagrio aveva in animo quando parlava della preghiera come di un «mettere da parte⁻» i pensieri. Non un selvaggio conflitto, non una campagna spietata di furiosa aggressione, ma un gentile eppur persistente atto di distacco.

Tale è la psicologia ascetica presupposta nell'uso della preghiera di Ges—. L'invocazione del nome ci aiuta a focalizzare la nostra personalità... disintegrata su un singolo punto. «Attraverso il ricordo di Ges— Cristo⁻ scrive Filoteo del Sinai (IX-X sec.) «raccolgiate la vostra mente dispersa⁻. La preghiera di Ges— è da considerarsi come un'applicazione del secondo metodo: l'indiretto, di combattere i pensieri; invece di cercare di scordare le nostre corrotte e triviali immaginazioni attraverso un confronto diretto, ci distogliamo e guardiamo al Signore Ges—; invece di fare affidamento sulle nostre forze, prendiamo rifugio nella forza e nella grazia che agiscono tramite il Nome Divino. L'invocazione ripetuta ci aiuta a lasciare andare⁻ e a distaccarsi dal continuo chiacchierio dei nostri logismi⁻. Concentriamo ed unifichiamo la nostra mente, continuamente attiva, nutrendola con una dieta spirituale che è ad un tempo ricca eppur estremamente semplice. «Per fermare il continuo ribollire dei nostri pensieri⁻ dice il vescovo Teofane «dovete legare la mente con un pensiero, o con il pensiero di uno solo - il pensiero del Signore Ges—⁻.

S. Diadoco di Foticea (V sec.) afferma: «Quando abbiamo bloccato tutte le uscite della mente per mezzo del ricordo di Dio, allora essa ci richiede ad ogni costo qualche impegno che soddisfi il suo bisogno di attività... Diamole allora, come sola attività... il Signore Ges—⁻.

Tale in generale è il modo in cui la «preghiera di Ges—⁻» può essere usata per stabilire l'esychia

all'interno del cuore. Ne derivano due importanti conseguenze. Prima, per conseguire il suo proposito l'invocazione dovrebbe essere ritmica e regolare, e nel caso di un esicasta d'esperienza provata (ma non di un principiante che deve procedere con cautela) dovrebbe essere ininterrotta e continua per quanto è possibile. Aiuti esterni, come l'uso del rosario e il controllo del respiro, hanno come loro principale scopo precisamente di stabilire questo ritmo regolare. In secondo luogo, durante la recitazione della preghiera di Gesù, la mente dovrebbe essere vuota d'immagini mentali, per quanto ci è possibile. Perciò è meglio praticare la preghiera in un luogo dove vi siano rari rumori o nessuno del tutto; dovrebbe essere recitata nell'oscurità... o con gli occhi chiusi, piuttosto che di fronte ad un'icona illuminata da candele o da lampada votiva.

Lo starets Silvano del Monte Athos (1866-1938), quando diceva la preghiera usava riporre l'orologio nell'armadio per non udire il ticchettio, e poi si tirava sugli occhi e le orecchie il suo spesso cappuccio monacale. Anche se immagini visive sorgeranno inevitabilmente quando preghiamo, non per questo debbono essere deliberatamente incoraggiate.

La preghiera di Gesù non è una forma di meditazione discorsiva sugli eventi della vita di Cristo. Quelli che invocano il Signore Gesù dovrebbero avere in cuore un'intensa e bruciante convinzione che essi stanno nella immediata presenza del Salvatore, che egli è di fronte e dentro di loro, che egli sta ascoltando la loro invocazione e rispondendo a sua volta. Tale consapevolezza della presenza di Dio non dovrebbe comunque essere accompagnata da alcuna immagine visiva, ma confinata a una semplice sensazione o convinzione; come dice S. Gregorio di Nissa (+ 395) «Io lo Sposo è presente, ma non è visibile».

III Preghiera e azione

Esychia, dunque, implica una separazione dal mondo - separazione esteriore oppure interiore, e talvolta entrambe: esteriore per mezzo della fuga nel deserto; interiore attraverso il ritorno in sé e il mettere da parte i pensieri. Per citare i «Detti dei Padri del deserto»: «A meno che uno non dica nel suo cuore: io solo e Dio siamo nel mondo, non troverò riposo». «Da solo al Solo». Ma non è forse ciò egoistico, un rifiutare il valore spirituale della creazione materiale ed un evadere le proprie responsabilità... verso i propri simili? Quando l'esicasta chiude gli occhi e le orecchie al mondo esterno, come faceva Silvano nella sua cella al monte Athos, quale servizio positivo e pratico sta egli rendendo al suo prossimo?

Consideriamo questo problema sotto due principali punti di vista. In primo luogo: l'esicismo è colpevole delle stesse distorsioni di cui fu colpevole il quietismo nell'occidente del XVII sec. ? Sinora si è deliberatamente evitato di tradurre «esychia» con «quiete» a causa del significato sospetto connesso al termine «quietista». L'esicasta non si trova in pratica a sostenere posizioni analoghe a quelle quietiste? In secondo luogo, qual è l'attitudine dell'esicasta rispetto al suo ambiente fisico e umano? Di che utilità è agli altri?

Il principio fondamentale del quietismo - è stato detto - è la condanna di ogni sforzo umano. Secondo i quietisti, l'uomo per essere perfetto, deve ottenere una completa passività... e annichilazione della volontà..., abbandonandosi a Dio, a tal punto da non curarsi né di cielo, né di inferno, né della propria salvezza....L'anima rifiuta coscientemente

non solo tutte le meditazioni discorsive, ma anche ogni atto distinto quale il desiderio per la virtù, l'amore di Cristo, l'adorazione delle persone divine... per restare semplicemente nella presenza di Dio in pura fede... una volta che si sia conseguito l'apice della perfezione il peccato è impossibile. Se questo è il quietismo, la tradizione esicasta è decisamente non quietista. Esychia significa non passività... ma vigilanza, «non l'assenza di lotta ma l'assenza di incertezza e confusione». Anche qualora un esicasta sia avanzato al livello della «Theoria» o contemplazione, egli non deve desistere dall'impegno della «praxis» o azione, cercando con sforzo positivo di acquistare virtù e rigettare il vizio. Praxis e theoria, la vita attiva e la contemplativa, nel senso definito più sopra, dovrebbero essere considerate come alternative, né, come due stadi, cronologicamente successivi,

l'uno cessante quando l'altro inizia; ma piuttosto come due livelli d'esperienza spirituale interpenetrantesi e presenti simultaneamente nella vita di preghiera. Ciascuno deve lottare al livello della praxis fino al termine della vita. Questo è il chiaro insegnamento di S. Antonio d'Egitto: «Il compito principale dell'uomo è d'essere memore dei suoi peccati al cospetto di Dio, e di aspettarsi tentazioni fino all'ultimo respiro... chi siede nel deserto da esicasta ha sfuggito tre guerre: udire, parlare, vedere; ma c'è una cosa che deve continuamente combattere - la battaglia che è dentro il suo cuore».

È vero che l'esicasta come il quietista, non usa la meditazione discorsiva nella sua preghiera, ma sebbene l'esychia comporti un «lasciare andare» o un «mettere da parte i pensieri e immagini», ciò non implica da parte dell'esicasta un atteggiamento di «completa passività...», né, l'assenza di «ogni atto distinto quale... l'amore di Cristo». Il «lasciare andare» del male o dei logismi banali, durante la ripetizione della «preghiera di Gesù», e la loro sostituzione con l'unico pensiero del Nome, non è passività..., ma un modo positivo in sé, stesso per controllare i pensieri. L'invocazione del nome è certamente una forma del «restare in presenza di Dio in pura fede» ma allo stesso tempo è contrassegnata da un attivo amore per il Salvatore e da un'acuta nostalgia di condividere ancora più pienamente la vita divina. I lettori della Filocalia non possono non restare colpiti dall'ardore di devozione mostrato da autori esicasti, dal senso di immediata e personale amicizia per il «mio Gesù».

A differenza del quietista, l'esicasta non fa alcuna dichiarazione d'essere senza peccato o immune da tentazioni. L'apatheia o «indifferenza», di cui parlano i testi ascetici Greci, non è uno stato di disinteresse passivo o di insensibilità..., e ancor meno una condizione in cui sia impossibile peccare. «Apatheia» dice S. Isacco di Siria: «Non consiste nel non sentire più le passioni, ma nel non accettarle». Come insiste S. Antonio, l'uomo deve «aspettarsi tentazioni fino all'ultimo respiro» e con le tentazioni c'è sempre la genuina possibilità... di cadere nel peccato. «Le passioni restano vive» dice abba Abraham «ma sono legate dai santi». Quando un anziano afferma: «Sono morto al mondo» il vicino replica gentilmente «Non essere così fiducioso, fratello, finché non hai lasciato il corpo. Tu puoi dire: 'Sono morto' ma Satana non è morto». Negli scrittori Greci a partire da Evagrio, apatheia è strettamente connessa con l'amore, ciò indica il contenuto dinamico e positivo del termine. Nella sua essenza fondamentale è uno stato di libertà... spirituale, in cui l'uomo è capace di levarsi verso Dio con desiderio ardente. Non è una mera mortificazione delle passioni fisiche del corpo, ma la sua nuova e rinnovata energia; è uno stato dell'anima in cui l'ardente amore per Dio e per l'uomo non lascia spazio per passioni egoistiche e animalesche.

A denotare il suo carattere dinamico, S. Diadoco usa la frase espressiva: «al fuoco dell'apatheia». Tutto ciò a dimostrare l'abisso tra esicasmò e quietismo. Per venire ora alla seconda questione: dato per scontato che la tradizione esicasta di preghiera non è «quietista», in un senso sospetto ed eretico, fino a che punto essa è negativa nei confronti del mondo materiale e antisociale nel suo rapporto con gli altri? Questo dubbio può essere illustrato da una storia dei «Detti» su tre amici che divennero monaci. Il primo adotta come lavoro ascetico il compito di rappacificatore, cercando di riconciliare coloro che ricorrono alla legge l'uno contro l'altro. Il secondo cura gli ammalati ed il terzo va nel deserto.

Dopo un certo tempo, i primi due diventano completamente logorati e scoraggiati. Per quanto duramente combattano, essi sono fisicamente e spiritualmente incapaci di fronteggiare tutte le richieste a loro poste. Prossimi alla disperazione, vanno dal terzo monaco, l'eremita, e gli dicono i loro affanni. Dapprima egli sta in silenzio; poi versa acqua in una ciotola e dice: «guardate». L'acqua è torbida e turbolenta. Attendono alcuni minuti. L'eremita dice «guardate ancora». Il sedimento è affondato e l'acqua interamente chiara; essi possono vedere i propri volti come in uno specchio. «Questo è ciò che avviene» dice l'eremita «a chi vive tra gli uomini: a causa della turbolenza non vede i suoi peccati, ma quando ha imparato la quiete, soprattutto nel deserto, riconosce le proprie colpe». Così finisce la storia. Non ci è detto come i primi due monaci abbiano applicato la parabola dell'eremita; forse saranno ritornati nel mondo portando dentro di sé, qualcosa dell'esychia del deserto. In questo caso, le parole del terzo monaco sarebbero interpretate nel significato che l'azione sociale, di per sé, stessa, non è sufficiente, se non c'è un

centro immobile nel mezzo della tempesta. Se uno, pur nel mezzo delle sue attivit..., non preserva una stanza segreta nel cuore dove restare solo davanti a Dio perde ogni senso di direzione spirituale e vien fatto a pezzi.

Senza dubbio questa Š la morale che molti lettori del XX sec. sarebbero propensi a trarre: tutti dobbiamo, in una certa misura, essere eremiti del cuore. Ma era questa l'intenzione originale della storia? Probabilmente no. Molto pi— facilmente essa fu intesa come propaganda in favore della vita eremitica nel senso pi— letterale e geografico. E ci• solleva subito l'intero problema dell'apparente egoismo e negativit... di questo tipo di preghiera contemplativa. Qual Š, allora, la vera relazione dell'esicasta con la societ...? Deve essere immediatamente ammesso che, similmente al movimento esicasta del XIV sec., nella rinascenza esicasta del XVIII sec., e nella ortodossia contemporanea i centri principali di preghiera esicasta sono stati i piccoli sketes, gli eremitaggi che accolgono solo un minuscolo gruppo di fratelli, viventi come una piccola famiglia monastica strettamente integrata, nascosta dal mondo. Molti autori esicasti esprimono una preferenza definita per lo @skete nei confronti dei cenobi completamente organizzati, la vita in una grande comunit... Š considerata troppo distraente per la pratica intensiva della preghiera interiore. Pure, anche se l'ambiente esterno dello @skete. considerato come ideale, pochi arriverebbero al punto di affermare che esso gode un monopolio esclusivo. Sempre il criterio Š quello non della condizione esteriore ma del suo stato interiore. Certe condizioni esterne possono risultare pi— favorevoli di altre per il silenzio interiore; ma non c'Š alcuna situazione di sorta che renda il silenzio interiore del tutto impossibile.

S. Gregorio del Sinai, come abbiamo visto rimanda il suo discepolo Isidoro nel mondo; molti dei suoi compagni pi— vicini del monte Athos e del deserto di Paroria divennero patriarchi e vescovi, capi e amministratori della Chiesa.

S. Gregorio Palamas, che insegn• che la preghiera continua Š possibile per ogni cristiano, concluse egli stesso la sua vita come arcivescovo. Il laico Nicola Cabasilas (XIV sec.) servitore civile e cortigiano, amico di molti celebri esicasti, afferma con grande enfasi @ciascuno dovrebbe mantenere la propria arte o professione. Il generale dovrebbe continuare a comandare, il contadino a lavorare la terra, l'artigiano a praticare la sua arte. E vi dir• perch,: non Š necessario ritirarsi nel deserto, prendere cibo senza sapore, cambiare d'abito, compromettere la propria salute, o fare in genere cose non sagge, perch, Š del tutto possibile rimanere nella propria casa senza abbandonare tutto ci• che si ha, eppure praticare la meditazione continua.

Nello stesso spirito, Simeone il nuovo teologo insiste che la avita pi— alta Š lo stato a cui Dio chiama ciascuno personalmente: @Molti considerano la vita eremitica come la pi— beata, altri la vita in una comunit... monastica, oppure il lavoro di governo, di istruzione o di educazione o d'amministrazione della chiesa. . . Da parte mia, comunque, non porrei nessuno di questi modi di vita sopra gli altri, n, loderei l'uno a scapito degli altri. Ma in ogni situazione Š la vita per Dio ed in accordo a Dio che Š veramente beata. La via dell'esychia Š dunque aperta a tutti: l'unica cosa necessaria Š il silenzio interiore non esteriore. E sebbene questo silenzio interiore presupponga il @mettere da parte le immagini nella preghiera, l'effetto finale di questa negazione Š l'asserzione vivida del valore ultimo di tutte le cose e di tutte le persone in Dio. La via della negazione Š contemporaneamente la via della superaffermazione. Ci• risulta molto dalla @Via del pellegrino. L'anonimo russo che Š l'eroe del racconto trova che la costante ripetizione della @preghiera di Ges— trasfigura la sua relazione con la creazione materiale, cambiando tutte le cose in un sacramento della presenza di Dio e rendendole trasparenti. @Quando... pregavo con tutto il mio cuore egli scrive @tutto attorno a me sembrava delizioso e meraviglioso. Gli alberi, l'erba, gli uccelli, la terra, l'aria, la luce sembravano volermi dire che esistevano per amore dell'uomo, che testimoniavano l'amore di Dio per l'uomo, che tutto provava l'amore di Dio per l'uomo, che tutto pregava a Dio e cantava la sua lode. Cos□arrivai a capire quello che la Filocalia chiama: la conoscenza del linguaggio di ogni creatura ... sentii un ardente amore per Ges— Cristo e per tutte le creature di Dio. Analogamente l'invocazione del Nome trasforma la relazione del pellegrino con i suoi simili a... ripartii per il mio pellegrinaggio. Ma ora non camminavo pi— come prima, pieno di preoccupazioni. L'invocazione del nome di Ges— rallegrava il mio cammino. Tutti erano gentili

con me era come se ciascuno mi amasse... se qualcuno mi fa del male, mi basta pensare 'come Š dolce la preghiera di Ges—' e l'offesa e la rabbia svaniscono e dimentico tutto—.

Un'ulteriore evidenza della natura affermativa

dell'esychia rispetto al mondo, Š da trovarsi nella posizione centrale data dagli esicasti al mistero della trasfigurazione. Il metropolita Antony Bloom d... una impressionante descrizione delle due icone della trasfigurazione che vide a Mosca, una di Andrei Rublev e l'altra di Teofane il greco: ®L'icona di Rublev mostra Cristo nello splendore delle sue abbaglianti vesti bianche che illuminano tutto ci• che Š attorno. Questa luce cade sui discepoli, sulle montagne e le pietre, su ogni filo d'erba. In questa luce, che Š... la Gloria divina, la luce divina stessa inseparabile da Dio, tutte le cose acquistano una intensit... di essere che non potrebbero altrimenti avere; in essa raggiungono una pienezza di realt... che Š possibile avere solo in Dio—. Nell'altra icona le vesti di Cristo sono argentate dai riflessi blu, e i raggi di luce che emanano attorno sono pure bianchi argento e blu. Tutto d... un'impressione di minore intensit... Poi si scopre che tutti questi raggi di luce che cadono dalla presenza divina... non danno rilievo ma trasparenza alle cose. Si ha l'impressione che questi raggi di luce divina tocchino le cose o affondino in esse, le penetrino, tocchino qualcosa dentro di esse cosicch, dal nucleo delle cose, di tutte le cose create, la stessa luce riflette e risplende come se la vita divina accrescesse le capacit... e potenzialit... di ogni cosa e le facesse tutte tendere verso se stessa. A questo punto la situazione escatologica Š realizzata nelle parole di S. Paolo ®Dio Š tutto in tutto—. Tale Š il duplice effetto della ®Gloria— della trasfigurazione: di far risaltare ogni cosa e ogni persona in perfetta distinzione, nella sua essenza, unica e irripetibile; e allo stesso tempo di rendere ogni cosa e ogni persona trasparenti, si di rivelare la presenza divina al di l... e dentro di loro.

Lo stesso duplice effetto Š prodotto dall'esychia.

La preghiera del silenzio interiore non Š negativa rispetto al mondo, ma anzi gli d... risalto. Permette all'esicasta di guardare al di l... del mondo verso l'invisibile creatore; e in questo modo gli permette di ritornare al mondo e di vederlo con occhi nuovi. Viaggiare, Š stato spesso detto, Š ritornare al punto di partenza e vedete di nuovo la nostra casa, come per la prima volta. Ci• Š vero del viaggio della preghiera come anche di altri viaggi. L'esicasta pu• apprezzare il valore di ogni cosa pi— del sensuale o del materialista, perch, vede ciascuna in Dio e Dio in ciascuna.

Non Š per caso che nella controversia Palamita del XIV sec., San Gregorio ed i suoi sostenitori esicasti erano impegnati a difendere precisamente le potenzialit... spirituali della creazione materiale ed in particolare il corpo fisico dell'uomo. Tale, in breve, Š la risposta a quelli che vedono l'esicismo come negativo e dualista nel suo atteggiamento verso il mondo. L'esicasta nega per riaffermare; si ritira per ritornare. Con una frase che riassume la relazione tra esicasta e societ..., tra preghiera interiore ed azione esteriore, Evagrio Pontico dice: ®Monaco Š chi Š da tutto separato e a tutto unito—. L'esicasta opera un atto di separazione esternamente, ritirandosi in solitudine; interiormente ®mettendo da parte i pensieri—. Eppure l'effetto di questa fuga Š di congiungerlo agli uomini pi— intimamente di prima, di farlo pi— profondamente sensibile ai bisogni altrui, pi— acutamente consapevole delle loro possibilit... nascoste. Ci• Š visibile con maggior evidenza nel caso dei grandi ®startsi—. Uomini come S. Antonio d'Egitto e S. Serafino di Sarov vissero per decenni in silenzio totale ed isolamento fisico. Eppure l'effetto ultimo di tale isolamento fu di conferir loro chiarezza di visione ed eccezionale compassione.

Proprio perch, avevano imparato ad essere soli, potevano identificarsi istintivamente con gli altri. Potevano discernere immediatamente le caratteristiche profonde di ogni uomo e forse parlare con due o tre sole frasi, ma quelle poche parole erano la sola cosa che, in quella particolare occasione, si doveva dire. S. Isacco dice che Š meglio acquistare purezza di cuore che convertire intere nazioni di pagani. Non Š che egli disprezzi il lavoro di apostolato, ma vuol dire che finch, non si sia ottenuta una certa misura di silenzio interiore, Š improbabile che si converta qualcuno a qualsiasi cosa. Questo Š reso meno paradossalmente da Ammonas discepolo di Antonio (IV sec.): ®Perch, essi avevano prima praticato profonda esychia, essi possedettero il potere di Dio abitante in loro; e poi Dio li mand• in mezzo agli uomini".

E anche se molti solitari non sono mai, in pratica, rimandati al mondo come apostoli o startsi, ma

continuano la pratica di silenzio interiore per tutta la vita, completamente sconosciuta agli altri, ciò non significa che la loro nascosta contemplazione sia inutile e la loro vita sprecata. Essi servono la società... non con lavori attivi, ma con la preghiera; non con ciò che fanno, ma con ciò che sono, non esternamente ma esistenzialmente. Essi possono dire con le parole di S. Macario di Alessandria: «Sto a guardia delle mutande».

Archimandrita Kallistos da «Sobornost» № 3-1975

TESTI DEI PADRI DELLA FILOCALIA.

ESICHIO PRESBITERO

Breve nota biografica

L'Autore del testo sulla «vigilanza e preghiera», con probabilità..., è stato un Esichio abate del monastero di Batos, sul Monte Sinai. Incerta è la data della sua esistenza. Probabilmente visse fra l'ottavo e il nono secolo.

Per Esichio la vita spirituale è fondata sulla vigilanza del cuore. Essa con l'aiuto divino, spogliando la mente dai pensieri e dalle parole passionali, rende impossibili le azioni malvage. Essa procura quel misterioso silenzio chiamato esichia. Silenzio delle facoltà... attive interiori che presuppone un combattimento continuo per consegnare il silenzio interiore.

Combattimento che è sostenuto dalla preghiera al Nome di Gesù: essa debella i pensieri malvagi e santifica quelli buoni.

Le direttive raccolte in questo scritto di Esichio, diventeranno universali nel monachesimo cristiano orientale.

3. La sobriet... è il sentiero di tutte le virtù— e dei comandamenti di Dio. Essa porta anche altri nomi: pace silenziosa del cuore, vigilanza di una mente del tutto libera da fantasticherie.

Discorso sulla sobriet... e sulla virtù—, utili alla salvezza dell'anima.

1. La sobriet... è una via spirituale che, con una pratica diurna e accurata e con l'aiuto a Dio, libera l'uomo perfettamente dai pensieri e dalle parole passionali e dalle azioni malvage. Nel suo procedere essa ci fa il dono di una invisibile conoscenza di Dio, l'Incomprensibile, e ci introduce sui misteri divini e nascosti. Porta a compimento tutti i precetti del Vecchio e del Nuovo Testamento, ed elargisce le benedizioni della vita futura. Essa è principalmente la purezza di cuore che per la sua grandezza e bellezza, o, per parlare con più esattezza, a motivo della nostra negligenza è molto rara fra i monaci; essa è esaltata dalle parole di Cristo: «Beati i puri di cuore, essi vedranno Dio».

2. Essendo di tal natura, non può essere acquistata a poco prezzo. La sobriet..., quando è seguita con perseveranza, è guida verso una vita giusta e gradita a Dio. E, inoltre, una scala che conduce alla contemplazione, insegnando l'equilibrato controllo delle tre potenze dell'anima (la mente, la passionalità..., i desideri), la vigilanza ferma sui sensi, ed aumenta di giorno in giorno le quattro grandi virtù— (la saggezza, il coraggio, l'astinenza e la giustizia) che è la base della contemplazione.

4. La vigilanza Š il costante silenzio del cuore che, libero da tutti i pensieri, costantemente e senza interruzione, respira e invoca Ges— Cristo Figlio di Dio, e combatte i nemici affermando con fede che Lui solo ha il potere di perdonare i peccati. Un'anima siffatta, con la continua invocazione, abbraccia Cristo che cerca soltanto il cuore, e non rivela agli altri la dolcezza e il suo interiore travaglio perch, il maligno non trovi possibilit... di introdurre in lui la sua malizia e distruggere la perfezione raggiunta.

6. La sobriet... Š una sosta immobile e prolungata della mente alla porta del cuore, cosicch, possa vedere i pensieri che vengono come ladri, ed ascoltare ci• che dicono e fanno questi devastatori, riconoscere l'impronta iscritta e delineata in essi dai demoni con la quale tentano di saccheggiare la mente con la fantasia. Quest'opera, se compiuta con amoroso sforzo, ci riveler..., se lo vogliamo, chiaramente e per esperienza la natura del combattimento interiore.

7. La costanza genera l'abitudine, questa a sua volta produce una specie di continuit... naturale della sobriet... che, per natura delle cose, procura gradualmente, la visione diretta del combattimento che, affrontato con la perseverante preghiera di Ges—, produce la dolce solitudine della mente libera dalle fantasie e quello stato meraviglioso che nasce dall'unione con Ges—.

9. Se puoi e ti Š dato di presentarti al mattino e sostenere lo sguardo (di Dio), come pure volgere a lui lo sguardo, sai quel che dico. Altrimenti sii sobrio e lo capirai.

10. Come il mare Š formato da immense distese di acqua, la ferma sobriet... e il profondo silenzio dell'anima, dischiudendo un abisso di visioni straordinarie e ineffabili, di consapevole umilt..., di rettitudine e di amore, costituiscono la sobriet... perfetta e la preghiera di Ges—, libera da pensieri. Questo, tuttavia, va fatto con intensit... e continuit..., senza scoraggiarsi.

11. @Non chiunque mi dir...: Signore, Signore! entrer... nel regno dei cieli, ma colui che fa la volont... del Padre mio⁻. La volont... del Padre, per•, Š questa: @voi che amate il Signore, odiate il male⁻. Pertanto oltre alla preghiera di Ges— Cristo dobbiamo anche odiare i pensieri cattivi. Compiremo cos'la volont... di Dio.

12. Il Signore nostro e Dio incarnato, con la sua virtuosa vita nella carne ci ha proposto un esempio di ogni virt—, un modello per tutti gli uomini ed un richiamo del vecchio uomo decaduto. Tra tutti gli altri esempi con i quali ci ha dato insegnamento, non dimentichiamo che, dopo il battesimo, and• nel deserto per iniziare col digiuno il combattimento spirituale. Il diavolo, infatti, si avvicina a lui come ad un semplice uomo. Proprio attraverso tale tipo di vittoria, egli, il Signore, ha mostrato anche a noi, esseri da nulla, come si deve lottare contro gli spiriti del male, cioŠ con l'umilt..., il digiuno, la preghiera e la sobriet.... Chi non ricorre a tali cose presume di essere come Dio e Dio degli Dei.

13. Riguardo poi a quanti siano secondo me i modi della sobriet... capaci di purificare gradualmente lo spirito dai pensieri frutto di passioni, ecco, non sar• pigro nel farveli conoscere con lingua disadorna e semplice. Infatti, considerate le difficili circostanze del combattimento, ho creduto opportuno di non velare col linguaggio ci• che Š utile, pensando specialmente ai pi— semplici. @Tu per•, figlio Timoteo, fa attenzione a ci• che leggi⁻.

14. Un primo modo della sobriet..., dunque, consiste nel sorvegliare continuamente l'immaginazione, cioŠ ogni tentativo d'assalto, perch, satana senza l'immaginazione non pu• produrre, n, insinuare nella mente pensieri menzogneri ed ingannatori.

15. Un altro, poi, Š l'avere il cuore profondamente silenzioso, in quiete da ogni pensiero e pregare.
16. Ancora, invocare continuamente l'aiuto del Signore Ges— Cristo con umilt....
17. Infine, avere nell'anima l'ininterrotto ricordo della morte.
18. Tutte queste pratiche, mio caro, come sentinelle tengono lontane le idee cattive. Quando poi alla contemplazione del cielo, nulla considerando la terra - cosa appunto efficace assieme a tutte le altre cose - lo esport• pi— estesamente altrove, a Dio piacendo.
19. Se, appena appena recise le cause delle passioni, ci preoccupiamo delle visioni spirituali, ma non seriamente e con perseveranza, assumendoci come compito costante proprio questo, allora torneremo facilmente, ancora una volta, alle passioni della carne senz'aver ricavato altro frutto che il completo oscuramento dell'intelletto e la deviazione verso le cose materiali.
20. Ô necessario che il combattente interiore abbia in qualsiasi momento questi quattro requisiti: umilt..., attenzione estrema, opposizione (ai pensieri) e preghiera. Umilt..., perch, la sua lotta Š contro orgogliosi demoni nemici ed inoltre affinç, abbia a portata del cuore l'aiuto di Cristo: il Signore infatti @ha in odio gli orgogliosi—. Attenzione, perch, possa sempre ottenere che il suo cuore non abbia alcun pensiero, fosse pure apparentemente buono. Opposizione, perch,, quando da lontano lo scorga venire, subito con sdegno si opponga al malvagio. E risponder• a chi mi si oppone ingiustamente: la mia anima non sar... sottomessa a Dio? Preghiera, per gridare a Dio con inesprimibile gemito subito dopo l'opposizione. Allora, il combattente vedr... il nemico dissolto e messo in fuga dall'adorabile nome di Cristo, come polvere dal vento, o come fumo che svanisce con le sue illusorie figure.
21. Chi non ha una preghiera pura da pensieri, non ha alcuna arma per il combattimento. Intendo una preghiera costantemente attiva nel santuario dell'anima, affinç,, con l'invocazione di Cristo, il nemico, che conduce una subdola guerra, sia sferzato e costretto ad uscire allo scoperto.
22. Tu, poi, devi scrutare con lo sguardo acuto e intenso della mente in modo da accorgerti chi entra. Appena te ne rendi conto, schiaccia subito, con l'opposizione, la testa del serpente, ma, nel far questo, grida con gemito verso Cristo ed allora sperimenterai il divino invisibile soccorso e vedrai distintamente la rettitudine del (tuo) cuore.
23. Come chi, stando in mezzo ad altri, tiene lo specchio in mano e guardandovi dentro vede s' il proprio volto ma anche quello degli altri che vi si riflettono, cos'chi osserva totalmente il proprio cuore, vede in esso e la propria condizione e i volti neri degli etiopi spirituali.
24. La mente non pu• da sola aver ragione dell'immagine demoniaca e non lo osi neppure: i demoni, infatti, sono scaltri, fingono perfino di darsi per vinti, mentre l'ingannano subdolamente con le vanit.... Per•, dinanzi all'invocazione di Ges— Cristo, essi non possono, neppure per un attimo, sopportare di rimanere a tenderti insidie.
27. Ascolta bene, se intendi fare sul serio: modello e regola della quiete del cuore Š un piccolo animaletto. Ti sia sempre d'esempio il ragno, altrimenti non avrai neppure l'inizio della quiete vera dell'intelletto. Il ragno, infatti, va a caccia delle piccole mosche. Ebbene, anche tu, se mantieni questo tipo di quiete, anche soffrendo nell'intimo della tua anima, non smetterai di uccidere sempre i piccoli di Babilonia, uccisione per la quale sei reso beato dallo Spirito Santo secondo le parole di David.

28. Come non Š possibile vedere il Mar Rosso nel firmamento, tra le stelle, e come non pu• essere che un uomo vivente sulla terra non respiri la sua aria, cosŠ impossibile purificare il nostro cuore dai pensieri, frutto di passioni, e scacciare da esso i nemici spirituali senza la frequente invocazione di Ges— Cristo.

29. Se vivrai sempre nel tuo cuore con umilt... di pensiero, con il ricordo della morte, l'autorimprovero, la contraddizione e l'invocazione di Ges— Cristo; se, giorno dopo giorno, sobriamente, percorrerai armato di tali armi la strada stretta ma gioiosa e piena di grazia dell'intelligenza, allora giungerai alle sante visioni delle cose sante. Il Cristo, nel quale sono i tesori nascosti della sapienza e della Conoscenza, nel quale abita la pienezza della divinit... corporalmente, illuminer... per te i misteri profondi. Dinanzi a Ges—, infatti, sentirai che ha preso possesso della tua anima lo Spirito santo dal quale la mente dell'uomo riceve luce per guardare a volto scoperto la storia del Signore. ®Nessuno, dice che Ges— Š il Signore, se non nello Spirito Santo , che misteriosamente conferma il cercatore del Signore .

41. Come la pioggia quanto pi— si riversa sulla terra tanto pi— la rende morbida, cos'anche il santo nome di Cristo fa gioire e rallegra la terra del nostro cuore, quando sia da noi chiamato in aiuto e sempre pi— frequentemente invocato.

42. Ő bene che gli inesperti sappiano anche questo: quei nemici incorporei, invisibili, malvagi esperti nel fare il male, solerti, muti, per anni sperimentati nella lotta, dai tempi di Adamo fino ad oggi, ebbene, questi nemici, noi, appesantiti e attratti verso terra nel corpo e nel pensiero, non possiamo sconfiggere altrimenti che con l'ininterrotta sobriet... spirituale e con l'invocazione di Ges— Cristo, Dio e Creatore nostro. Per gli inesperti Š necessario che la preghiera a Ges— Cristo sia un incentivo al progresso del discernimento e nella conoscenza del bene; per gli esperti invece, l'esercito del bene il discernimento e il riposo nel bene sono il miglior maestro.

48. Ti sia da modello della quiete del cuore chi ha lo specchio in mano e ci guarda dentro; vedrai i mali e i beni spirituali scritti nel tuo cuore.

49. Guarda di non mantenere nel tuo cuore nessun pensiero n, secondo ragione, n, contro ragione, per accorgerti facilmente degli estranei, cioŠ dei figli primogeniti degli Egiziani (le suggestioni).

51. La sobriet... Š simile alla scala di Giacobbe al cui vertice sta Dio e sulla quale gli angeli salgono. Toglie infatti ogni male da noi, ad essa si deve che si smetta con le troppe parole e le ingiurie, le mormorazioni e tutto il catalogo dei mali sensibili, poich, non sopporta neppure un po' di essere da questi privata della propria dolcezza.

53. Lo spirito che non trascura il proprio segreto lavoro, oltre agli altri beni provenienti dalla continua opera di custodia, otterr... anche che i cinque sensi del corpo siano liberi dai mali esteriori. Infatti, dedicandosi totalmente alla propria virt— e sobriet..., volendo dilettarsi di buoni pensieri, non pu• sopportare di essere derubato attraverso i cinque sensi allorch, si insinuano pensieri terrestri e vani; anzi, conoscendone il carattere ingannevole e le molte rovinose conseguenze, li ricaccia indietro.

54. Sii saldo nella vigilanza sulla mente, non li affaticherai nelle tentazioni. Se te ne allontani, per• sopportane le conseguenze

57. La mente Š resa cieca da queste passioni: l'avidit..., la vanit... e il piacere.

58. Conoscenza e fede, i compagni di sempre della nostra natura, da niente altro se non da queste passioni Sono state fiaccale.

59). La collera, l'ira, le guerre, gli omicidi, tutti gli altri mali, si sono con forza imposti all'uomo attraverso di esse.

60. Chi non conosce la verit... non pu• credere veracemente, perch, per natura la conoscenza precede la fede. Infatti ci• che la scrittura dice non Š stato detto solo perch, lo afferriamo intellettualmente ma perch, lo facciamo.

62. In verit... dall'esperienza ci Š venuto un gran bene; chi vuole purificare il cuore invochi continuamente il Signore Ges— contro i nemici spirituali. Nota come questo, che ho detto per esperienza, I concordi con le testimonianze della Scrittura: «Preparati Israele ad invocare il nome del Signore tuo Dio», e l'Apostolo: «pregate senza interruzione». Il Signore dice: «non potete far niente senza di me. Chi rimane in me ed io in lui porta molto frutto». Ed ancora: «Se qualcuno non rimane in me, sar... gettato fuori come il tralcio». La preghiera Š un grande bene; comprensivo di tutti i beni, perch, rende puro il cuore nel quale L'io si fa visibile a chi crede.

64. Ci sono molte operazioni dello spirito che possono ottenerci il dono buono della umilt..., se invero non siamo disinteressati alla nostra salvezza cioŠ: il ricordo dei peccati in parole, opere, pensieri e moltissime altre cose che contribuiscono all'umilt... le quali vengono colte dalla visione contemplativa. Ingenera umilt... vera anche questo, che si tengano in mente continuamente i successi del prossimo e si ingrandiscano dietro di noi le qualit... naturali altrui, confrontandole con le nostre. In tal modo, infatti, la mente, vedendo la propria piccolezza e quanto sia lontana dalla perfezione dei fratelli, viene a considerarsi terra e cenere, non un uomo ma un cane qualsiasi; indietro e lontano, sotto ogni aspetto, da tutti gli esseri ragionevoli della terra.

67. Via della conoscenza sono l'immunit... dalle passioni e l'umilt..., senza di esse nessuno pu• vedere il Signore.

68. Colui che incessantemente si occupa delle cose interiori Š santo. Non solo: egli conosce la contemplazione, la parola, la preghiera. Per lui vale ci• che dice l'Apostolo: «camminate nello Spirito e non compirete il desiderio della fame».

70. Chi si sottrae al dominio delle cose, come la donna, le ricchezze e in generale le cose esterne, rende «monaco» l'uomo esteriore, ma non ancora quello interiore. Chi, invece, si sottrae al dominio dei pensieri originati dalle passioni nella mente, costui Š un vero monaco. Ora, Š ben facile, volendo fare «monaco» l'uomo esteriore; solo una lunga lotta, invece, pu• fare «monaco» l'uomo interiore.

73. Non dedicare tutto il tuo tempo libero alla carne. Stabilisci piuttosto per essa un determinato esercizio secondo le sue possibilit... e volgi tutto il tuo spirito verso le cose interiori. «L'esercitare il corpo infatti Š ben poco utile; la piet... invece Š utile sotto tutti gli aspetti».

74. Quando le passioni tacciono, sia per il venir meno delle cause che per ritirata strategica dei

demoni, nasce l'orgoglio.

79. Il Signore, volendo mostrare che ogni comandamento Š un dovere ma che ha @donato⁻ l'adozione nel suo sangue agli uomini dice: quando fate ci• che vi Š stato ordinato, dite: @siamo servi inutili e abbiamo fatto ci• che dovevamo⁻. Perci• il regno dei cieli non Š il salario delle opere, ma dono del Signore preparato per i suoi fedeli. Il servo non esige come salario la libert..., ma ringrazia come debitore ed accoglie la libert... come un dono.

81. Chi onora il Signore fa ci• che Egli comanda. Se sbaglia o disobbedisce, attende come dovuto ci• che segue alle sue azioni. Se sei amico del sapere diventa anche amico della fatica. La conoscenza superficiale, infatti, rende l'uomo arrogante.

86 Se l'uomo non fa la volont... di Dio e la legge di Dio nelle proprie viscere, cioŠ nell'intimo del cuore, non pu• farlo facilmente neppure all'esterno. Il non sobrio e indifferente dir... al Signore: @non voglio conoscere le tue vie⁻, completamente privo di divina illuminazione; mentre chi ne partecipa, in qualche misura, non diverr... incerto ma solidamente capace riguardo alle cose divine.

88. Dall'attacco demoniaco vengono i molti pensieri e da questi l'atto sensibile cattivo. Ma chi con Ges— spenga subito il primo impulso, eviter... le conseguenze, acquistando una dolce conoscenza divina per mezzo della quale trover... Dio ovunque presente. Allora, se volger... a Lui la mente come specchio sar... continuamente illuminato, come il vetro terso dal sole sensibile. A quel punto, l'intelletto, giunto ormai all'estremo vertice dei suoi desideri, riposer... in se stesso da ogni altra attivit... contemplativa.

89. Dal momento che ogni pensiero penetra nel cuore attraverso le immagini delle cose sensibili, solo quando sar... completamente libero dalle realt... sensibili e vuoto delle figure che ne derivano, risplender... in lui la luce beata della divinit...; questa illuminazione sopravviene nella mente che Š priva di tutti gli altri pensieri.

91. La continua invocazione di Ges— con un desiderio ricolmo di dolcezza e di gioia fa s[ic]che il cielo del cuore, per l'estrema attenzione, sia colmo di gioia e di pace. Della purificazione perfetta del cuore, per•, Š causa Ges— Cristo Figlio di Dio e Dio, al quale si devono tutti i beni: @io sono un Dio di pace:⁻.

92. L'anima beneficata e resa dolce da Ges—, riconoscendone il beneficio, ricambia il benefattore con esultanza e amore, rendendogli grazie e invocando con diletto perch, le d... pace. Spiritualmente poi, lo vede dentro di s, che dissolve le immagini provocate dagli spiriti cattivi.

97. Per la continua invocazione ed il continuo ricordo del Signore nostro Ges— Cristo si realizza nella mente una specie di tranquillit... divina, purch, non trascuriamo la preghiera continua a Lui, la sobriet... senza tregua e l'opera di vigilanza. Invero, cerchiamo di compiere in modo sempre uguale ed in modo proprio l'invocazione di Ges— Cristo nostro Signore, gridando con cuore fervente cosicch, possiamo aver parte a gustare il santo Nome di Ges—. La continuit..., infatti, sia per la virt — che per il vizio, Š madre dell'abitudine e l'abitudine poi ha forza al pari della natura. Poi, la mente, che giunga a tale tranquillit..., insegue i nemici come il cane che caccia la lepre nelle boscaglie, il cane per divorarle la mente per annientarli.

99. Come non Š possibile andare in guerra a corpo nudo, o attraversare un grande specchio di mare con le vesti, ovvero vivere senza respirare, cos[ic]Š impossibile imparare il combattimento spirituale e segreto in modo da inseguire abilmente il nemico e colpirlo senza l'umilt... e la continua

invocazione a Cristo.

104. Il cuore incessantemente custodito, che non consenta di accogliere figure, immagini e rappresentazioni provenienti dagli spiriti tenebrosi e malvagi, genera naturalmente, da s, stesso, pensieri luminosi. Infatti, come il carbone genera la fiamma, cos'è assai pi— grandemente, Iddio che abita nel cuore dal momento del Santo Battesimo, se trover... il cielo del cuore libero dai venti cattivi e ben custodito dallo spirito, lo accender... col potere della contemplazione, come la fiamma accende il cero.

105. Nello spazio del nostro cuore deve sempre brillare il Nome di Ges— Cristo, come brilla in cielo il lampo che annuncia la pioggia imminente. Ben lo sanno coloro che hanno esperienza dello spirito e del combattimento interiore. Disponiamo pertanto con ordine il combattimento spirituale: innanzitutto, attenzione; quindi, appena un pensiero nemico si fa innanzi, rigettiamolo con parole violente e con sdegno. Per la terza cosa, lanciamo imprecazioni contro di esso e raccogliamo il cuore con l'invocazione di Ges— Cristo perch, subito si dissolva l'immagine demoniaca, affinch, la mente non segua la fantasticheria, come un fanciullo tratto in inganno da abile giocoliere.

106. Ostiniamoci nel gridare: Signore Ges— Cristo! Si consumi la nostra gola e non vengano meno i nostri occhi spirituali nell'attesa fiduciosa del Signore nostro Dio, come fece David.

108. Ô impossibile a chi fissa il sole non aver gli occhi abbagliati dall'intensa luce, cos'chi si volge sempre verso il cielo del cuore non pu• non essere illuminato.

109. Ô impossibile vivere sulla terra senza mangiare e bere. Allo stesso modo Š impossibile, senza la custodia dell'intelletto e la purezza del cuore, in altre parole senza la 'sobriet...', che l'anima pervenga ad alcunch, di spirituale e di gradito a Dio e che si liberi dal peccato dell'intelligenza, anche se uno si fa violenza per non peccare, terrorizzato dalle punizioni.

110. Tuttavia coloro che violentemente si tengono lontani dal compiere il peccato concretamente, sono beati presso Dio, gli angeli e gli uomini; infatti, sono essi coloro che fanno violenza al Regno dei cieli.

111. Dalla quiete viene alla mente un meraviglioso frutto, questo: tutti i peccati spirituali che all'inizio colpiscono con pensieri solo per diventare poi peccati spirituali che all'inizio colpiscono con pensieri solo per diventare poi peccati materiali e visibili, se appena la mente si mostra recettiva, sono recisi dalla virt— di una mente sobria che non consente loro di penetrare nell'uomo interiore e di condurre ad azioni cattive, in forza dell'intervento e dell'aiuto del Signore Ges— Cristo.

112. Immagine dell'asceti corporale esteriore e sensibile Š il Vecchio Testamento; invece, il Santo Vangelo, cioŠ il nuovo Testamento, Š immagine dell'attenzione, ovvero della purezza di cuore. Il Vecchio, pertanto, non portava alla perfezione o al compimento dell'uomo interiore riguardo alla piet..., poich,, come dice l'Apostolo, «la legge Š finita», ma impediva solo i peccati materiali; mentre Š certamente pi— importante per la purezza del cuore recidere i pensieri - cosa che Š comandata dal Vangelo - e i desideri cattivi che il divieto di togliere l'occhio o il dente al prossimo. Allo stesso modo, anche riguardo alla giustizia e alla asceti del corpo, cioŠ il digiuno, la continenza, il dormire per terra, lo stare in piedi, la veglia notturna ecc. - tutte cose che riguardano il corpo e che placano la parte passiva del corpo dal compiere il peccato concretamente - ebbene, come ho detto, tutto ci• Š buono ma rispetto al Vecchio Testamento. Sono, infatti, una pedagogia del nostro uomo esteriore e un presidio contro l'efficacia delle passioni, ma non salvaguardano dai peccati spirituali, cos'da liberarci, con l'aiuto di Dio, dall'invidia, dall'ira ecc.

113. La purezza del cuore, cioè la custodia attenta della mente, della quale è modello il Nuovo Testamento, se è perseguita da noi come si deve, recide e sradica tutte le passioni e tutti i mali dal cuore, introducendo al loro posto gioia, buona speranza, compunzione, contrizione, lacrime, profonda conoscenza di sé, e dei nostri peccati, ricordo della morte, verace umiltà..., amore sconfinato verso Dio e verso gli uomini ed un divino desiderio nel cuore.

115. Se, dunque, nel Signore vuoi essere e non solo sembrare monaco, essere sempre buono, prudente, unito al Signore, se veramente vuoi essere così, mira con tutte le tue forze alla virtù dell'attenzione, che è custodia attenta della mente e pienezza nel cuore di dolce quiete, tranquillità... dell'anima beata e nuda di ogni immaginazione, cosa questa che non troviamo in molti.

116. Oh questa infatti che si dice filosofia spirituale. Percorri tale via con molta sobrietà... e caldo desiderio, accompagnandoti con la preghiera di Gesù, l'umiltà..., la frequenza e il silenzio delle labbra sensibili e spirituali, con la continenza nel mangiare e nel bere e in ogni cosa connessa. Percorri con pensiero consapevole e saggio e ti insegnerà..., con l'aiuto di Dio, ciò che non sapevi e ti farà... giungere alla conoscenza, ti illuminerà..., ti farà... intendere e ti farà... discepolo di ciò che prima ritenevi impossibile accogliere nella mente, quanto camminavi nell'oscurità... delle passioni e delle opere tenebrose, avvolto dall'oblio e dal turbamento dell'abisso.

126. Dobbiamo muovere ognuna delle tre potenze dell'anima giustamente, secondo natura, come fu creata da Dio. La potenza irascibile, cioè contro il nostro uomo esteriore ed il serpente demoniaco. Adiratevi contro il peccato, cioè adiratevi contro voi stessi e il diavolo, per non peccare contro Dio. La potenza concupiscibile, invece, deve muoversi verso Dio e la virtù, mentre la potenza ragionevole la disporremo ad ordinare, consigliare, punire e signoreggiare, come il re signoreggia sui servi, sulle altre due potenze con sapienza e scienza.

Allora, anche se le passioni insorgeranno contro di essa, la ragione, che è in noi, le governerà... secondo Dio. Avremo cura pertanto che la ragione le diriga. Dice, infatti, il fratello del Signore: «Se uno non manca nel parlare, questi è un uomo perfetto, capace di dominare anche tutto il corpo»; ed anche le cose seguenti; poiché, veramente è chiaro che ogni violazione della legge e ogni peccato si compie mediante queste tre cose, cioè come ogni virtù e giustizia si costituisce egualmente attraverso di esse.

128. Chi ricerca e persegue ogni giorno la pace e la quiete dell'intelletto disprezzerà... facilmente ogni cosa sensibile per non affaticarsi invano. Ma se uno tenta di ingannare la propria coscienza dormirà... l'amara morte dell'oblio che il divino David si augura di non dormire. Anche l'Apostolo afferma: «Se uno conosce il bene che deve fare e non lo fa, commette peccato».

130. L'asino legato alla ruota del mulino non può più andare avanti in linea retta. Allo stesso modo, lo spirito non procederà... nella virtù che rende perfetti se non rettifica la propria vita interiore. Sarà... sempre cieco negli occhi interiori e non potrà... vedere la virtù, né, Gesù scintillante di luce.

131. Un cavallo ardito ed orgoglioso balza su con slancio e piacere quando qualcuno sale su di lui. Così la mente contenta si diletterà... nella luce del Signore, entrando nel giorno, libera da pensieri. Procederà... in forza della filosofia pratica dell'intelletto, da sé rinnovandosi alla segreta potenza di contemplare realtà... nascoste e virtù e, se accoglierà... nel cuore la profondità... sconfinata dei divini concetti, si mostrerà... a lui, per quanto è possibile al cuore, il Dio degli eserciti. Allora lo spirito sbigottito glorificherà... con amore il Dio che è visto e vede, e, appunto perciò, salvatore di colui che così lo contempla.

132. Un abisso profondo di conoscenza si aprirà... al cuore che ha realizzato la quiete, e l'orecchio

dello spirito in quiete udr... allora da Dio cose straordinarie.

137. Per sua natura la preghiera di Ges— unita alla sobriet... pu• cancellare dal profondo dell'attenzione del cuore quei pensieri che quasi vi si sono radicati e sembrano inamovibili, anche se ci opponiamo.

142. Come non Š possibile attraversare un gran tratto di mare senza una grande nave, cos'Š impossibile respingere l'attacco di un pensiero cattivo senza l'invocazione di Ges— Cristo.

145. La mente Š una realt... debole ed ingenua; va dietro facilmente alle apparenze e cede alle immaginazioni illecite, a meno che non abbia costantemente ad ostacolarla e a frenarla un pensiero che signoreggi le passioni.

146. Contemplazione e conoscenza conducono per loro natura ad una vita secondo la norma perch, la mente, da esse elevata, giunge a disprezzare i piaceri e le altre dolcezze sensibili della vita come meschine.

148. Cosa assai difficile per l'uomo Š il raggiungere la quiete dell'anima da ogni pensiero. Si tratta veramente di cosa laboriosa e faticosa. Infatti Š pesante non solo per i non iniziati a questo tipo di combattimento (chiudere e delimitare l'incorporeo dell'abitazione corporea) ma anche per gli esperti nella battaglia interiore e immateriale.

Chi per• stringe al cuore il Signore Ges— con la preghiera continua «Non prover... fatica nel seguirlo», come dice il profeta: egli non desiderer... «il giorno della sventura» essendo ricolmo della bellezza, delicatezza e dolcezza di Ges—. E davanti agli impuri demoni che lo circondano, ai suoi nemici, non arrossir..., parlando loro dalla porta del cuore e ponendoli in fuga per mezzo di Ges—.

152. Cominciando a risvegliare l'attenzione della mente, se uniremo alla sobriet... l'umilt... e alla resistenza la preghiera, procederemo bene lungo la strada della penitenza, in quanto appunto ci sforzeremo di fare bella e di spazzare la casa del nostro cuore dal male, mettendola in ordine e rendendola pura con la lampada luminosa dell'adorabile e santo nome di Ges— Cristo.

Se invece oseremo tentare solo con la nostra sobriet... e attenzione, allora, subito sospinti dai nemici, saremo abbattuti e sottomessi da quelli astutissimi ingannatori. Saremo sempre pi— avvinti dalle loro reti e dai loro malvagi suggerimenti; anzi saremo da loro facilmente messi a morte non avendo

pi— quella possente arma, il nome di Ges— Cristo. Infatti, solo questa venerabile spada, continuamente roteata con cuore semplice, pu• affrontarli insieme e farli a pezzi, consumarli e metterli allo scoperto come fa il fuoco con lo stoppino.

156. Un cuore totalmente estraneo alle immagini, generer... dentro di s, improvvisi pensieri, divini e misteriosi. Allo stesso modo, balzano i pesci e saltano i delfini nel mare tranquillo quando il mare Š sollevato dal vento leggero, cos'Š l'abisso del cuore dallo Spirito Santo, poich, «siete figli, Dio ha mandato lo spirito del Figlio suo nei vostri cuori, gridando: «Abba, Padre».

157. Ogni monaco sar... incerto e titubante nell'assumere l'opera spirituale prima della sobriet... dell'intelletto, o perch, non ne conosce la bellezza, o perch,, pur sapendola, non ne Š in grado per mancanza di ardore. Sciogliet... per• ogni incertezza iniziando decisamente la custodia della mente, la quale Š ed Š detta amore mentale della sapienza, o amore pratico della sapienza mentale. In essa trover... la via di colui che disse «Io sono la via, la resurrezione e la vita».

159. Il vero monaco Š colui che realizza la sobriet... e veramente sobrio Š colui che Š monaco nel

cuore.

162. Guai a coloro che perdono il cuore: «cosa faranno quando il Signore verr...?». Perciò, diamoci da fare, fratelli!

166. Se, fortificati nel Signore Gesù— nella sobriet..., iniziamo a correre sicuri, ci si manifester... per prima cosa nella mente come una lampada che, quasi tenuta per mano dalla mente stessa, ci guida lungo i sentieri del pensiero. Successivamente, (ci apparir...) come una luna lucente e in movimento nel cielo del cuore. Infine, come un sole apparir... Gesù—, sole di giustizia, che mostrer... s, stesso e le sue tutte splendenti luci della contemplazione.

168. Una nave non può viaggiare per molto senza acqua. Anche la custodia dello spirito non far... progressi senza la sobriet..., l'umilt... e la preghiera di Gesù— Cristo.

171. La custodia del cuore sia chiamata nel conveniente e giusto modo, cioè madre di luce abbagliante, radiosa e bruciante. In verità..., infatti, Gesù superiore a tutte le innumerevoli virtù—, perché, essa genera splendide luci nel suo interno. Per mezzo di Gesù— Cristo, i suoi amanti da peccatori possono diventare giusti, da inutili utili, da impuri e privi di conoscenza puri, da ingiusti e senza intelletto santi e avveduti. Non solo, possono contemplare realtà... misteriose, conoscere Dio; divenuti poi contemplativi, sono attraversati da questa luce assolutamente improvvisa ed infinita e la toccano con misteriosi sensi e con essa abitano e vivono perché, davvero hanno gustato «quanto Gesù buono il Signore».

In esseri angelici si compie con certezza ciò che disse il divino David: «sì giusti celebreranno il tuo nome e i retti abiteranno alla tua presenza». In realtà..., solo questi invocano sinceramente Dio e lo celebrano e con Lui gioiscono di colloquiare per sempre amandolo.

175. Dalla preghiera continua, dunque, il cielo del pensiero Gesù reso sereno senza nuvole oscure, senza i venti degli spiriti del male, e quindi nel cielo del cuore Gesù puro non Gesù possibile che non splenda la luce divina di Gesù—. Se invece, gonfi di vanagloria, alterigia e ostentazione, tentiamo di sollevarci alle cose inarrivabili ci troveremo per di più— senza aiuto da parte di Gesù—. Il Cristo, infatti, odia tali cose, Egli che Gesù l'esempio di umilt....

179. Così, dunque, l'anima può rimanere nel Signore con quella sua bellezza, perfezione di forme e rettitudine, come aveva quando fu all'inizio creata da Dio, molto buona e tetta. Allo stesso modo dice il grande servitore di Dio Antonio: «la virtù— consiste nell'essere la parte intellettuale dell'anima secondo natura». Ed ancora egli disse: «l'anima tetta vuol dire questo, che la parte intellettuale o spirituale sia secondo natura così come fu creata». E dopo poco ancora: «purifichiamo il pensiero; infatti, io credo che se in tutto Gesù purificato e secondo natura, può, diventando perspicace, vedere di più— e più— da lontano i demoni, avendo il Signore che glielo rivela». Questo dice il glorioso Antonio, come dice il grande Atanasio nella vita di Antonio.

189. Al tuo respiro e alle narici Unisci la sobriet... e il nome di Gesù— oppure la meditazione infettibile della morte e l'umilt.... Sono molto utili ambedue le vie.

196. Veramente beato chi si unisce alla preghiera di Gesù— nel pensiero e lo chiama incessantemente allo stesso modo che l'aria Gesù unita ai nostri corpi o la fiamma al cero. Il sole, passando sopra la terra, produce il giorno; il nome santo e venerabile di Gesù— Cristo, invece splendendo senza interruzione nel pensiero, genera innumerevoli concetti splendenti come il sole.

197. Il cielo si manifesta chiaro quando le nubi si dissolvono. Una volta dissolte le immaginazioni frutto di passioni dal sole di giustizia, Ges— Cristo, si generano inevitabilmente nel cuore pensieri brillanti e luminosi come stelle, perch, il cielo del cuore Š stato illuminato per mezzo di Ges—. Dice infatti l'Ecclesiaste: «quanti confidano nel Signore comprenderanno la verit... e i fedeli vivranno preso di Lui nell'amore».

198. Uno dei Santi ha detto: «quando serbi rancore, serba rancore contro i demoni e quando hai in odio abbi in odio il corpo, sempre. Amico scaltro Š la carne e, se servita, fa guerra ancora di pi—. Perci• nutri odio per il corpo e sii battagliero contro il ventre».

202. Non c'Š veleno pi— terribile di quello dell'aspide e del basilisco; cos, non c'Š vizio peggiore del vizio dell'amor proprio. I figlio dell'amor proprio, poi, ce li hai presenti e sono: la lode interiore, il piacere a s, stessi, la golosit..., la fornicazione, la vanagloria, l'invidia e il culmine di tutti, l'orgoglio, che Š capace di rovinare non solo gli uomini ma anche gli angeli del cielo e di circondare di tenebra invece che di luce.

203. Questo, scrivo a te, o Teodulo, io che porto il nome del silenzio, Esichio, anche se esso non Š ancora reale in me. Ma forse non del tutto... in ogni caso sia ci• che Dio ha concesso, Iddio santato e glorificato da ogni natura ragionevole nel Padre e nel Figlio e nello Spirito Santo, dagli angeli, dagli uomini, da ogni creatura che l'ineffabile Trinit... ha creato, l'unico Dio, dello splendido regno del quale anche noi speriamo far parte, per le preghiere della purissima Vergine e dei nostri Santi Padri. Al Dio inattingibile, gloria eterna. Amen.

Filocalia op.c. Vol. I p. 141-173

FILOTEO IL SINAITA

Breve nota biografica del Santo Padre Filoteo il Sinaita

Il nostro santo padre Filoteo Š chiamato «Sinaita» perch, fu Eg—menos della comunit... monastica nelle parti del monte Sinai. Non sappiamo nulla del tempo in cui visse, n, dove sia morto. Il presente trattato, diviso in quaranta capitoli Š composto in una ottima forma, e denso di sapienza spirituale e di grande utilit... per l'anima. Non ci Š sembrato giusto l'ometterlo da questa raccolta di scritti dei Padri sulla sobriet... La sua lettura richiede una grande attenzione, non si Š lontani dal vero designandolo come un interprete esatto e una guida sicura della sobriet..., della custodia della mente e della purezza del cuore.

1. Esiste in noi un combattimento mentale pi— arduo di quello che coinvolge i nostri sensi. Chi Š impegnato nella ricerca della santit... deve correre abilmente verso la meta con le sue forze mentali per conservare con cura l'invocazione di Dio nel cuore, come perla d'incomparabile valore o altra pietra preziosa. Egli deve tutto abbandonare, anche il proprio corpo, non considerare la vita presente al fine di non possedere altro che Dio nel cuore. San Giovanni Crisostomo afferma che la contemplazione mentale di Dio Š bastevole a vincere i nemici.

2. Chi pratica il combattimento mentale scelga delle Sacre Scritture dei temi spirituali e li applichi con zelo alla sua interiore vita come medicamenti salutiferi. Dal primo mattino sia coraggiosamente inflessibilmente di guardia alle porte del proprio cuore, con vigile memoria di Dio e invocando nell'anima il nome di Ges—. Con la vigilanza men tale sterminerai tutti i peccatori della terra; con l'intensit... della memoria di Dio decapiterai gli orgogliosi per amore di Dio, troncherai cioŠ le

prime manifestazioni dei pensieri ostili. Sappiamo che nel combattimento interiore e spirituale esiste un certo ordine e una certa procedura. Per questo resisti nello sforzo (della vigilanza) fino al tempo stabilito per il pasto; dopo, ringrazia Dio che, nella sua amorosa cura, provvede il cibo all'anima e al corpo, quindi sosta nella memoria e nella meditazione della morte. Il giorno dopo imponi a te stesso di riprendere il lavoro del mattino precedente, con fermezza. Facendo così gradatamente, con l'aiuto del Signore fuggirai le insidie del nemico mentale. Quando sarai consolidato in questo esercizio nasceranno in te la fede, la speranza, l'amore; la fede ti predispose al vero timore di Dio; la speranza vincendo l'aspetto negativo del timore ti condurrà... all'amore di Dio.

3. È raro trovare uomini che abbiano raggiunto il pensiero silenzioso. È il dono di quelli che usano tutti i mezzi per accogliere in sé stessi la grazia divina e quel conforto che da lei discende. Se vuoi, come loro, praticare la disciplina della mente, essa è la filosofia di Cristo, custodendo la mente e praticando la sobrietà... , comincia a controllare l'uso eccessivo del cibo, decidi di mangiare e bere il meno possibile. La sobrietà... è giustamente chiamata la via, essa ci conduce al Regno, a quello che è dentro di noi e a quello del futuro. È anche chiamata l'opera della mente, in quanto lavora e affina il nostro carattere mentale e lo fa passare dalla condizione passionale all'impassibilità... La sobrietà... è anche quella piccola apertura attraverso la quale Dio entra per rivelarsi alla mente.

6. La prima porta che conduce alla Gerusalemme mentale - l'attenzione della mente - è il saggio silenzio delle labbra, affinché la mente non diventi silenziosa. La seconda, è una misurata astinenza nel bere e nel mangiare. La terza, è la costante memoria e la meditazione della morte, che purifica la mente e il cuore. Avendo io una volta visto la sua vaghezza, non con gli occhi del corpo ma con quelli dell'anima, fui ferito di amore per lei, e di desiderio di averla compagna per tutta la vita, tanto finché preso dal suo splendore e dalla sua dolcezza... i suoi occhi mentali sono una sorgente di pensieri saggi; essa sgorgando in continuazione riempie di gioia la mente. Questa figlia di Adamo, la memoria della morte, come sto dicendo, ho sempre desiderato di averla amica, di riposare, di conversare con lei e di interrogarla sul destino che mi attende dopo che avrò abbandonato il corpo. La dimenticanza perniciosa, tenebrosa figlia del diavolo, me l'ha di frequente impedito.

7. Esiste una guerra recondita, in essa gli spiriti del male assalgono l'anima con i pensieri. Essendo l'anima invisibile, queste malvagie potenze ingaggiano una lotta immateriale conformemente alla loro natura. È possibile vedere da ambe le parti armi e piani di battaglia, imboscate e tremendi attacchi, lotte corpo a corpo, vittorie e sconfitte reciproche. L'unica differenza esistente tra la guerra mentale e quella materiale è la dichiarazione delle ostilità... . Improvvisa e fulminea, nelle profondità... del cuore, tende un'imboscata mortale e uccide l'anima col peccato. Come e perché questi attacchi impetuosi sono diretti contro di noi? Per ostacolare il compimento della volontà... di Dio conforme alla preghiera: «che la tua volontà... sia fatta», cioè i comandamenti. Chi custodisce la mente dall'errore per mezzo della sobrietà... , osserva con attenzione gli assalti dei nemici invisibili e la mischia che si svolge nei sogni della fantasia, imparando... tutto questo per esperienza. Questa è la ragione perché, i demoni sono il bersaglio che il Signore vuole colpire. Solo Dio poteva prevedere le loro trame, stabilire i comandamenti per opporsi alle loro macchinazioni, comminando pena a chi li avrebbe trasgrediti.

8. Quando avrai acquisito una certa assuefazione alla temperanza e alla rinuncia ai peccati visibili prodotti dai cinque sensi, sarai idoneo a custodire il tuo cuore con Gesù, di ricevere la sua luce, di assaporare nella mente con ardente tenerezza le benedizioni della sua grazia. La Legge che ti ordina di tener puro il cuore non ha altra ragione che di metter in fuga le nubi dei pensieri erronei nel cielo del cuore, di disperderle con la costante attenzione così che Tu possa vedere chiaramente, come in uno splendido giorno, il sole della verità... , Gesù, e potrai in una certa misura essere illuminato nella mente dalle parole della sua gloria. Esse, in via ordinaria non vengono rivelate a tutti, ma solo a chi purifica il proprio pensiero.

9. Ogni giorno custodisci te stesso come se ti dovessi presentare davanti a Dio... Il Signore stesso comanda: «Purifica prima l'interno del bicchiere e del piatto, perché, anche l'esterno possa essere pulito».

10. Il frutto di una parola inopportuna e vuota alle volte è respinto da quelli che ci ascoltano, altre volte, quando la stoltezza della parola vien compresa dagli altri, ci viene rimproverata e messa in ridicolo; succede anche che essa contami l'anima e ci faccia incorrere nella condanna divina e, ciò che è ancora più terribile, rattrista lo Spirito Santo.

13. Se vuoi con sincerità... custodire la tua mente nel Signore, cerca di avere una grande umiltà..., davanti a Dio e agli uomini. Il tuo cuore sia sempre contrito, industriati di praticare ogni mezzo per conservarlo nell'umiltà... La memoria della vita che hai condotto prima della tua conversione, se ben tenuta presente, ti renderà... il cuore umile e contrito. Rammemora anche i peccati commessi dalla tenera età... fino ad oggi; se la tua mente li esaminerà... accuratamente, diverrai umile. Scoprirai il dono delle lacrime e ti rivolgerai con sincera gratitudine a Dio. Il ricordo costante e attivo della morte farà... nascere la dolcezza, il gioioso cordoglio e la sobrietà... della mente. La memoria della passione del nostro Signore Gesù— Cristo, quando viene considerata e ripercorsa nei suoi dettagli ti renderà... umile sopra ogni cosa e ti farà... tenere lo sguardo abbassato, essa ti darà... anche il dono delle lacrime. L'anima è aiutata ad essere veramente umile dai grandi doni che Dio concede ad ognuno, esaminati e contati dettagliatamente; il tuo combattimento è contro il demone dell'orgoglio.

19. L'anima è assalita dagli spiriti del male, incatenata dagli avvolgimenti delle tenebre. Avvolta dal buio non riesce a pregare come desidera: nelle sue profondità... si trova nei ceppi, i suoi occhi interiori non vedono più—. Quando si mette a pregare Dio e nella preghiera s'impegna a vivere la sobrietà..., allora potrà... liberarsi dalle tenebre. Scoprirà... che nel cuore esiste un'altra guerra, invisibile, un combattimento contro i pensieri ispirati dagli spiriti del male. Le Scritture ne portano testimonianza: «Se lo spirito del potente si erge contro di te, non abbandonare la tua sede». Il posto della mente è la sua permanenza nella virtù— e nella sobrietà... L'uomo può trovare la sua sede in una vita virtuosa o in una vita malvagia...

20. Sta attaccato a Cristo con tutte le forze che riesci ad avere, il nemico, senza sosta tenta di allontanarlo dall'anima; perché, Gesù— davanti alla moltitudine di pensieri che affollano la sede dell'anima non si allontani. Questo non è possibile senza un penoso travaglio dell'anima. Traccia le orme della sua vita nella tua carne, per trascorrere nell'umiltà... i giorni della tua esistenza. Accogli la sua passione nei tuoi sentimenti, per imitarlo nella paziente sopportazione delle sofferenze. Assapora la sua ineffabile e amorevole premura per te; così dopo averla sperimentata nell'anima potrai provare quanto sia buono il Signore. Al di sopra e avanti tutte queste cose, abbi una fede ferma su tutte le sue parole, ed ogni giorno sii sorretto dalla fiducia della sua sollecitudine per te. Accetta con cura riconoscente, amoroso e felice, ogni evento, ogni incontro, essi ti guidano ad avere di mira soltanto Iddio, Egli tutto dirige in accordo con le leggi della sua sapienza. Una volta che sarai riuscito a far questo, non sarai lontano da Dio. L'orientamento costante verso Dio è una perfezione senza fine...

22. La dolce invocazione di Dio, cioè di Gesù—, accompagnata da ardente passione e da benefico pentimento, annienta la fascinazione dei pensieri, la varietà... delle suggestioni, i pensieri, i sogni, le desolanti fantasticherie, in una parola le armi, le macchinazioni che l'artefice della morte, con audacia escogita per divorare le anime. L'invocazione di Gesù— agevolmente brucia tutte queste cose, in nessun altro troverai scampo se non in Cristo Gesù—. Lo stesso salvatore conferma questo dicendo: «Senza di me non potete far niente».

23. In ora, in ogni istante custodisci con zelo il cuore dai pensieri che offuscano lo specchio dell'anima, esso Š destinato a contenere, a ricevere i lineamenti e l'immagine radiante di Ges— Cristo Egli Š la sapienza e la potenza di Dio Padre. Cerca il Regno dei cieli in te stesso, nel cuore troverai il germe, la pietra preziosa, il lievito, basta che tu riesca a render puri gli occhi del tuo spirito. Ges— nostro Signore ha detto: «Il Regno dei cieli Š dentro di voi», indicando la divinit... che dimora nel cuore.

24. La sobriet... rende tersa la coscienza e la fa luminosa. Quando la coscienza Š tersa, mette in fuga tutte le tenebre dal suo seno, come una sorgente luminosa che erompa improvvisa per la rimozione degli schermi che la racchiudevano. Continuando in questa sobriet... attenta e costante, la coscienza fa nuovamente apparire ci• che era dimenticato. Contemporaneamente, aiutata dalla sobriet..., essa indica l'invisibile combattimento della mente contro i nemici, e la guerra contro i pensieri. Essa insegna come lanciare le frecce in questo singolare combattimento, come lanciare dei pensieri perfettamente centrati, come difendere la mente dagli assalti e, sfuggendo dalle tenebre distruttive, come ripararsi nella luce desiderata di Cristo. Comprende chi ha gustato questa luce; essa una volta assaporata, tortura sempre di pi— l'anima con una vera fame; l'anima ne mangia senza mai saziarsi, pi— ne mangia e pi— ha fame. Luce che attrae la mente come il sole attrae l'occhio; luce in se stessa incomprensibile e che diventa comprensibile, non con le parole ma per l'esperienza di chi ne fruisce, di chi ne Š ferito, questa luce mi impone il silenzio, anche se la mente prova diletto a parlarne ancora...

25...Ti affido perch, lo pratichi in ogni momento, il metodo per affrontare il combattimento che Š in noi: unisci la preghiera alla sobriet..., la sobriet... render... pura la preghiera, e questa a sua volta la sobriet.... La sobriet... vigilando continuamente riconosce gli intrusi, sbarra loro l'ingresso affrettandosi a chiamare in aiuto Nostro Signore Ges— Cristo, per respingere questi pericolosi avversari. l'attenzione li respinge opponendosi a loro, Ges— invocato allontana gli avversari con le loro fantasticherie.

26. Custodisci la mente con oculata attenzione. Appena avverti un pensiero dannoso, chiudigli il passo senza perder tempo, invoca Cristo Nostro Signore perch, prende la sua rivincita. L'avrai appena invocato che dolcemente Ges— ti dir... «Eccomi, ti sono vicino per aiutarti». Una volta soggiogati i nemici con la preghiera, continua ad avere la vigilanza sulla mente. Verranno ondate (di pensieri) e si getteranno su di te, le une pi— potenti delle altre, la tua anima sbalottata correr... il rischio di andare a fondo. Ges— Š Dio, quando il discepolo lo chiama, dominer... i venti malefici. E tu, appena troverai un momento di respiro in mezzo agli attacchi del nemico, glorifica chi ti ha salvato, e immergiti nella meditazione della morte.

27. Prosegui con oculata attenzione del cuore sulle sensazioni dell'anima. L'attenzione unita, quotidianamente, alla preghiera, allestisce qualcosa che assomiglia al carro di fuoco di Elia che porta l'uomo verso l'alto del cielo. Cosa sto dicendo? Nell'uomo solidamente basato nella sobriet..., o che si sforza di farlo, il suo cuor puro diventa un cielo interiore, col sole, la luna, le stelle, diventando la dimora dell'inaccessibile Dio, mediante una visione misteriosa ed un'ascesa mistica: Chi ama la virt— divina, si sforzi ad invocare il nome del Signore in ogni istante, di tradurre le sue parole in azione con tutto lo slancio di cui Š capace. Chi usa una certa violenza verso i suoi cinque sensi per controllarli perch, non rechino danno all'anima, rende alla mente pi— agevole il combattimento interiore del cuore. Apprende l'arte di respingere ci• che viene dall'esterno, di lottare contro i pensieri con le armi fornite da Dio: con la fatica delle veglie imbriglia i piaceri sensibili, con la frugalit... nel cibo e nelle bevande, attenua le forze corporali e si prepara a rendere pi— facile la guerra del cuore. Tutto questo ti sar... di grande aiuto. Assilla il tuo corpo vitale col pensiero della morte, unifica la tua mente dissipata con l'invocazione di Ges— Cristo; la notte in modo particolare, nelle ore notturne la mente Š di solito pi— pura, pi— colma di luce, pi— disposta a contemplare Dio e le cose divine con chiarezza.

28. Non trascurare la fatica del lavoro fisico, come il frumento cresce dalla terra, cosí il gaudium spirituale e l'esperienza del bene nasce dalla fatica. Non eludere con motivazioni false le interrogazioni della coscienza, i suoi suggerimenti sono concreti e guidano alla salvezza; essa sempre ci istruisce sul nostro dovere, specialmente quando è resa pura da una sobriet... mentale, viva e attiva. Tale purezza reca con sé, dei giudizi obiettivi, e liberi da incertezze. . .

29. Il fumo del legno che brucia irrita gli occhi, quando la luce appare il piacere succede al fastidio. Cosí l'attenzione costringendo gli occhi della mente alla fissità..., arreca pesantezza; quando giunge Gesù— invocato nella preghiera apporta nel cuore la luce. L'invocazione di Gesù— porta con sé, l'illuminazione e la più— grande grazia.

33. Chi si arrende ai pensieri disordinati, non potrà... liberare dal peccato l'uomo esteriore. Chi non sradica i pensieri disordinati dal cuore non eviterà... di tradurli nelle azioni corrispondenti...

34. Prima avviene l'impatto; quindi la congiunzione, infine il consenso: da questi derivano la schiavitù— e l'abitudine passionale caratterizzata dalla continuità... e dalla ripetizione. Questo è il combattimento ove si può celebrare la vittoria interiore. Cosí i Padri ne hanno definito lo svolgimento.

35. Essi affermano che l'impatto è un pensiero dalle apparenze innocue, come l'immagine di qualcosa che sembra nato nel cuore e che si presenta alla mente. La congiunzione è il dialogo, appassionato o no, con l'immagine che si è presentata. Il consenso è l'inclinazione piacevole dell'anima verso l'oggetto visto con gli occhi della mente. La schiavitù— è la deportazione violenta e costretta del cuore, la sua permanenza e l'inserimento con l'oggetto che l'ha reso schiavo, questo comporta la perdita della pace.

I Padri dicono anche che la passione si impone all'anima con un diuturno attaccamento emotivo. Di tutti questi il primo è immune da peccato; il secondo non lo è del tutto, il terzo dipende dallo stato di colui che combatte: il combattimento produce la corona della vittoria, oppure la sconfitta.

36. Altra è la schiavitù— che avviene durante la preghiera, altra quella che avviene fuori della preghiera. La passione è seguita dal contrappeso del pentimento o dal futuro castigo... La corona accompagna la vittoria, le punizioni seguono chi cade senza pentimento...

37. Molti monaci non sono consapevoli del danno che la mente subisce da parte dei demoni. Lottano per la rettitudine delle loro azioni, e non vigilano sulla loro mente trascorrendo la vita in una semplicità... senza titubanze. A mio parere, essi sono signori delle tenebre delle passioni interiori perché, non hanno ancora gustato la purezza del cuore. Chi non ha sperimentato il combattimento di cui parla S. Paolo non possono aver conoscenza sperimentale del bene; considerano peccato solo la caduta esteriore, non valutano le vittorie e le sconfitte mentali, invisibili ai sensi, essendo inesprimibili e conosciute solo da Dio e dalla conoscenza di colui che combatte. Ad essi allude, penso, quel passo della Scrittura che dice: «Parlano di pace, ma l'ipocrisi non c'è». Preghiamo per questi fratelli che sono in questo stato di semplicità..., e insegniamo loro, per quanto sarà... possibile, ad astenersi non solo dalle cattive azioni che si vedono, ma anche da quelle che il diavolo opera nel cuore... Un altro comportamento in Cristo, un altro mistero attende quelli che sono ricolmi dal desiderio divino di purificare gli occhi dell'anima.

38. La luminosa meditazione della morte è ricca di molte energie nobili; genera il cordoglio, dona la moderazione in ogni circostanza, non fa dimenticare l'inferno, è la madre della preghiera e delle lacrime, vigila sul cuore, fa discendere nelle profondità... del proprio essere con discernimento, è sorgente di perspicacia nei giudizi. Tutte queste qualità... sono generate dal timore di Dio e dalla purificazione del cuore dai pensieri passionali. Abbraccia molti dei principali comandamenti. Nella

meditazione della morte si rivela l'estremo sforzo richiesto nel combattimento interiore e molti atleti di Cristo lo affrontano come il loro pi— importante impegno.

Da Filocalia op. cit. II p. 273-286

NICETA DI STETHATOS

Breve nota biografica

Fu ieromonaco del monastero di Mones di Studion. Nel 1030 divenne discepolo di S. Simeone il nuovo Teologo di cui scrisse la biografia. La Filocalia riporta tre centurie pratiche, gnostiche e teologiche che espongono le tre tappe della vita spirituale: la vita attiva, la vita contemplativa, la teologica.

68. La continenza, il digiuno, il combattimento interiore fermano i desideri e gli impulsi carnali. La lettura della Sacra Scrittura tempera la febbre dell'anima e l'agitazione del cuore; la preghiera ininterrotta li riduce alla loro umile misura, la compunzione come olio li rende radiosi.

69. Nient'altro al pari della preghiera pura e monda di interessi materiali rende l'uomo intimo a Dio, unisce a Lui chi prega senza divagazioni mentali, con l'anima lavata dalle lacrime, ammorbidita dalla gioia della compunzione e illuminata dalla luce dello Spirito.

70. Ottima Š la persistenza nella recita dei salmi, se accompagnata dalla perseverante attenzione, ma Š la qualit... delle preghiere che d... vita all'anima e la rende feconda. La qualit... si ha quando la salmodia e le invocazioni vengono fatte con lo Spirito presente nella mente. Chi considera il senso racchiuso nelle Scritture mentre prega e recita i salmi prega nella sua mente. Questi pensieri divini costituiscono, nel suo cuore, altrettanti gradini spirituali: l'anima rapita nell'aria luminosa, accesa e pura s'innalza fino al cielo e contempla i beni preparati ai santi. Consumata da struggenti desideri esprime con gli occhi il frutto della luce spandendo fiotti di lacrime sotto l'illuminatrice energia dello Spirito. Dolce Š il gusto di questi beni, tanto da rendere inutile la sunzione del cibo in tali momenti. Questo Š il frutto della preghiera che nasce dalla qualit... della salmodia nell'anima orante.

71. Dove appaiono i frutti dello Spirito, si rivela la qualit... della preghiera. Ove c'Š la qualit..., anche la quantit... della salmodia Š ottima. Dove i frutti non appaiono Š segno che la qualit... Š sterile, e se quest'ultima Š sterile la quantit... a nulla serve. La quantit... pu• sottoporre il corpo ad un esercizio, ma ordinariamente Š senza frutto.

72. Quando preghi o reciti i salmi sii attento alle insidie. I demoni carpando la sensibilit... dell'anima le fanno proditoriamente dire una cosa per un'altra, cambiano in bestemmia i versetti dei salmi facendoci proferire delle empiet.... Quando incominciamo un salmo ci spingono verso gli ultimi versetti facendoci saltare quelli di mezzo. Oppure ci fanno perdere dentro il primo versetto senza farci continuare il resto del salmo. Altre volte, quando siamo arrivati a met... del salmo, bruscamente ci tolgono dalla memoria i versetti che seguono, in modo che dimenticato il versetto che stavamo recitando non riusciamo pi— a riprendere la recitazione. Fanno cosı per stancarci e disgustarci, e per guastare i frutti della preghiera facendoci intravedere la sua lunghezza. Resisti con fermezza, sii attento con tutte le forze al salmo che stai recitando potrai,

con la contemplazione, raccogliere dai versetti i frutti della preghiera ed arricchirti con l'illuminazione che lo Spirito Santo concede all'anima orante.

73. Se ti capita qualcosa del genere mentre stai salmodiando con intelligenza, non cedere alla pigrizia. Non preferire la comodità... del corpo a spese dell'anima, abbandonandoti alla preoccupazione della lunghezza dell'ora della preghiera. Fermati sul punto in cui la tua mente si è lasciata catturare, se sei alla fine del salmo ricomincia con ardore dal primo versetto. Se agirai in questo modo, i demoni non sopporteranno la tua paziente perseveranza e la fermezza della tua risoluzione; se ne andranno ricoperti di vergogna.

74. La preghiera incessante, abbilo per certo, è quella che sorta nell'anima non vien meno, giorno, notte. Non ha alcun segno esteriore, movimenti di braccia, posizioni corporali, suoni di lingua. Chi comprende sa che essa consiste nell'esercizio mentale con la partecipazione dell'intelligenza e della memoria di Dio, in uno stato di compunzione ininterrotta.

75. L'applicazione costante alla preghiera consiste nel raccoglimento dei propri pensieri sotto la vigilanza dell'intelletto in una grande pace e umiltà..., indirizzandoli a scrutare le profondità... del mistero divino, e a vivere nell'onda, dolcissima, della contemplazione. Quando tutte le qualità... dell'anima sono segnate dalla sapienza, la preghiera incessante può dirsi realizzata.

76. Se stai cantando un inno a Dio e sopraggiunge un fratello a bussare alla tua porta, non anteporre l'opera della preghiera a quella dell'amore, non compiresti opera gradita a Dio. L'amore esige la compassione e non il sacrificio. Lasciando il dono della preghiera, offri parole d'amore al fratello, confortandolo. Riprendi quindi l'offerta del tuo dono al Padre degli spiriti con lacrime e cuore contrito, e immediatamente lo Spirito si rinnoverà... sulle tue offerte..

77. Il mistero della preghiera può essere celebrato in qualunque luogo e in ogni tempo. Se limiti la preghiera a delle vie e momenti precisi, a dei luoghi stabiliti, il tempo che rimane verrà... perduto in vane occupazioni. La preghiera può essere definita: la perenne dimora della mente in Dio, la sua opera specifica consiste nell'indirizzare l'anima verso le cose divine; la sua meta è l'adesione dell'intelletto al mistero divino in modo da fondersi con Lui.

Filocalia op. cit. vol. 111 p. 298-325

TEOLEPTO METROPOLITA DI FILADELFIA

Breve notizia biografica

Teolepto, grande luminare di Filadelfia visse durante il regno di Andronico, il secondo dei Paleologi, verso l'anno 1325. Sposato, abbandonò la giovane moglie per vivere nella solitudine del Monte Athos, fu discepolo di Niceforo. Fu nominato vescovo di Filadelfia. Fra i suoi discepoli ebbe S. Gregorio di Tessalonica che guidò nella pratica della santa sobrietà... e nei misteri della preghiera mentale. Il presente scritto da lui composto con amorevole cura è un'accurata descrizione ed una sicura direttiva per la silenziosa attività... in Cristo. Questo scritto e gli altri testi aggiunti, ove i pensieri divini sono esposti con bello stile e purezza d'espressione sono presentati qui insieme ad altri suoi scritti, sono utili oltre ogni dire e preziosi per chiunque voglia farsi un'idea

dell'insegnamento globale della filosofia spirituale.

Grande e fruttuoso albero Š il monachesimo, la sua radice sprofonda nella rinuncia a tutte le cose mondane; i suoi rami: l'assenza di legami passionali nell'anima, e di ogni connessione con ci• che Š stato abbandonato; i suoi frutti: il tesoro delle virt—, l'amore animato da Dio, la gioia che accompagna la virt— e l'amore. L'Apostolo dice: ⑧Il frutto dello Spirito Š l'amore, la gioia, la pace—.

La fuga dal mondo porta il dono dell'incontro con Cristo. Per mondo intendo l'attaccamento alle cose sensibili e carnali. Chi da esse si aliena, viene assorbito dall'amore di Cristo; chi, vivendo questo amore, diventa estraneo alle real... mondane acquista la perla preziosa, Cristo.

Tu fosti rivestito di Cristo nel Battesimo che ti trasmise la salvezza. Nella divina immersione gli ammorbamenti del peccato vennero lavati, fosti rivestito della luce della grazia spirituale e restituito alla tua originaria nobilt.... Dopo cosa Š accaduto? Cosa ha subito l'uomo pi— tardi a motivo della sua stoltezza? L'amore del mondo alter• le sue fattezze, con la debolezza della carne deform• la sua immagine, la tenebra dei pensieri passionali annerılo specchio dell'anima, destinato a riverberare Cristo, sole mentale. Ora sei riuscito a inchiodare la tua anima al timore di Dio, hai sperimentato la tenebrosit... della confusione mondana; hai capito la dissipazione dei pensieri introdotta nella mente dagli assilli mondani; hai toccato con la mano il vacuo vortice della turbolenza della vita; sei stato vulnerato dal dardo dell'amore per il silenzio; sei alla ricerca della calma dei pensieri dopo avere ascoltato la parola del profeta: ⑧Cerca la pace ed inseguila—; desideri arrivare alla quiete dell'anima, conformemente alle parole dello stesso profeta: ⑧Anima mia ritorna alla quiete—. Per queste ragioni il pensiero Š tornato a incamminarsi verso il bene, per ricreare in te l... nobilt... ricevuta nel battesimo, dimenticata per seguire le inclinazioni cattive, quando ti rendesti schiavo delle passioni mondane. Hai intrapreso l'opera di rinnovamento venendo a questo insegnamento spirituale, dopo avere rivestito l'onorifica veste del pentimento e con il sincero impegno di rimanere nel monastero fino alla morte. Tutto questo fa sorgere in te l'Alleanza seconda con Dio. La prima fu stipulata quando nascesti alla vita terrena, la seconda quando nacque in te il desiderio di porre un termine alla vita mondana. Allora venisti unito a Ges— Cristo mediante la fede; ora aderisci a Lui mediante il pentimento. Allora ricevesti la grazia; ora ne assumi coscientemente gli obblighi. Allora, fanciullo, eri inconsapevole dell'alta dignit... che ti aveva investito; ora, adulto, sei cosciente della grandezza del dono, e del freno che è stato posto sulle tue labbra. Ora, raggiunta la perfetta consapevolezza, vedi chiaramente l'energia di questa consacrazione. Custodisci le tue labbra, non infrangerai pi— le tue promesse e non sarai una nave sbattuta nella tenebra esteriore, dove c'Š pianto e stridore di denti. Per la salvezza non esiste altra via all'infuori del pentimento. Ascolta ci• che ti dice David: ⑧Tu o Signore hai costruito la tua abitazione nel posto pi— elevato—.

La vita che hai scelto nello spirito di Cristo Š colma di sofferenze; non lasciare che il maligno ti avvicini, egli Ci viene accanto quando indirizziamo il passo verso le cose mondane. Tu hai preso il giogo della penitenza; non amare i possessi, i conforti, gli onori, le vesti sontuose, i sensi sbrigliati non guidino i tuoi passi. La follia non danzi davanti ai tuoi occhi, voglio dire: il vagabondaggio dei pensieri, la schiavit— della mente, la dissolutezza di una fantasia smoderata, ogni arbitraria deviazione dal giusto sentiero, la confusione interiore. L'amore disordinato dei tuoi familiari, fratelli, amici, compagni non attraversi la tua strada, il loro incontro e la loro conversazione potrebbero esserti inopportuni e distruttivi.

Se hai il cuore di concepire un tale amore per la rinuncia al mondo, e nell'anima e nel corpo, il flagello della sofferenza non toccher... la tua anima, il dardo dell'angoscia non colpir... il tuo cuore, ne incupir... il tuo volto. Il pungolo dell'amarezza viene spuntato da chi ha dimenticato il fascino del piacere, e ha messo da parte ogni attaccamento passionale. Cristo entra nell'anima impegnata nella lotta portandovi inesprimibile gaudium, nessuna mondana delizia, nessuna desolata angoscia potr... rapirti questa interiore allegrezza.

Le giuste meditazioni, le memorie liberatrici, le contemplazioni divine, le parole della sapienza tengono saldo il vero monaco nel compimento di quelle azioni che sono gradite a Dio. Per questo

calpesta col piede ogni passionale bramosia, ogni impetuosa cupidigia, quasi fossero vipere o aspidi; sopprime il leone della iracondia, e il tortuoso amore dei piaceri...

Quando sarai riuscito a sopprimere le divagazioni esteriori, ed avrai fatto ordine nel tuo interiore. pensiero, la tua mente si aprir... alle parole ed alle opere spirituali. La conversazione con le virt— sostituir... quella con i parenti e gli amici. La meditazione e la comprensione delle parole divine, ruminata nella mente, ti daranno maggior luce e sapienza che non le vane parole che si moltiplicano nelle relazioni umane.

Catena per l'anima Š il rilassamento dei sensi; le catene poste ai sensi danno libert... all'anima. Il tramonto del sole segna l'inizio della notte; quando Cristo si dilegua dall'anima le tenebre si fanno avanti scatenando le invisibili belve. Quando il sole

spunta, le belve si rintanano; quando Cristo sorge nel firmamento di un cuore in preghiera, svaniscono le relazioni mondane, l'amore per la carne si dilegua, la mente si leva a compiere la sua opera, il costante ricordo di Dio, fino al tramonto. Non inquadra il compimento della legge spirituale in certi momenti della giornata, n, lo limita in precisi intervalli, ma l'estende fino al termine della vita, quando l'anima deporr... la sua veste di carne. A questo si riferiscono le parole del profeta: «Quanto amo la tua Legge, mi applico a ripeterla tutto il giorno». Per lui il giorno voleva dire l'intero corso della vita di ognuno. Poni un termine al dialogo esteriore con mondo esteriore, finché non avrai messo il piede sulla terra nella pura preghiera, nella casa ove Cristo abita. Egli ti illuminer... con la sua sapienza, ti rallegrer... con la sua vista, cambier... in gioia i patimenti che avrai affrontato per suo amore e ti far... respingere i piaceri mondani come fossero assenzio.

La tempesta solleva le onde del mare, finché, il vento non si calma e i marosi non si calmano, n, il mare si acquieta. Nell'anima negligente, i venti del male sollevano i ricordi dei parenti, degli amici, dei conoscenti, dei festini, delle feste, degli spettacoli, di tutti i ritrovati che servono al piacere; la incitano a parteciparvi con gli occhi, la conversazione, con l'intero corpo in modo da devastare il momento presente e il futuro. Quando, dopo, ti ritiri nella tua solitaria celletta, l'anima rimane devastata da tutto quello che ha visto e ascoltato. In tal modo il monaco spreca la sua vita inutilmente, quando lascia che i ricordi delle occupazioni mondane si imprimeano nella sua mente come tracce lasciate dai piedi sulla neve. Se alimentiamo la belva che Š in noi, in qual modo la faremo morire? Se continuiamo a dilettarci nella pratica e nei pensieri di folli relazioni mondane quando faremo estinguere le passioni della carne? Come riusciremo a vivere quella vita in Cristo cui ci siamo consacrati? Le impronte sulla neve svaniscono, fuse al calore del sole o cancellate dalla pioggia; i ricordi delle necessit... e degli oggetti dei piaceri sensuali vengono cancellati o da Cristo che risplende luminoso nel cuore in preghiera, o dalla pioggia delle lacrime che scende accompagnata da intensa tenerezza e piet....

Il monaco che si comporta follemente come potr... cancellare le vecchie impressioni stampate nella sua mente? La separazione dalla familiarit... col mondo Š il primo passo concreto per l'esercizio delle virt—. I buoni ricordi, le divine parole prendono posto nell'anima e vi rimangono, quando sarai riuscito ad eliminare il ricordo delle tue passate azioni con la preghiera continua, accompagnata da profonda compunzione. La luce che nasce dalla memoria fiduciosa di Dio, dalla compunzione del cuore, taglia i ricordi peccaminosi come la lama tagliente. Imita la saggezza delle api: quando vedono l'alveare attorniato da uno sciame di vespe, rimangono dentro la loro arnia e cos □ sfuggono alla devastazione delle loro nemiche. Le vespe sono la frequentazione del mondo e degli uomini mondani. Evitali con ogni cura, resta nella tua riposta celletta, cerca di entrare nell'interiore torre dell'anima ove Cristo dimora per comunicarti la pace, la gioia, e un'indisturbabile dominio di s,. Questi sono i doni di Cristo, il sole interiore che ricopre con i suoi raggi l'anima che l'accoglie con fede e amore di Dio.

Seduto nella tua celletta, abbi memoria di Dio, distacca il tuo pensiero da tutte le cose, prostrati in silenzio davanti a Dio, espandi davanti a Lui il tuo cuore, aderisci con amore a Lui. Il ricordo di Dio Š la contemplazione di Dio. Egli attrae a s, lo sguardo e l'ardente desiderio della mente, avvolgendola della sua luce. Abolite le immagini delle cose esistenti e orientandosi verso Dio, la mente pu• contemplarlo senza ricorrere a forme o a figure, e acquista una visione illuminata

dell'Oggetto della sua contemplazione, la cui Essenza rimane supremamente inaccessibile. Per quanto non possa comprendere l'Oggetto della sua contemplazione, essendo incomprendibile, la mente riesce a conoscere che Lui solo Š Colui che Š, e Lui solo Š l'Essere transustanziale. Alimentando il suo amore per Lui nella traboccante ricchezza di Dio sperimenta un riposo beato e senza limiti in Lui.

Queste sono le qualit... del vero ricordo di Dio. La preghiera Š un colloquio mentale con Dio, le parole sono pronunciate con gli occhi della mente fissi unicamente in Dio. Quando l'intelligenza si applica con intensa attenzione all'invocazione del santo nome, allora la luce della scienza divina avvolge l'anima come una luminosa nube.

Il vero e diligente ricordo di Dio Š accompagnato dall'amore e dalla gioia: «Mi sono ricordato di Dio e ne ebbi gioia», dice il profeta David. La preghiera pura Š seguita dalla sapienza e dalla compunzione. «Quando verso di Te grido, dice lo stesso profeta, allora io conosco che Tu sei il mio Dio». E ancora Š scritto: «Il cuore contrito Š gradito a Dio». Quando la mente e il pensiero sostano davanti a Dio con intensa attenzione ed una preghiera ardente, il cuore Š mosso da compunzione. Quando la mente, la parola e il cuore rimangono prosternati davanti a Dio, la prima con l'attenzione, la seconda con l'invocazione, il terzo con la compunzione e l'amore, allora l'uomo interiore tutto intero Š al servizio di Dio: «Tu amerai il Signore Tuo Dio con

tutto il cuore... Pu• capitare durante la recita dei salmi che la lingua ripeta i versetti mentre la mente vagola altrove in mezzo a pensieri passionali di cose mondane, in questo caso la salmodia Š perduta, ci• pu• succedere anche nella preghiera mentale

Spesso, la mente ripete le parole della preghiera, e l'attenzione Š altrove; i suoi Occhi non sono rivolti a Dio, cui le parole della preghiera sono dirette, ma impercettibilmente Š presa da altri pensieri. La mente pronuncia le parole per abitudine, l'attenzione scivola via dalla presenza di Dio. L'anima viene a trovarsi disorientata e fredda, per il fatto che l'attenzione si Š dispersa in mezzo a fantasticherie, e vagola tra oggetti che l'hanno colta di sorpresa, o che ha cercato deliberatamente. Quando non c'Š armonia nell'anima che prega, quando l'uomo che prega non Š pienamente presente a Colui cui rivolge la preghiera, come pu• arrecargli la gioia? Come potr... gioire il cuore dell'orante se la sua preghiera Š solo apparente e in lui non c'Š la preghiera operosa dall'interno? Il cuore di quelli che cercano il Signore avr... gioia. Ora cerca il Signore chi aderisce a lui con tutto il cuore, con ardente affezione, respingendo ogni pensiero mondano mediante la conoscenza e l'amore di Dio, generati da una preghiera pura e ininterrotta.

Per essere pi— chiaro mi servir• di una doppia immagine: quella dell'occhio riguardo alla contemplazione mentalmente cosciente del ricordo di Dio, e quella della lingua riguardo alla supplicazione cosciente durante la pura preghiera.

La pupilla sta all'occhio e l'emissione della parola sta alla lingua come il ricordo di Dio sta alla mente e la preghiera al pensiero cosciente.

L'occhio, ricevendo mediante il senso della vista e non attraverso un suono percepisce nella stessa conoscenza visuale la conoscenza

dell'oggetto veduto. Cosı̀ la mente che si avvicina a Dio con amorosa attenzione e con caloroso sentimento, nel silenzio di una intellesione del tutto semplice, viene illuminata dallo splendore divino e pregusta la luce veniente. Inoltre la lingua emettendo dei suoni rivela a chi ascolta il concetto segreto del cuore, cosı̀ la mente proferendo con assiduit... e fervore le brevi parole della preghiera, manifesta a Dio che tutto conosce le suppliche dell'anima. Con la persistente fedelt... alla preghiera, con l'incessante contrizione del cuore dischiude le misericordiose viscere di Dio compassionevole e riceve i doni della salvezza. Il profeta ha detto: «Dio non dispregia il cuore contrito e umiliato...». Quando la mente s'impegna, con genuina purezza, nella preghiera, il cuore gioisce di una inviolabile gioia e di una indicibile pace.

Quando sei solo nella tua celletta, custodisci la preghiera mentale con sobriet... di mente e contrizione di cuore; la sobriet... ti aprir... la via alla visione, la preghiera far... discendere su di te la conoscenza, la compunzione ti doner... la sapienza, mettendo al bando il folle amore per i piaceri sostituendoli con l'amore divino. Credimi, ci• che dico Š la verit...: se in tutte le tue occupazioni non ti separerai mai dalla madre di tutti i beni, la preghiera, essa non si dar... pace finch, non ti

avr... mostrato la camera nuziale, e quando ti avr... introdotto, ti ricolmer... di inesprimibile gioia e allegrezza. Essa rimuove gli ostacoli, appiana il cammino verso la virt—, rendendolo agevole a chiunque la ricerchi.

Osserva il procedimento della preghiera mentale: la conversazione con Dio distrugge i pensieri passionali, concentrando la mente in Dio mette in fuga i pensieri mondani, la compunzione dell'anima allontana l'amore carnale. La preghiera che consiste

nella silenziosa invocazione del Nome divino, Š l'armoniosa ricomposizione nell'unit... della mente, della parola, del sentimento. ®Dove due o tre sono riuniti nel mio Nome, li sono io in mezzo ad essi—, dice il Signore. La preghiera richiamando le potenze del sentimento, disperse in mezzo alle passioni, e riannodandole tutte alle tre potenze dell'anima, rende l'anima simile alla Trinit... divina. Per mezzo delle virt— sradica la bruttura del peccato dall'anima e vi riproduce la bellezza dei tratti divini mediante la santa conoscenza di s, stessa, infine la preghiera presenta l'anima a Dio. .. Essa conosce Dio nella purit... dell'immagine raggiunta, ogni immagine Š attratta dal suo modello; ed Š insieme conosciuta da Dio a motivo della somiglianza che ha con Lui attraverso le virt—, che le fanno conoscere Dio e la rendono conosciuta da Lui.

Chi vuole ottenere la benevolenza divina pu• farlo in tre maniere: supplicandolo con le parole, rimanendo silenzioso davanti a Lui, prosternandosi ai piedi di Lui che pu• accorrere in suo soccorso.

La preghiera pura, avendo ricomposto nell'unit... la mente, la parola, il cuore, invoca con la parola il Nome divino, fissa con la mente, libera da distrazioni, Dio, e con il sentimento esprime la sua compunzione, la sua umilt..., il suo amore; prosternandosi davanti alla Trinit..., il Padre, il Figlio, lo Spirito Santo, l'unico Dio.

La variet... delle vivande sveglia l'appetito, la variet... delle virt— provoca lo zelo di acquisirle. Percorrendo la via mentale della preghiera, ripeti senza sosta le invocazioni parlando col Signore, invocalo costantemente senza stancarti. Prega con tenacia, imitando quella vedova che a forza d'importunare l'implacabile giudice lo fece essere misericordioso. Perseguendo il cammino dello spirito non prestare attenzione alle bramosie della carne, non interrompere la preghiera con dei pensieri mondani, sii il Tempio di Dio ove Š cantato senza distrazioni. Se la tua preghiera sar... praticata dalla mente, nel silenzio della contemplazione vedrai Colui che Š invisibile, servirai l'Iddio unico nell'unit... della conoscenza e nelle effusioni dell'amore. Quando ti accorgi che la preghiera si affievolisce, prendi un libro, leggilo attentamente cercando di comprenderne il contenuto. Non leggere le parole superficialmente, scrutale con intelligenza, e metti quanto hai appreso nel tesoro della tua mente. Rifletti su quanto hai letto, il significato rallegrò il tuo cuore cos—facendo lo renderai indimenticabile. La meditazione nelle sante cose di Dio infiammeranno maggiormente il tuo fervore. Come dice David: ®S'infiamma il cuore nel mio petto mentre sto meditando—. La masticazione degli alimenti ne rende gradevole il gusto, le parole divine quando vengono triturate dalla riflessione nutrono l'intelligenza e rallegrano il cuore... Impara a memoria le parole del Vangelo, i detti dei Padri, studia la loro vita, ti saranno di aiuto nelle veglie notturne.

Non dimenticare le prosternazioni. La prosternazione Š il simbolo della caduta e della confessione dei peccati. Rialzandoti sulle ginocchia esprimi il pentimento e la promessa di una vita pi— virtuosa. Ogni qualvolta ti prosterni invoca mentalmente Ges— Cristo, gettandoti col corpo e con l'anima ai piedi del Signore, e placherai il Signore delle anime e dei corpi.

Quando pratici la preghiera mentale, puoi compiere un quieto lavoro manuale per evitare il sonno e l'indolenza, sar... un buon aiuto sulla difficile impresa della preghiera. I lavori appropriati connessi con la preghiera, acuiscono la diligenza, tengon lontano lo scoraggiamento, danno vigore giovanile all'anima, rendono pi— perspicace e pi— entusiasta l'intelletto nell'uso delle facult... mentali. Al suono della campana abbandona la cella, abbassa gli occhi e immergi pi— profondamente i tuoi pensieri nella presenza di Dio. Entrato in chiesa e raggiunti gli altri non lasciarti andare ad inutili chiacchiere col monaco vicino, ne far vagare inutilmente il pensiero. Impegna la lingua nella recita dei salmi, tieni ferma la mente nella preghiera. Terminata la preghiera torna nella cella, impegnati nel lavoro imposto dal regolamento conventuale...

Quando i tuoi giorni si svolgeranno nell'ordine che ti ho descritto, la tua vita trascorrer... in maniera

costruttiva per la tua anima, fecondata dalla beata speranza; al termine dei tuoi giorni deporrai la vita fisica senza paura, entrerai nella dimora che ti \hat{S} stata preparata dal Signore, sarai cittadino del suo Regno in ricompensa dei tuoi presenti travagli. A Lui la gloria, l'onore, l'adorazione, insieme al suo eterno Padre, al suo Spirito Santo elargitore di vita e di bont.... Ora e per tutti i secoli futuri. Amen.

Pensieri diversi sullo stesso argomento

1. La mente che si separa dal mondo esteriore e si concentra nell'interiorit..., ritorna a se stessa unendosi al suo naturale verbo mentale, e mediante questo verbo che le \hat{S} essenzialmente interiore, si unisce alla preghiera. La preghiera fa ascendere la mente alla divina coscienza con tutta la forza e il peso del suo amore. Le bramosie della carne svaniscono, le attrattive dei piaceri sensibili, le bellezze della terra non hanno pi— fascino. L'anima, lasciato indietro ci• che \hat{S} nel mondo sensibile e attorno al mondo sensibile, viene assorbita nella solerte contemplazione della bellezza di Cristo, e vi sosta con attivit... vere e con purezza di mente... Dio, amato, nominato, invocato in questo modo, accoglie il linguaggio della preghiera, accordando all'anima che prega una gioia inesprimibile...

2. Custodisci i sensi, abolirai i piaceri dei sensi fuggi le fantasie mentali concernenti il piacere dei sensi e non sarai tormentato da pensieri sensuali Quando la mente \hat{S} libera da fantasticherie, non sar... vulnerabile n, da ricordi, n, da tracce di esperienze sensuali, \hat{S} nella pura semplicit... trovandosi oltre il sensibile e l'intelligibile, fa giungere i suoi pensieri a Dio; pensando continuamente a Lui, ha un solo grido che le sale dal profondo del cuore il Nome del Signore, chiamandolo come un figlio chiama il padre. Come Adamo nelle mani divine divent•, per soffio divino, un'anima vivente da polvere che era; cos□ la mente, plasmata dalla virt—, per l'invocazione assidua del Signore con pensiero puro e cuore ardente, compie una tramutazione divina, una vita nuova, una creazione nuova mediante la conoscenza e l'amore di Dio.

3. Quando l'ininterrotta preghiera del cuore ti avr... messo al di fuori delle bramosie delle cose mondane quando il tuo pensiero sar... sordo a tutto ci• che \hat{S} inferiore a Dio, e tu sarai saldo nell'invocazione del solo Dio, l'amore di Dio sorger... in te come benefico compagno di vita. Il grido del cuore che nasce dalla preghiera fa erompere l'amore di Dio, l'amore divino rende la mente capace di comprendere ci• che \hat{S} nascosto. Allora la mente, in accordo con l'amore, diventa feconda di sapienza, e la sapienza le rivela meravigliosi segreti. Il Verbo divino, invocato col suo Nome dal cuore in preghiera, estraee, come fosse una costola, la ragione discorsiva, e la sostituisce con la sapienza; riempiendo il posto vuoto con appropriate disposizioni, favorisce la crescita delle virt—, costruisce l'amore illuminato re, e lo fa giungere allo stato mentale dell'estasi, nel sonno, libero da tutte le bramosie terrene. L'amore, amico della mente libera da ogni attaccamento irragionevole, la risveglia alle parole della saggezza. Accogliendolo con gioia la mente rivela agli altri le segrete disposizioni della virt— e le invisibili opere dell'intelletto.

4. Allontana quanto \hat{S} legato ai sensi, abbandona la legge della carne, e la legge spirituale verr... incisa nel tuo cuore. Chi cammina nello Spirito non obbedisce ai richiami della carne, chi cammina fuori dei sensi e dei dati sensibili della carne e del mondo, raggiunge uno stato in cui cammina nello spirito e pensa alle sue realt.... Puoi capire questo pensando a ci• che Dio fece ad Adamo prima del peccato.

5. Chi ha la forza di osservare i comandamenti e persevera nel paradiso della preghiera tenendosi

davanti a Dio in una invocazione ininterrotta, viene sottratto da Dio dalle sensuali influenze della carne, dai movimenti sensibili, delle forme sensibili della mente, facendolo morire al peccato lo rende partecipe della vita divina. L'uomo durante il sonno pur continuando a vivere nelle sembianze di un morto, morto ai sensi ma vivo nelle attivit... dell'anima; altrettanto chi Š morto alla carne e al mondo, Š vivo nelle opere dello Spirito.

6. Se segui con attenzione cosciente la recita dei salmi, riceverai la conoscenza superiore, questa di dar... il dono dell'intelletto. L'intelletto ha per figlia la pratica, la pratica ha per frutto la conoscenza abituale. La conoscenza attinta dall'esperienza produce la vera contemplazione, questa fa sorgere la luce della sapienza che ricolma l'atmosfera interiore di parole luminose per la grazia, e interpreta le cose nascoste ai profani.

7. La mente, prima ricerca e trova, quindi aderisce a ci• che ha scoperto. Ricerca servendosi della ragione, agisce mediante l'amore. La ricerca della ragione si compie nell'ordine della verit..., l'unione dell'amore si attua nell'ordine della bont....

8. Chi dimora al di fuori del fluire naturale delle cose di questa vita, ed Š indifferente ai richiami sensibili dell'effimero, non guarda verso le vallate nel basso, n, desidera le bellezze terrene. Il suo sguardo Š fisso sulle elevate cime, vede le beatitudini dell'alto, e desidera prendervi parte. Il cielo rimane chiuso per chi desidera solo i beni terreni ed Š portato a indulgere alla carne, il suo occhio interiore Š oscurato.

Chi non cura ci• che Š nel basso e non lo considera, pu• elevare la mente sulle alture, vedere lo splendore dei beni eterni, comprendere la luminosit... promessa ai santi. L'amore di Dio scender... in lui dall'alto, diverr... il Tempio dello Spirito Santo...

9. Non lasciare la preghiera quando ti senti debole, neppure per un giorno solo, finch, avrai fiato. Ascolta le parole dell'Apostolo: ®Quando sono debole, allora mi sento forte. Comportandoti in questo modo ne avrai grande giovamento, e la preghiera ben presto ti dar... nuovo vigore, e potrai ringraziare; dove c'Š il conforto dello Spirito, non c'Š posto per la debolezza e l'avvilimento.

Filocalia op. cit. Vol. IV p. 18-28

NICEFORO IL SOLITARIO

Breve nota biografica

Niceforo il solitario, chiamato anche l'Agiorita e l'Esicasta, Š il primo autore che parla diffusamente della ®preghiera di Ges— che associa alla tecnica respiratoria. `Italiano di nascita, prefer[come scrive di lui Gregorio Palamas, ®il nostro Impero al suo paese di origine, perch, la parola di verit... vi Š dispensata con pi— fedelt...`. Raccolse un'antologia di testi patristici sulla virt— della sobriet..., la custodia del cuore. Insegna ai principianti il controllo della respirazione per far rientrare l'intelletto, la coscienza personale, nel cuore, il centro della natura umana. Il cuore, luogo della presenza reale della grazia divina, ma in s, stesso incosciente, mediante la discesa dell'intelletto ne prende coscienza. Il veicolo della discesa dell'intelletto nel cuore Š il respiro. L'unione intelletto-cuore riunifica l'essere umano. Niceforo mor[poco prima del 1340. Fu maestro e guida di Gregorio Palamas. Nel silenzio, lontano dalle cure mondane, raggiunse un alto grado di unione con Dio.

Trattato molto utile sulla sobriet... e sulla custodia del cuore

Quanti desiderate l'illuminazione miracolosa e divina del nostro Salvatore Ges— Cristo, quanti cercate sperimentare il fuoco divino nel cuore, e vi sforzate di sentire la consolazione del perdono di Dio, e avete rinunciato ai beni del mondo per entrare in possesso del tesoro sepolto nel campo del cuore, e volete accendere gioiosamente le torce dell'anima, e, per questo, rinunciate alle realt... presenti, e bramate conoscere e ricevere, con consapevole chiarezza, il regno di Dio presente nel vostro intimo, venite. Vi esporr• la scienza della eterna e celeste vita, il metodo che, senza travaglio e sudore, introdurr... chi lo segue nel posto dell'acquietamento delle passioni, liberandolo dalle seduzioni e dalle cadute che vengono dalle insidie demoniache. Questa caduta minaccia chiunque allontanandosi dalla via che vi indicher•, come successe ad Adamo che disprezzando il comandamento di Dio e associandosi col serpente, si affid• a lui lasciandosi inquinare dal fuoco ingannatore, e miseramente precipit•, e i suoi discendenti con lui, nell'abisso della morte, della tenebra e della corruzione.

Torniamo in noi stessi, fratelli, respingendo con disgusto il consiglio del serpente e di qualunque cosa che striscia sulla terra. Ci Š impossibile ottenere il perdono e l'amicizia di Dio, senza prima ritornare per quanto Š possibile, in noi stessi, o meglio, paradossalmente, rientrare in noi stessi separandosi da ogni rapporto col mondo e con le sue vacue preoccupazioni, diretti alla conquista del regno di Dio che Š dentro di noi.

La vita solitaria Š stata chiamata la scienza delle scienze e l'arte delle arti; perch, i suoi risultati niente hanno a che fare con i vantaggi corruttibili di questo mondo che allontanano la mente da ci• che Š il meglio e la sommergono. La vita solitaria ci promette dei beni meravigliosi e indicibili che ®l'occhio non ha mai visto, l'orecchio mai inteso, n, mai sono entrati nel cuore dell'uomo¯. Per questo lottiamo ®non contro la carne e il sangue, ma contro le dominazioni, le potenze, i principi tenebrosi di questo secolo.¯

Siccome il presente secolo Š tenebroso, stiamo lontani da lui, stiamo lontani anche col pensiero, niente di comune sia tra noi e il nemico di Dio, perch, ®chiunque vuole essergli amico diventa nemico di Dio. Chi potr... soccorrere chi Š diventato nemico di Dio? Imitiamo, perci•, i nostri Padri, e, come loro fecero, cerchiamo il tesoro nascosto nei cuori, e, una volta scoperto, teniamolo con tutte le forze per conservarlo e farlo valere. Per questo fummo creati fin dall'inizio. Se un nuovo Nicodemo si facesse avanti per chiedere: ®Come si pu• entrare nel proprio cuore, dimorarvi e lavorarvi?¯ Domanda corrispondente a quella che fu fatta al Salvatore: ®Come pu• uno, da vecchio, entrare una seconda volta nel ventre di sua madre? A lui risponderemo: che il vento soffia dove vuole. Se anche, in mezzo alle vicende della vita attiva, sorgono in noi di tali dubbi a motivo della nostra poca fede, in qual maniera potremo entrare nei misteri della vita contemplativa? Essendo la vita attiva la via per la contemplazione.

Dato che non Š possibile convincere queste mentalit... incredule senza delle testimonianze scritte, allegher• a questo trattato, per l'utilit... di molti, le vite dei Santi e le loro opere scritte, affinche, persuasi da queste prove respingano i loro ultimi dubbi. Comincer• col nostro padre, Antonio il Grande, continuando con quelli che dopo di lui sono venuti, scegliendo, per quanto mi sar... possibile, le loro parole e gesta per presentarle come testimonianze convincenti.

Dalla vita del nostro padre Sant'Antonio

Due fratelli si incamminarono per andare a far visita all'Abate Antonio, lungo la strada venne a mancare loro l'acqua; uno morì e l'altro era sul punto di venir meno; non avendo pi— forze per

camminare, si stese sul suolo in attesa della morte. Antonio, seduto in preghiera sul monte, chiamò due monaci, che per caso si trovavano vicino a lui e disse: «Prendete una brocca d'acqua e correte sulla strada che porta in Egitto; due uomini sono diretti qui, uno è morto adesso, l'altro verrà... meno se non correte. Ci mi è stato rivelato mentre pregavo». I monaci trovarono uno morto e lo seppellirono, l'altro lo rianimarono con l'acqua e lo condussero all'Anziano. La distanza era di un giorno di cammino. Qualcuno potrebbe domandare perché, Antonio non disse niente avanti che il primo morisse, questa è una domanda mal posta. La decisione della sua morte non spettava ad Antonio, ma a Dio che volle che il primo morisse e rivelò la situazione estrema del secondo. Il fatto miracoloso di Antonio fu che mentre pregava con cuore sobrio sul monte, il Signore gli manifestò degli eventi lontani. Vedi che, a motivo della sobrietà... del cuore, fu concessa ad Antonio la visione divina e la chiaroveggenza. Giovanni Climaco ci istruisce con queste parole:

«Dio si manifesta alla mente che riposa nel cuore, da principio come fuoco che purifica l'amato, infine come luce che illumina la mente e la rende deiforme».

Dalla vita di San Teodosio, il cenobiarca (V-VI sec.)

San Teodosio fu a tal punto ferito dal soave dardo dell'amore e talmente incatenato dalle sue catene fino a consumare nelle sue azioni il più alto comandamento divino: «Tu amerai il Signore Dio tuo, con tutto il cuore, con tutta l'anima, con tutta la mente». E questo pot, fare avendo teso tutte le potenze dell'anima nel solo desiderio del suo creatore, escludendo tutti gli altri oggetti passeggeri. Quando diceva parole di conforto ispirava fiducia rispettosa, quando pronunciava parole di ammonimento era pieno di dolcezza e di affabilità... Chi mai come lui poteva conversare con molti ed apparire totalmente dedito a loro, e al tempo stesso capace, come lui, di tener raccolti i sensi indirizzandoli nel suo intimo? Chi come lui poteva conservarsi gioiosamente calmo in mezzo al tumulto del mondo, come chi dimora nella solitudine? Chi fu più capace di lui nel rimanere solo, stesso in mezzo alla folla e nel deserto? In tal maniera il nostro grande Teodosio, unificando i suoi sensi e facendoli dimorare nel suo intimo, divenne ferito dall'amore del Creatore.

Dalla vita di Sant'Arsenio

L'ammirabile Arsenio seguì strettamente la regola di non esporre alcuna cosa con lo scritto, né di tenere corrispondenze con alcuno. Non che ne fosse incapace. Come poteva esserlo? Egli poteva parlare con eloquenza con la stessa facilità... di chi è uso a parlare il linguaggio ordinario. Il motivo di questo suo modo di fare era la sua abitudine al silenzio e la sua ripugnanza all'ostentazione. Per lo stesso motivo nelle adunanze ecclesiali, cercava il posto più segreto in modo da non vedere alcuno e da non essere visto da altri; si metteva dietro una colonna o altro ostacolo per non essere notato dagli altri presenti. Voleva vigilare su se stesso e mantenere la mente raccolta e più speditamente immersa in Dio. A sua volta quest'uomo santo concentrava nel suo intimo il pensiero per innalzarlo senza fatica a Dio.

Dalla vita di San Paolo di Latros (+ 956)

San Paolo trascorse la sua vita in zone montagnose e deserte, i suoi unici compagni e commensali furono le bestie selvagge. Solo di rado scendeva alla Lavra per visitare i fratelli. Li esortava a non avere un animo pavido, a non tralasciare le laboriose fatiche della virtù, a perseverare con tutta

l'attenzione e discrezione nella vita conforme al vangelo, a combattere coraggiosamente gli spiriti del male. Inoltre esponeva loro un metodo per riconoscere le suggestioni delle passioni, per estirpare i germi delle cattive tendenze. Ora avete visto come questo padre istruiva i suoi discepoli che ignoravano il metodo per respingere gli assalti delle passioni. Questo metodo non pu• essere altro che la custodia della mente, perch, l'opposizione alla passione Š il compito della mente, e di nessun'altra potenza dell'anima.

Dalla vita dell'Abate Agatone

Un frate chiese all'Abate Agatone: «Padre, cos'Š pi— perfetto, il lavoro corporale o la custodia delle forze interiori?» Agatone rispose: «L'uomo assomiglia ad una pianta, il lavoro corporale costituisce il fogliame, la custodia delle forze interiori Š il frutto. Ő scritto: «L'albero che non d... un buon frutto sar... tagliato e gettato nel fuoco». Ő chiaro che tutto il nostro impegno deve convergere sulla custodia della mente. Pur rimanendo necessaria l'ombra e l'ornamento delle foglie, cioŠ a dire il lavoro corporale.» Con questa risposta mirabile il santo condanna quelli che non hanno raggiunto la custodia della mente e si gloriano della loro vita attiva, dice infatti: «Ogni albero che non porta buon frutto», chi non ha raggiunto la custodia della mente e non porta altro che foglie, cioŠ la vita attiva, sar... tagliato e gettato nel fuoco. Tremenda Š la tua definizione, Padre!

Dalla lettera di Marco a Nicol•

«Vuoi figlio, possedere in te stesso una fiamma di conoscenza spirituale per camminare senza inciampi nella profonda notte di quest'era, ed avere il «tuo passo sorretto dal Signore» e desideri anche con fede ardente seguire la via del vangelo, cioŠ la pratica dei perfetti comandamenti evangelici con la pi— viva fede e la preghiera? Ti esporr• una meravigliosa via o scoperta spirituale. Essa non richiede n, fatica fisica, n, combattimento corporale, ma un travaglio spirituale. Un'attenzione della mente sostenuta dal timore e dall'amore di Dio. Con questa via metterai in fuga con facilit... la schiera dei nemici. Se vuoi raggiungere la vittoria sulle passioni, rientra in te stesso con la preghiera e il soccorso di Dio, e discendendo nelle profondit... del cuore cerca di scoprire le tracce di questi tre robusti giganti: l'oblio, l'ozio e l'ignoranza. Essi sono la testata di ponte degli invasori della mente, ed aprono il varco alle altre malvage passioni che agiscono, vivono e diventano forti nell'anima di chi ama i piaceri. Ma tu, individuati questi tre giganti malefici e ignorati dai pi—, con severa vigilanza e controllo della mente, sostenuto dall'aiuto che viene dall'alto, li potrai vincere non interrompendo mai la preghiera e la vigilanza. Il tuo impegno nella ricerca della vera sapienza, nel tener sempre presente la parola di Dio e nel mantenere l'accordo tra la volont... e la vita, insieme alla costante vigilanza del cuore, dono dell'attivo potere della grazia, canceller... le ultime tracce dall'oblio, dell'ozio e dell'ignoranza. Non vedi l'accordo delle parole spirituali? E come sapientemente ci espongono la scienza della preghiera? Ascolta anche i seguenti autori che ci espongono identici pensieri.

Da Giovanni Climaco

Colui che pratica la preghiera silenziosa del cuore cerca, paradossalmente, di circoscrivere l'incorporeo in un'abitazione carnale. L'esicasta dice: «Dormo ma il mio cuore vigila». Chiudi al corpo la porta della tua cella, la porta della bocca alla conversazione, la porta interiore ai cattivi

spiriti. Seduto su una altura, osserva, se ne conosci bene l'arte e vedrai come, quando e da dove, quanti sono e la natura dei ladri che tentano di entrare nel tuo vigneto per rubare l'uva. Se il guardiano Š stanco, si alzi in piedi per pregare, quindi di nuovo si assida e riprenda il suo lavoro con nuova luce. La vigilanza sui pensieri Š una cosa, il fermo dominio della mente Š un'altra; tra esse c'Š tutta la distanza che separa l'oriente dall'occidente, la seconda Š incomparabilmente pi— difficile.

Come i ladri quando vedono le armi del re pronte in qualche luogo, non ci si avventurano incautamente; cos—chi ha unito la preghiera nel suo cuore non verr... con facilit... spogliato dai ladri spirituali.

Queste parole ti mostrano la meravigliosa attivit... interiore del nostro grande padre. Mentre noi, camminando nella tenebra, come in un notturno combattimento, non diamo attenzione alle parole preziose dello Spirito, e volontariamente sordi vi passiamo accanto senza ascoltarle.

Dall'Abate Isaia

Quando uno si allontana da ci• che Š alla sua sinistra, conosce chiaramente i peccati che ha commesso contro Dio. I peccati non possono essere riconosciuti fintanto non ci si separa da essi, con amaro distacco. Chi ha raggiunto questo grado ottiene il dono delle lacrime, della preghiera, e del rossore davanti a Dio, ricordando il suo malvagio amore per le passioni. Impegnamoci con tutte le forze, fratelli, Dio nella sua infinita misericordia ci sar... d'aiuto. Se non abbiamo vigilato sul nostro cuore, come hanno fatto i nostri Padri, cerchiamo di conservare i corpi immuni dal peccato, in conformit... al volere di Dio. Siamo sicuri che, se verr... il tempo della carestia, Egli ci colmer... con la sua misericordia come ha fatto con i suoi Santi.

Questo grande uomo consola chi Š veramente debole dicendo: se non abbiamo vigilato sul nostro cuore, come hanno fatto i nostri Padri, cerchiamo di conservare i corpi immuni dal peccato, in conformit... al volere di Dio; ed Egli ci colmer... con la sua misericordia. Grande Š la compassione e la tolleranza di questo Padre.

Da Macario il Grande

L'opera suprema nel combattimento spirituale Š quella di discendere nel proprio cuore, ingaggiando la lotta contro Satana, sprezzandolo e assalendolo nel campo dei pensieri. Chi custodisce il proprio corpo dalla corruzione e dall'impudicizia, ma interiormente, davanti a Dio, commette impudicizia, fornicando con il pensiero, a nulla gli giova la verginit... fisica... C'Š una impudicizia che si consuma nel corpo, e l'impudicizia dell'anima che si dona a Satana. Queste parole sembrano in contraddizione con quelle dell'Abate Isaia, ma non Š cos—Egli ci consiglia di custodire il corpo conformemente ai comandamenti di Dio; Dio domanda e la purit... del corpo e quella dello spirito come si rileva dai precetti evangelici.

Diadoco di Foticea

Chi dimora costantemente nel proprio cuore rimane straniero alle attrattive della vita. Camminando nello spirito non pu• conoscere i desideri della carne. Muovendosi dentro il castello delle virt— che sono, per cos—dire, le sentinelle delle sue porte, le macchinazioni dei demoni falliscono contro di lui. Giustamente il santo dice che le macchinazioni dei demoni sono inefficaci su di noi, quando dimoriamo nelle profondit... del cuore, e questo tanto pi— quanto vi rimaniamo pi— a lungo. Mi

accorgo che il tempo mi manca per riferire, come mi ero proposto, tutte le parole dei Padri. Ne riporterò ancora una o due volendomi affrettare a concludere.

Isacco di Siria

Cerca di entrare nella tua cella interiore e vedrai la cella celeste. L'una e l'altra sono la stessa cosa, e la stessa porta apre la visione di ambedue. La scala che conduce al regno è nascosta dentro di te, nella tua anima. Lavati dalle macchie del peccato, scoprirai i gradini sui quali potrai salire.

Simeone il Nuovo Teologo

Da quando il diavolo con i suoi demoni riuscì a far bandire l'uomo dal Paradiso mediante la trasgressione e a separarlo da Dio, acquisì il diritto di agitare la ragione umana; alle volte molto, altre poco, non di rado fino al limite del sopportabile. Non esiste altra difesa contro questo che la memoria di Dio incisa nel cuore dal potere della Croce che rende salda e invulnerabile la mente. A questo porta il combattimento spirituale, e il cristiano lo deve combattere sul campo della fede cristiana e per esso ha indossato l'armatura. Se no, combatte inutilmente. Esso è l'unica ragione degli svariati esercizi ascetici affrontati da chi cerca Dio. Si tratta di attrarre la compassione del misericordioso Dio, per riconquistare la prima dignità... e di imprimere Cristo nella propria mente, conformemente alle parole dell'apostolo: «Figli miei, sono nei dolori del parto fintanto che Cristo sia formato in voi».

Avete compreso, fratelli, che esiste un'arte, un certo metodo spirituale, per condurre rapidamente chi lo pratica alla libertà... dalle passioni e alla visione di Dio. Siete convinti che la vita attiva, davanti a Dio, non è altro che il fogliame di una pianta, e che l'anima priva della custodia del cuore, il frutto, lavora inutilmente? Cerchiamo di non morire senza aver portato frutti, e di non soffrire inutili rimpianti.

Domanda (a Niceforo). Dal tuo scritto abbiamo appreso il comportamento di quelli che furono amici graditi a Dio, e quindi che esiste un'attività... che, liberando speditamente l'anima dalle passioni, l'unisce a Dio nell'amore e che essa bisogna sia praticata da chiunque si arruola nell'esercito di Cristo. Ogni dubbio è stato fugato e siamo pienamente persuasi. Ma cos'è l'attenzione della mente e qual'è il modo di acquistarla? lo vorremmo sapere, ne siamo del tutto all'oscuro.

Risposta (a Niceforo). Nel nome di nostro Signore Gesù— Cristo che ha detto: «Senza di me nulla potete fare». Dopo averlo invocato perché mi aiuti ed assista, mi proverò a descrivervi cosa sia l'attenzione e come, con l'aiuto di Dio, uno possa acquistarla.

Alcuni santi hanno chiamato l'attenzione «vigilanza della mente», altri «custodia del cuore», altri «sobrietà...», altri «silenzio mentale», altri con altri nomi. Questi nomi designano la stessa cosa; come il pane può essere chiamato panino o cornetto, è la stessa cosa. Impara accuratamente cosa sia l'attenzione e le sue caratteristiche.

L'attenzione, è il segno del sincero cambiamento di mente; l'attenzione, è la presenza dell'anima a sé stessa, il distacco dal mondo e il ritorno a Dio. L'attenzione, è lo spogliamento dei peccati e il rivestimento della virtù—. L'attenzione, è la ferma certezza del perdono dei peccati. L'attenzione, è il primo passo verso la contemplazione, meglio ancora ne è la base permanente: perché, è per l'attenzione che Dio scende nella mente e vi si rivela. L'attenzione è la serenità... della mente, più precisamente la sua permanente imperturbabilità... per la misericordia di Dio. L'attenzione è la calma del pensiero, la dimora del costante ricordo di Dio, il potere che dona pazienza nelle prove. L'attenzione è l'origine della fede, della speranza, dell'amore, se uno non ha la fede non può

soportare le prove che vengono dall'esterno, e chiunque non le accetti con gioia non pu• dire al Signore: «Tu sei il mio rifugio e il mio baluardo». E se uno non pone nell'Altissimo il suo rifugio, non avr... l'amore nel profondo del cuore.

Questa rettitudine della mente pu• essere raggiunta da molti, o anche da tutti mediante l'insegnamento. Pochi l'acquistano direttamente da Dio senza una guida, col vigore di un impulso interiore e l'ardore della fede. Ma l'eccezione non fa legge. Cerca perci• una guida sicura, le sue istruzioni ti indicheranno le possibili deviazioni che l'attenzione pu• subire in una direzione o in un'altra, i suoi eccessi e difetti stimolati dalle suggestioni del nemico. Avendo imparato dalle prove dolorose della tentazione, il maestro ti mostrer... il da farsi e ti indicher... correttamente il cammino spirituale che potrai percorrere senza difficult... Se ancora non hai una guida, cercala con ogni cura. Ma se nonostante la ricerca non trovi nessuno che possa guidarti, invoca Dio con umile cuore e con lacrime, supplicalo nella tua povert... e fa ci• che sto per dirti. Tu sai che la respirazione consiste nell'inspirare e nell'esprire aria. L'organo che a tale scopo serve Š il cuore, esso Š il principio della vita e del calore. Il cuore attira a s, il fiato per diffondere all'esterno il suo calore con l'espiazione e assicurarsi una temperatura ideale. Il principio o pi— precisamente lo strumento di questo ritmo sono i polmoni. Costruiti dal Creatore con un tenue tessuto, introducono ed estromettono l'aria come un soffietto, cos□che il cuore assorbendo nel respiro l'aria fredda ed emettendola riscaldata, mantiene intatta quella funzione che gli Š stata affidata per l'equilibrio del corpo vivente.

Come gi... ho detto, mettiti seduto, raccogli il tuo spirito e introducilo nelle narici; Š il cammino che l'aria segue per andare al cuore. Spingilo, forzalo a discendere nel cuore, insieme con l'aria inspirata. Quando vi sar... giunto, vedrai la gioia che eromper...: nulla avrai da rimpiangere. Come uno che torna a casa dopo una lunga assenza non sa frenare la gioia di aver ritrovato la moglie e i figli; cos□lo spirito quando si unisce all'anima, Š colmo di gioia e di ineffabile allegrezza. A questo punto, abituati a non fare uscire lo spirito con impazienza, le prime volte si sentir... smarrito in questa interiore reclusione e prigione. Ma, quando si sar... ambientato, non avr... alcun desiderio di sortire nelle consuete divagazioni, il regno dei cieli Š dentro di noi.

Chi volge nel suo intimo lo sguardo, e con pura preghiera cerca di dimorarvi, considera le cose esteriori prive di valore e di pregio.

Se fin da principio riesci a discendere nel cuore nel modo che ti ho descritto, ringrazia Dio! A lui d... gloria, esulta e sii fedele a questo esercizio, ti manifester... le cose che ignori. A questo punto hai bisogno di un altro insegnamento: mentre il tuo pensiero dimora nel cuore, non stare silenzioso n, OZIOSO, costantemente sii impegnato a gridare «Signore Ges— Cristo, Figlio di Dio abbi piet... di me», e non ti stancare. Questa pratica tenendo lontano il tuo pensiero dalle divagazioni, lo rende invulnerabile e inattaccabile alle suggestioni del nemico, e ogni giorno lo eleva all'amore e alla nostalgia di Dio.

Ma se, nonostante tutti gli sforzi, non riesci ad entrare nel regno del cuore, come ti ho indicato, fa quello che sto per dirti, e con l'aiuto di Dio troverai ci• che stai cercando. Tu sai che nel petto di ogni uomo c'Š la facolt... dell'interiore dialogo. Quando le nostre labbra sono silenziose, parliamo, desideriamo, preghiamo e cantiamo dei salmi nel nostro petto. Cos□allontana ogni pensiero da questa interiore facolt..., se veramente lo desideri puoi farlo, e introduci in essa l'invocazione: «Signore Ges— Cristo abbi piet... di me», e costringila a gridare queste parole dopo eliminato ogni altro pensiero. Quando, col tempo, ti sarai impadronito di questa pratica, ti aprir... la strada del cuore che ti ho descritto, e che raggiungerai indubbiamente, e che io stesso ho sperimentato.

Se persevererai in questo esercizio con intenso desiderio e ardente attenzione, ti verr... incontro il coro delle virt—: l'amore, la gioia, la pace e tutte le altre. Per esse tutte le tue domande avranno la risposta in Cristo Ges— Signore nostro, a Lui insieme al Padre e allo Spirito Santo, la gloria, il potere, l'onore e l'adorazione, ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

(Filocalia ed cit. Vol. IV p. 18-28)

GREGORIO PALAMAS

Breve nota biografica

Nacque nel 1296 a Costantinopoli, fu educato alla corte di Andronico II. Nel 1316 entrò nella vita monastica, ebbe come maestro nella preghiera pura Teolepto di Filadelfia. Visse venti anni nel Monte Athos. Condusse una vigorosa lotta contro Barlaam che denigrava l'esperienza esicasta come mostruosa ed assurda. I suoi scritti in difesa degli esicasti sono la prima sintesi teologica della spiritualità ortodossa. Nel 1347 fu consacrato vescovo di Tessalonica, in questa città morì nel 1349.

Dalle sue sante parole in difesa degli esicasti

Domanda: ...Alcuni dicono che noi agiamo male quando cerchiamo di far discendere il pensiero nel corpo, mentre dovremmo con ogni materia porlo fuori dal corpo. Maltrattano nei loro scritti, quelli che tra di noi consigliano i principianti a volgere l'attenzione su se stessi e a servirsi del respiro per introdurre il pensiero nel loro interno; affermano che il pensiero non è separato dall'anima, come potrà essere introdotto nell'interno di una cosa che non è separato, ma è tutt'uno con essa? Dicono anche che noi vogliamo far discendere la grazia divina attraverso le narici. È ovvio che affermano queste cose per denigrarci, non ho mai sentito queste asserzioni tra di noi, e così aggiungono malignità su malignità... Il loro mestiere sembra esser quello di inventare ciò che non è vero, e di alterare ciò che è vero. Per questo, Padre, spiegami perché, ci è richiesto di far discendere il pensiero con ogni attenzione, e come non sia cosa errata di introdurlo nel nostro interiore.

Risposta: ...Il male, vedi, non nasce dalla carne ma da quella facoltà che vi ha la sua dimora. Il male non deriva dal fatto che il pensiero sia legato al nostro fisico, ma da una tendenza che dimora nelle nostre membra e che è in contrasto con lo Spirito. Per questo motivo ci ribelliamo alle tendenze del peccato e cerchiamo di sostituirle con la signoria della mente; in virtù di questa signoria, imponiamo la sua legge ad ogni potenza dell'anima e alle membra del corpo, a ciascuno il suo dovuto. Ai sensi ciò che è conforme alla loro natura: quest'opera di controllo porta il nome di temperanza; alla parte passionale dell'anima il comportamento nobile, e questo chiamasi amore; miglioriamo la facoltà del raziocinio rifiutando tutto ciò che si oppone all'ascesa dell'intelletto verso Dio, e questo porta il nome di sobrietà... Chi è riuscito a purificare il corpo con la temperanza, a incanalare la sua irascibilità e la sua concupiscenza sul cammino della virtù, e che infine, presenta a Dio un pensiero purificato dalla preghiera, raggiunge e vede in se stesso la grazia promessa ai cuori puri. Allora potrà dire con le parole di Paolo: allo stesso Dio che con la sua parola fece risplendere la luce dalle tenebre, ha fatto brillare la sua luce nei nostri cuori, perché in essi risplenda la conoscenza della gloria di Dio, che rifulge nel volto di Cristo. Portiamo questo tesoro in vasi d'argilla, cioè nei nostri corpi materiali; se le cose stanno così come possiamo pensare che introducendo l'attenzione mentale nella nostra società corporea, possiamo violare la sublime nobiltà del pensiero?...

L'anima nostra è un complesso di molteplici potenze, si serve, come supporto, del corpo che con lei si è formato. La sua potenza, la mente, come siamo abituati a chiamarla, agisce attraverso dei precisi strumenti. Nessuno ha mai pensato che la mente possa aver la sua dimora nelle unghie, nelle palpebre, nelle narici, o nelle labbra. Tutti concordano nel localizzarla dentro di noi, le opinioni divergono quando si tratta di stabilire l'organo in cui risiede. Alcuni la collocano, come in una fortezza, nel cervello; altri le attribuiscono il centro del cuore, puro da ogni passionalità carnale.

Per esperienza, posso affermare, con certezza, che la nostra capacit... mentale non Š dentro di noi, come in un recipiente, essendo incorporea, e neppure Š al di fuori, essendo unita al corpo, ma Š nel cuore come nel suo appropriato supporto. Questa certezza non ci viene dagli uomini, ma da Colui che ha plasmato l'uomo: «Non ci• che entra dalla bocca inquina l'uomo, ma ci• che dal di dentro vien fuori... i pensieri malefici escono dal cuore». La stessa cosa afferma il grande Macario: «Il cuore Š preposto a tutto l'organismo. Quando la grazia si Š impossessata dei pascoli del cuore, regna su tutti i pensieri e su tutte le membra. La mente e i pensieri dell'anima hanno il loro territorio sul cuore». Il cuore Š quindi la sede della mente e il suo pi— importante supporto. Volendo impegnarci alla vigilanza e alla correzione dei pensieri mediante una sobriet... cosciente, il miglior modo di controllo Š raccogliere la mente dissipata all'esterno dalle sensazioni, ricondurla nel nostro interiore fino al cuore che Š la sede dei pensieri. Macario soggiunge: «Ô nel cuore che dobbiamo fissare lo sguardo per vedere se la grazia vi ha impresso le leggi dello Spirito... Puoi comprendere la necessit... per chi ha deciso di vigilare su se stesso nella quiete, di ricondurre, di racchiudere il proprio pensiero entro i confini del corpo, in particolar modo in quello spazio che Š nel centro del corpo: il cuore. Ô scritto «Tutta la bellezza della figlia del re Š nel suo interno», come potremo ricercarla al di fuori?... Se «il regno dei cieli Š dentro di noi», chi deliberatamente porta il suo pensiero all'esterno come potr... aver parte al regno? Salomone dice: «il cuore retto cerca la conoscenza»; in un altro luogo lo stesso autore chiama «spirituale e divina» questa conoscenza. I Padri esortando al suo raggiungimento affermano che la mente quando ha raggiunto la spiritualit... viene avvolta da una forma soprasensibile di conoscenza; adopriamoci a raggiungerla, essa Š insieme in noi e fuori di noi.

Vedi bene, se vuoi rintuzzare le tendenze alle deviazioni, raggiungere le virt—, impossessarti del premio del combattimento spirituale, pi— precisamente la conoscenza spirituale che ne Š la caparra, riconduci dentro te stesso il pensiero, nella sua interiore dimora. Il far divagare all'esterno il pensiero, sia verso i pensieri carnali, sia fuori dell'interiorit..., per porsi come osservatore delle immagini spirituali, Š comportarsi da non credente, e aprire il varco ad ogni falsa persuasione... Riconduciamo il pensiero, nell'interiorit... del corpo e del cuore, soprattutto in se stesso... Il pensiero quando compie la sua attivit... esterna segue un movimento orizzontale, per usare un termine di Dionisio; quando rientra in se stesso e svolgendo su se stesso la sua azione si immerge in se, compie un movimento circolare, come dice lo stesso Dionisio. Questo Š l'atto pi— caratteristico, pi— specifico del pensiero. Mediante quest'azione in certi momenti trascende se stesso per unirsi a Dio.

«Il pensiero, afferma Basilio il Grande, che non si dissipa nell'esteriorit...,... rientra in se stesso e si eleva, partendo da se stesso, a Dio, seguendo un cammino sicuro». . . Il padre dell'errore e della menzogna, sempre pronto a far deviare l'uomo... trova dei collaboratori in quegli autori che scrivono dei trattati in questo senso cercando di convincere qualcuno, anche quelli che hanno scelto il sentiero superiore del silenzio, che la cosa migliore, nella preghiera, Š quella di tenere il pensiero fuori di se stesso. Non tenendo nel suo giusto valore la sentenza di Giovanni nella sua Scala Celeste: «L'uomo consacrato alla preghiera silenziosa Š colui che tenta di circoscrivere l'incorporeo nel corpo...»

Ô bene che i principianti si addestrino a fermare in se stessi lo sguardo, e a introdurre nella loro interiorit... il loro pensiero insieme al respiro. .. Ô un fatto, sperimentabile da chiunque intraprenda questa lotta, che il pensiero appena viene concentrato sfugge, ed Š necessaria molta ostinazione per ricondurlo al suo centro. Finch, sono principianti non si possono rendere conto che nulla Š visto di pi— restio al controllo e di pi— pronto a dissiparsi. Per questo alcuni maestri li consigliano a controllare il movimento del respiro, trattenendolo per un breve intervallo, in modo da controllare il pensiero durante la ritenzione del respiro. Nell'attesa di fare un qualche progresso, con l'aiuto di Dio, nella purificazione del pensiero, nel tenerlo lontano dai divagamenti esteriori e di controllarlo perfettamente in una concentrazione unificatrice. Ognuno pu• sperimentarla e riconoscerla come frutto naturale dell'attenzione della mente: il movimento respiratorio diventa pi— lento quando la riflessione Š pi— intensa. Ci• si verifica in modo particolare in chi pratica il silenzio del corpo e della mente. Essi festeggiano veramente il sabato spirituale; sospese le attivit... personali,

sopprimono, per quanto è possibile l'attività... mobile e cangiante, sfibrante e molteplice delle facoltà... conoscitive dell'anima, contemporaneamente all'attività... dei sensi, in una parola ogni lavoro fisico dipendente dalla volontà... Riducono, nella misura del possibile, le attività... che non dipendono del tutto da noi, come la respirazione. Questo si produce spontaneamente, senza pensarvi su, in chi è avanti nella pratica esicasta; nella mente concentrata in sé, stessa tutto questo avviene automaticamente. I principianti dovranno travagliare non poco. Prendiamo un esempio: «La pazienza è un frutto della carità...; la carità... tutto tollera» ora ci vengono indicati quei mezzi per giungere alla carità... Simile è il caso che stiamo considerando. Chi ha fatto l'esperienza si ride delle obiezioni dell'inesperienza; la loro guida sta a ricordare i discorsi, stimola lo sforzo e la pratica. L'esperienza porta i suoi visibili frutti rovesciando le sterili proposizioni dei chiacchieroni.

Un grande maestro ha scritto: «Dopo la trasgressione, l'uomo interiore si modella sulle forme esteriori». Chi vuole riportare il pensiero al suo centro imponendogli, al posto del movimento orizzontale, quello circolare, avrà... grande vantaggio nel fissare lo sguardo sul suo petto e sul suo ombelico, invece di farlo girovagare in qua e là... Incurvandosi a guisa di cerchio, accompagna il movimento interiore della sua mente, e con questo movimento corporale, introduce nel cuore la potenza del pensiero che l'occhio farebbe vagolare esteriormente. Se la forza della bestia interiore ha il suo covo nella regione dell'ombelico e del ventre, luogo ove il peccato esercita il suo dominio, perché, non concentrarvi le forze della preghiera, introducendovi un'opposta legge? È l'unica via per debellare lo spirito del male che, espulso dalle acque battesimali torna con sette spiriti più— malefici creando una situazione peggiore di prima.

Mosè ha detto: «Fai attenzione a te stesso»; totalmente a te stesso, non a questo, non a quello; e come fare attenzione a se stesso? col pensiero.

Non c'è altro modo di avere attenzione a se stesso. Poni questa custodia davanti all'anima e al corpo; ti libererai... facilmente dalle cattive passioni dell'anima e della carne... Non lasciare nessuna parte incustodita. Scavalcherai la zona delle tentazioni inferiori e potrai stare con piena fiducia davanti a colui che «scruta le reni e i cuori», avendoli tu di già... scrutati.

Avrai parte alla felice esperienza di David: «Le tenebre non saranno più— oscure, la notte sarà... luminosa come il giorno, perché, Tu hai formato le mie reni». Non ti sei impossessato solo della parte

concupiscibile dell'anima mia, ma se nel mio essere rimaneva ancora un fuoco di desiderio, l'hai ricondotto alla sua origine, servendoti dell'energia stessa di questo desiderio che ha preso il volo verso di Te e a Te ha aderito. Chi è attaccato ai piaceri sensibili della corruzione, esaurirà... nella carne tutto il potere

del desiderio della sua anima, divenendo in tal maniera soltanto carne. Lo spirito non può posarsi su di lui. Invece chi innalza in Dio il proprio pensiero, abita nell'amore di Dio; la sua carne trasformata dallo slancio del pensiero si ricongiunge con lui nella comunione divina. Diventa il possesso e la dimora di Dio, non ospitando più— non, l'ostilità... verso Dio, non, il desiderio contrario allo Spirito.

Qual è il bersaglio più— ambito dallo spirito della carne che sale dal basso, la mente o la carne? Certamente la carne che in sé, come dice l'Apostolo, non ha niente di buono finché, non accoglie la legge della vita. Questo è il motivo che deve spingerci ad una vigilanza insonne. Come allora dominare la carne, come difenderla dagli assalti del nemico non avendo ancora raggiunto la scienza spirituale per respingere gli spiriti del male se non servendosi di questa attenzione anche se legata ad una pratica esteriore? È inutile stare a nominare quelli che iniziano la via della preghiera, sapendo che altri molto più— avanti nel cammino spirituale si sono serviti di queste pratiche e sono riusciti ad ottenere la benevolenza divina. Ci è vero non solo dopo la venuta di Cristo, ma anche anteriormente. Elia stesso, consumato nella visione divina appoggiò il capo sulle ginocchia, raccolse con vigore il pensiero in se stesso e in Dio e pose fine ad una siccità... che durava da anni.

Tre capitoli sulla preghiera e sulla purità... del cuore

1. Essendo Dio la bont... stessa, la misericordia e l'abisso senza fondo di dolcezza, essendo oltretutto ci• che pu• venir nominato o pensato, chi raggiunge la sua unione partecipa alla sua grazia. L'unione con Lui si compie acquistando le virt— divine, e mediante la comunione con Lui attraverso la preghiera e l'implorazione. La comunione operata dalla virt— rende chi Š diligente, idoneo a raggiungere l'unione divina, ma non Š essa che l'effettua; l'intensa preghiera con la sua energia santa compie la ascesa dell'uomo a Dio e l'unione con Lui. L'essenza della preghiera Š l'unione dell'essere dotato di intelligenza col suo creatore, quando le sue azioni vanno oltre le passioni e i pensieri passionali mediante l'ardente contrizione. Finch, la mente Š soggetta alle passioni l'unione con Dio non Š possibile. Rimanendo la mente in questo stato non pu• ricevere la grazia di Dio con l'aiuto della preghiera. Nella misura in cui rifiuta i pensieri passionali, acquista la contrizione. In proporzione alla contrizione riceve il conforto misericordioso e, permanendo con umilt... in questi sentimenti, riuscir... a trasformare la parte concupiscibile dell'anima.

2. Quando l'unicit... del pensiero diventa triplice, per l'unione alla divina Uni-Trinit..., vengono chiuse le porte ad ogni possibile smarrimento, peccato ed errore; essendo ormai al di sopra delle forze carnali, del mondo e del principe di questo mondo. Fuori dei suoi agguati dimora raccolto in se stesso e in Dio, gustando quella gioia spirituale che sgorga dall'interno. Il pensiero diventa triplice, pur rimanendo nella sua unicit..., quando ritorna in s, stesso e dal suo intimo ascende a Dio. Il pensiero discende in se stesso per mezzo dell'attenzione su di s,, ascende a Dio per mezzo della preghiera. Quando esso dimora in questo raccolto stato mentale e nell'ardente ricerca di Dio interiorizzando i suoi pensieri vagolanti con uno sforzo intenso di autocontrollo, si avvicina mentalmente a Dio, incontra l'inesprimibile, gusta la vita futura e conosce con apprensione spirituale quanto Š buono il Signore come il Cantore dice nei salmi ®Gustate e vedete quanto Š buono il Signore`.

Non Š forse cosa difficile il portare la mente al suo triplice stato, nel quale rimanendo una, contempla, Š contemplata e ascende nella preghiera dimorare a lungo in questo stato dal quale scaturisce qualcosa di indescrivibile, Š molto difficoltoso.

L'impegno per l'acquisto di qualunque altra virt—, Š in suo confronto agevole e facile.

Per questo motivo molti, rifiutando la strettezza della virt— della preghiera, non ne arrivano ad acquistare la vastit... del dono; a chi invece persiste Š promesso il pi— grande intervento divino che li rende forti ad affrontare e sopportare quanto loro verr... richiesto, ad andare avanti con gioia che rende superabili le difficult... dando alla nostra natura il potere angelico che d... il potere di compiere ci• che Š al di sopra della natura. Il profeta afferma: ®Chi ha fiducia in Dio rinnova la sua forza, stendono le ali come l'aquila, corrono e non si affaticano, camminano e non si stancano`.

3. Per pensiero intendo anche l'attivit... della mente, essa comprende i pensieri e le intellezioni; e per mente va inteso anche quella facolt... che la Scrittura chiama ®cuore`. Attraverso il suo potere la mente, la pi— importante facolt... umana, l'anima interiore, pensa. In essa pratichiamo la preghiera, in tal maniera l'attivit... della mente, i pensieri, vengono purificati con agevolezza; l'anima dalla quale i pensieri nascono diventa pura quando tutte le altre sue facolt... sono purificate. L'anima Š una, molteplici le sue facolt...; se il male si annida in una di esse tutta l'anima Š inquinata; l'anima pur essendo una e semplice, ha le facolt... in reciproco rapporto. Siccome ciascuna facolt... opera in azioni differenti, pu• succedere che mediante una speciale attenzione e diligenza, una di queste azioni si riveli temporaneamente pura. Da questo non si pu• concludere che tutta la facolt... sia pura, essendo in correlazione con le altre potenze l'azione compiuta pu• essere pi— inquinata che pura. Se invece, mediante una speciale attenzione e diligenza durante la preghiera, l'azione della mente si rivela pura ed acquisisce, gradualmente, l'illuminazione della comprensione e la contemplazione mentale, e comincia a considerarsi purificata, pu• ingannare se stessa e cadere nella menzogna quest'inganno aprir... la porta al nemico sempre pronto a sedurci.

Invece, riconoscendo l'inquinamento del proprio cuore, esso non Si esalta per una momentanea azione pura. Vedr... sempre pi— chiaramente le opacit... delle altre facolt... animiche, progredir...

nell'umilt..., accrescer... la compunzione e il cordoglio, e trover... i rimedi efficaci per ogni potenza dell'anima. Purificando con le opere la sua parte attiva, la mente con la conoscenza, la parte contemplativa con la preghiera e, per esse, approdando alla perfetta e stabile purezza del cuore e della mente, l'anima raggiunge il frutto delle azioni giuste, della costante contrizione, della contemplazione e della preghiera che anima la contemplazione.

Filocalia op. cit. Vol. 4 p 123-133

DALLA VITA DI S. GREGORIO PALAMAS

Del modo in cui i Cristiani
debbano pregare sempre

Miei fratelli cristiani, vi esorto ancora, per la salvezza dell'anima vostra, non trascurate la pratica di questa preghiera... Sul principio vi apparir... difficoltosa, ma vi assicuro, da parte di Dio Onnipotente, che il nome del Signore Gesù— invocato costantemente, vi aiuter... a superare gli ostacoli, e, quando col progredire del tempo vi sarete resi familiari a questo esercizio gusterete quanto È soave il nome del Signore. Con l'esperienza imparerete che È effettuabile e piacevole. Per questo S. Paolo che più— di noi conosceva il grande bene che questo esercizio procura, ci comanda di pregare senza interruzione. Non avrebbe mai imposto quest'obbligo se fosse stato molto difficoltoso e inattuabile, in questo caso avrebbe pensato anticipatamente che non avendo la possibilit... di adempirlo saremmo stati disobbedienti e trasgressori, così da incorrere nel biasimo e nella riprovazione. L'Apostolo non poteva avere questa intenzione.

Ricordiamo, per comprendere la possibilit... della preghiera incessante, che il metodo consiste nel pregare con la mente. Questo lo possiamo fare ogni qualvolta lo vogliamo. Lavorando con le nostre mani, camminando, mangiando o bevendo, possiamo pregare con la mente e così praticare la preghiera mentale, l'unica gradita a Dio. Lavoriamo col corpo e preghiamo con la mente, il nostro uomo esteriore compia i suoi impegni corporali, l'uomo interiore sia del tutto dedicato al servizio di Dio, mai tralasci questo esercizio della preghiera mentale, in conformit... a quanto Gesù—, Dio e Uomo, ci ha ordinato: «Quando preghi, entra nella tua cella, quando avrai chiuso la porta prega il Padre che È nel segreto».

La cella dell'anima È il corpo; le porte sono i cinque sensi. L'anima entra nella cella quando la mente cessa di vagolare qua e là..., vagabondando in mezzo alle cose e agli affari del mondo, ma si stabilisce nell'interiorit..., nel cuore. I sensi si chiudono e rimangono chiusi, quando li teniamo immuni dalle realtà... sensibili esterne. Dio, che conosce tutte le cose segrete, vede la preghiera mentale e la ricolma in maniera percepibile con i suoi munifici doni. Vera e perfetta È quella preghiera che colma l'anima di grazia divina e di doni spirituali. Un balsamo colma col suo profumo il vaso che È accuratamente sigillato, altrettanto la preghiera quanto più— È raccolta nel cuore, sovrabbonda di grazia divina.

Beati quelli che acquistano l'abitudine di questo esercizio celeste, supereranno le tentazioni dei demoni malefici, come David sconfisse l'orgoglioso Golia. Placa le disordinate passioni della carne, come i tre fanciulli spensero le fiamme della fornace. La consuetudine della preghiera interiore doma le passioni, come Daniele domò le fiere selvatiche. La rugiada dello Spirito discende nel cuore, come la pioggia invocata da Elia scese sul monte Carmelo. La preghiera della mente ascende fino al trono di Dio, ove viene riposta in fiale preziose, come profumo che si espande al cospetto dell'Altissimo. San Giovanni così le descrive nell'Apocalisse: «I ventiquattro anziani si prostrarono davanti all'Agnello, ognuno teneva in mano la cetra e delle fiale d'oro piene di profumo, esse sono le preghiere dei santi». La preghiera della mente È la luce che illumina l'anima dell'uomo, ne

riscalda il cuore con l'amore di Dio. Ô la catena che unisce Dio con l'uomo e l'uomo con Dio. Cosa pi— che meravigliosa Š il trovarsi con il corpo in mezzo agli uomini e con la mente in intimo colloquio con Dio... Quale dono pi— grande puoi desiderare di questo che ti permette di essere costantemente davanti a Dio e di conversare con Lui, conversare con Dio, senza di Lui nessuno pu• esser benedetto n, nella presente n, nella futura vita?

Fratello, chiunque tu sia, quando avrai preso in mano questo libro e l'avrai letto e vorrai mettere in pratica i vantaggi che la preghiera della mente apporta all'anima, ti esorto ad usare l'invocazione: Signore abbi piet..., per l'anima di colui che ha lavorato alla stesura di questo libro e di chi l'ha aiutato a pubblicarlo. Essi hanno grande bisogno della tua preghiera per ottenere la misericordia divina per le loro anime, come Tu ne hai bisogno per la Tua. E cos'è sia.

Filocalia op. cit. Vol. V p. 107-112

GREGORIO IL SINAITA

Breve nota biografica

Fu monaco sul monte Sinai, visse nella prima met... del quattordicesimo secolo. Andato a visitare il Monte Athos, vi trov• solo tre monaci che praticavano la contemplazione. Insegn• a tutti i monaci dell'Athos la sobriet..., la custodia della mente, l'orazione mentale. Tutta la sua vita fu consacrata all'orazione esicasta e alla sua diffusione. I suoi scritti sono divenuti, in Oriente, preghiera del cuore.

1. Dovremmo parlare come il Grande Dottore, S. Paolo, senza aver bisogno delle Scritture o degli insegnamenti degli altri Padri, o illustre Longino, coscienti di essere direttamente ®istruiti da Dio^o, in maniera da apprendere e conoscere le cose importanti in Lui e tramite Lui... Infatti, fummo chiamati a custodire le Tavole della Legge dello Spirito incise nei nostri cuori, a conversare con Ges — mediante la preghiera pura, senza intermediari come fossimo dei Cherubini...

2. Comincer• col dire con l'aiuto di Dio che d... la parola a chi annunzia questi beni, come si pu• trovare Cristo ricevuto nel battesimo dello Spirito (non sapete che lo Spirito abita nel vostro cuore?); quindi come si pu• andare avanti; infine i modi di custodire quanto Š stato trovato...

I principianti hanno come punto di partenza l'azione; quelli che sono lungo il sentiero raggiungono l'illuminazione; chi Š arrivato al termine trova la purificazione e la resurrezione dell'anima.

3. Due sono i modi per trovare l'energia dello Spirito che sacramentalmente ci fu data nel Battesimo:

a - la pratica, a prezzo di sforzi prolungati, dei comandamenti: permette la rivelazione di questo dono. San Marco ci dice: nella misura in cui pratichiamo i comandamenti esso fa risplendere in noi la sua luce.

b - mediante la sottomissione, raggiunta con l'invocazione metodica e costante del Signore Ges—, cioŠ con la memoria di Dio. Pi— lungo Š il cammino del primo modo, pi— rapido quello del secondo, purch, si sia appreso a scavare la terra con vigore e perseveranza per scoprire l'oro. Volendo scoprire e conoscere senza errori la verit..., cerchiamo di raggiungere l'energia del cuore ponendoci oltre le forme e le figure, liberiamo l'immaginazione da qualsiasi forma o impressione di cose chiamate sante, n, soffermiamoci a contemplare alcuna luce...

Cerchiamo di tenere attiva nel cuore l'energia della preghiera che d... tepore e gioia alla mente, e che accende nell'anima un amore indicibile verso Dio e verso gli uomini. Non piccola umilt... e

contrizione nascer... dalla preghiera; essendo la preghiera, anche sui principianti, l'instancabile azione dello Spirito che comincia nel cuore come fuoco gioioso e termina in una luce che diffonde un odore soave.

4. I contrassegni di questo inizio per quelli che veramente Si impegnano... possono essere: una luce d'aurora; una gioia unita a trepidazione; oppure la pura gioia, o la gioia mista di timore, o timore intessuto di gioia; e anche lacrime e angoscia. L'anima gioisce della presenza e della misericordia di Dio, trema pensando alla visitazione divina e ai suoi innumerevoli peccati. In altri l'incontro produce una indicibile contrizione e un inesprimibile travaglio dell'anima, quasi i dolori della partoriente di cui parla la Scrittura. La parola viva e attiva di Dio, che Š Ges— Cristo, arriva fino a dividere l'anima dal corpo, le giunture dal midollo, per eliminare dall'anima e dal corpo quanto ancora racchiudono di passionalit....

Altri invece, sperimentano una sorta di amore e di pace indicibili verso tutti gli esseri; altri, invece, sentono un'esultanza ed un tripudio, chiamato dai Padri: movimento del cuore vivente, energia dello spirito. Fenomeno questo chiamato anche impulso e inesprimibile sospiro dello Spirito che per noi intercede davanti a Dio. Isaia lo nomina «onda della giustizia di Dio»; e il grande Efrem lo chiama «ferita»; il Signore: Sorgente di acqua che sgorga per la vita eterna, l'acqua Š lo spirito che sgorga e gorgoglia potente nel cuore.

5. Bisogna tener presente che l'esultanza e il tripudio possono essere di due specie, una tranquilla ed Š la pulsione, il gemito, l'intima azione dello Spirito; ed una intensa, il trasalimento, lo slancio, il volo possente del cuore vivo nel cielo divino. L'anima liberata dalle passioni riceve dallo Spirito divino le ali che la portano all'amore...

8. Nel cuore di ogni principiante operano due distinte energie: una che proviene dalla grazia, l'altra che discende dall'errore. Marco il grande eremita cosne parla: «Esiste un'energia spirituale ed un'energia satanica sconosciuta dai principianti. Ed inoltre: triplice Š la fiamma che brucia nelle energie dell'uomo, una Š accesa dalla grazia, la seconda Š portata dall'errore e dal peccato, la terza proviene dalla sovrabbondanza del sangue. Talassio l'Africano chiama quest'ultima: Temperamento, e questo pu• essere domato e pacificato con un'equilibrata astinenza.

9. L'energia della grazia Š una forza ardente dello Spirito che si muove con gioia e diletto nel cuore; consolida, riscalda e purifica l'anima, acquieta i pensieri agitati, e per un po' estingue le pulsioni della carne. Questi sono i segni della sua presenza e i frutti che ne rivelano la verit...: le lacrime, il cordoglio delle colpe, l'umilt..., il dominio delle forze fisiche, il silenzio, la pazienza, l'amore per la solitudine, tutto questo riempie l'anima di un senso di indubbia pienezza.

10. L'attiv... del peccato Š la febbre del peccato che accende l'anima di volutt..., e aderendo vigorosamente alle bramosie carnali risveglia i movimenti del corpo. San Diadoco ci dice che essa Š del tutto volgare e disordinata. Essa reca con s, la gioia irragionevole, la vanit..., il turbamento, il basso piacere e com'Š giusto dire, essendo priva di sostanza, agisce di preferenza in quei temperamenti che si dilettono nella tiepidezza. Procurando materia infiammata collabora con le passioni e con l'insaziabile ventre. Ove entra in rapporto con la complessione carnale infiammandola, mette in agitazione l'anima e la surriscalda invitandola a s,, affinch, l'uomo, abituandosi ai piaceri della passione, lentamente si allontani dalla grazia.

1. Della contemplazione e di due maniere di preghiera

Esistono due maniere di unione a Dio, pi— esattamente ci sono due entrate per la preghiera mentale che lo spirito risveglia nel cuore. Una si ha quando la mente aderendo strettamente al Signore entra rapidamente nella dimora della preghiera; l'altra quando l'attivit... orante si svolge gradatamente e mediante un fuoco gioioso esercita la mente e la tiene ferma con l'invocazione unitiva del Signore Ges—. Lo Spirito opera in ciascuno secondo il suo beneplacito", Š quindi possibile che una forma di unione preceda l'altra nelle varie persone, nel modo che ho detto sopra. Altre volte, quando le passioni sono affievolite per la costante invocazione a Ges— Cristo, l'evento accompagnato da un fervore divino, si manifesta nel cuore. Dio Š un fuoco che consuma le passioni. In altri casi lo spirito attrae a s, la mente, saldandola nel cuore e impedendo n, il consueto vagare dei pensieri...

2. Sull'esercizio della preghiera

All'alba getta il seme, la preghiera, la sera la tua mano non resti oziosa, dice Salomone; questo perch, la preghiera non venga interrotta rischiando di perdere l'ora dell'esaudimento, non sai quale delle due semine ti dar... i suoi frutti.

Di buon mattino mettiti a sedere su uno sgabello alto un palmo; dirigi il pensiero dal dominio della mente sul cuore e costringilo a rimanervi. Curvo laboriosamente, mentre il petto, le spalle e la nuca ti faranno male, grida con perseveranza e col pensiero e con l'anima: Signore Ges— Cristo, abbi piet... di me. In seguito, se per la posizione forzata, o dalla noia provocata dalla sosta prolungata sulla stessa formula (non certo a motivo del cibo uniforme e invariabile del triplice nome: Signore Ges— Cristo: perch, quelli che mi mangeranno avranno ancora fame porta il tuo pensiero sull'altra forma dell'invocazione e ripeti: Figlio di Dio abbi piet... di me!. Ripeti questa formula numerose volte, evita, per indolenza, di cambiarla troppo spesso, le piante trapiantate con frequenza non attecchiscono.

Controlla il respiro dei polmoni, in modo da non respirare nel consueto modo. Poich, il soffio dei respiri incontrollati che sale dal cuore oscura la mente e agita l'anima, la dissipa, l'abbandona alla distrazione, oppure le fa passare davanti ogni sorta di immagini indirizzandola insensibilmente verso ci• che non Š bene. Non ti turbare se vedi sorgere l'impurit... degli spiriti malvagi e prender forma nel tuo pensiero; come pure non dare attenzione ai buoni pensieri che ti si possono presentare. Tieni salda la mente nel cuore, domina la respirazione, e ripeti senza stancarti l'invocazione al Signore Ges—, ben presto brucerai e dominerai questi pensieri, fustigandoli invisibilmente col Nome divino. Giovanni Climaco dice: Col nome di Ges— fustiga i nemici. Non c'Š arma pi— forte, n, in cielo n, in terra.

3. Sulla respirazione controllata

Isaia l'eremita e con lui molti altri, riguardo al controllo della respirazione dice: Domina l'instancabile pensiero, cioŠ la mente agitata e divagata dalla potenza del nemico che, a motivo della negligenza Š ritornato, anche dopo il Battesimo, nell'anima neghittosa seguito da numerosi spiriti maligni, conformemente a quanto il Signore disse: l'ultima condizione dell'uomo Š peggiore della prima. Un altro dice: Il monaco abbia l'invocazione di Dio al posto del respiro. Un altro: L'amore di Dio deve precedere il respiro. Simone il Nuovo Teologo: Comprimi il ritmo della respirazione in modo da non respirare nel modo abituale. Giovanni Climaco ammonisce: Il ricordo di Ges— sia unito al tuo respiro, imparerai la forza del silenzio. E l'Apostolo Paolo afferma: Non io, ma Cristo vive in me operando in lui insufflandogli la vita divina. E il Signore dice: lo Spirito soffia dove vuole, prendendo l'immagine del vento che spira. Quando fummo

purificati nel battesimo, ricevemmo la eredit... dello Spirito e i germi della parola interiore... Avendo trascurato i comandamenti, custodi della grazia, siamo nuovamente caduti nelle passioni, e invece di respirare lo Spirito Santo, ci siamo riempiti del respiro dei maligni spiriti. Da essi hanno origine gli sbadigli e gli stiramenti delle membra, a dire dei Padri. Chi ha accolto lo Spirito e da Lui si è lasciato purificare, è anche da Lui riscaldato e respira la vita divina, la parla, la pensa, e la vive, conformemente alle parole del Signore. «Non siete voi a parlare ma lo Spirito del Padre che parla in voi». In maniera identica chi è abitato da uno spirito opposto al Signore, parla e agisce in maniera contraria al Signore.

L'Esicasta rimanga assiso nella preghiera senza fretta di alzarsi

Resta il maggior tempo possibile seduto sullo scanno nella laboriosa posizione di cui ho parlato; per rilassarti stenditi nella stuoia, ma per breve tempo e di rado. Rimani seduto con grande pazienza per amore di Colui che ha detto: «perseverate nella preghiera»; non aver fretta di alzarti per insofferenza di quel penoso travaglio richiesto dall'invocazione interiore della mente e dall'immobilità... prolungata. Il Profeta ci ricorda: «Mi assalgono i dolori come quelli di partoriente».

Ripiegato su te stesso, raccogli il pensiero nel cuore, fa in modo che esso sia aperto e chiama in aiuto il Signore Gesù. Le spalle saranno affaticate e la testa sarà... molto dolorante, tu persevera laboriosamente e amorosamente cercando il Signore nel cuore. Il Regno di Dio soffre violenza e i violenti lo carpiscono. Il Signore ha mostrato apertamente un grande amore in questi e di questi travagli. La pazienza e la costanza sono sempre il frutto di travagli fisici e mentali.

La recita dell'invocazione

I Padri suggeriscono di recitare l'invocazione per intero: «Signore Gesù— Cristo Figlio di Dio, abbi piet... di me» e questo è più facile... Non passare frequentemente da una forma all'altra cedendo alla indolenza, ma fallo soltanto per mantenere ininterrotta la tua preghiera. Inoltre alcuni insegnano di recitare oralmente l'invocazione, altri di ripeterla con la mente. Ti consiglio l'una e l'altra, per ovviare alla stanchezza che a volte prende la mente, altre prende le labbra. Perciò si può pregare nelle due maniere: con la mente e con le labbra, l'importante è che l'invocazione orale sia fatta con pace e senza agitazione; la voce scomposta potrebbe soffocare il sentimento e l'attenzione della mente. Questo è necessario finché, la mente, addestrata con l'esercizio, non progredisce... e non ricever... la forza dello Spirito per la preghiera perfetta e ardente. Allora non avrà... più bisogno della parola, ne sarà... incapace, contenta solo di compiere la sua opera totalmente ed esclusivamente nel pensiero.

La disciplina del pensiero

Sappi che nessuno può disciplinare da sé, stesso il pensiero, se non è sotto il dominio dello Spirito. Il pensiero è indocile non che sia inquieto per natura, ma la negligenza l'ha segnato radicalmente di una disposizione al vagabondaggio. Per la trasgressione dei comandamenti di Colui che ci ha generato ci ha separato da Dio, facendoci perdere nel mondo sensibile la chiara percezione di Lui e l'unione con Lui. Da allora il pensiero errabondo e lontano da Dio, è trascinato prigioniero ovunque, e non ha altra possibilità... di quiete se non col sottomettersi a Dio, rimanendogli vicino e unito gioiosamente, pregando con assidua perseveranza e confessando ogni giorno i propri peccati a

Lui che Š pronto a dare il suo perdono a quelli che lo chiedono nell'umile cordoglio ed invocano instancabilmente il suo santo Nome...

La ritenzione del respiro stringendo le labbra, disciplina il pensiero, ma per breve tempo, perch, di nuovo comincia a dissiparsi. Quando l'energia della preghiera interviene, prende le redini del comando e lo custodisce vicino a s,, liberandolo dalle catene gli ridona la gioia. Pu• succedere che mentre il pensiero Š fisso nella preghiera e immobile nel cuore, l'immaginazione cominci a vagare e a interessarsi di altro. Essa non sottost... a nessuno, eccettuato a chi, raggiunta la perfezione nello Spirito Santo, rimane immobile in Cristo Ges—.

Sul modo di scacciare i pensieri

Nessun principiante Š in grado di scacciare un pensiero, se Dio non lo fa per primo. Soltanto i forti sono capaci di combattere e vincere i pensieri. E anche questi non lo possono fare da se stessi, ma con l'aiuto di Dio si muovono a battaglia contro i pensieri e impugnano le sue armi. Quando vengono i pensieri, invoca, spesso e con pazienza, il Signore Ges—, e li vedrai fuggire; non sopportano il fuoco del cuore acceso dalla preghiera, e corrono via quasi fossero scottati da fiamma. Giovanni Climaco ci ammonisce di fustigare i nemici con la ripetizione del nome di Ges—; il nostro Dio Š fuoco divoratore del male. E il Signore Š pronto a soccorrci, e rapido a difendere chiunque ardentemente l'implori di giorno e di notte. Chi ancora non ha raggiunto la disciplina della preghiera pu• sconfiggere i pensieri con un'altra tattica imitando MosŠ. Se egli terr... gli occhi e le braccia rivolti al cielo, Dio allontaner... i pensieri. Dopo si rimetta seduto e con pazienza riprenda il corso della sua preghiera. Questo metodo Š buono per chi non abbia ancora raggiunto l'energia della preghiera.

Anche chi possiede l'energia della preghiera, quando le passioni corporali, l'accidia e la sensualit..., passioni forti e violente, cominciano ad agitarlo, spesso dovr... alzarsi e aprire le braccia implorando soccorso. Non lo faccia spesso per evitare l'illusione, e dopo breve tempo si rimetta seduto, altrimenti il nemico potrebbe ingannare la sua mente con delle fantasticherie che pretenderanno di essere l'immagine della verit.... Solamente chi possiede una mente pura e perfetta pu• avere il pensiero immune dal male, ovunque esso si volga sia nell'alto che nel basso, o nel cuore.

Sulla recita dei salmi

Alcuni sostengono che si debbano recitare i salmi di rado, altri di frequente, altri ancora che non debbano esser detti mai Io ti avverto di preferire la recita dei salmi di tanto in tanto, per non cadere nell'irrequietezza, e non abbandonare del tutto la salmeggiatura, onde evitare la rilassatezza e la negligenza, segui l'esempio di quelli che raramente recitano i salmi. La moderazione Š la migliore misura sia per i dotti che per gli indotti. La salmodia frequente va bene per chi Š immerso nella vita attiva, essi ignorano l'attiv... mentale e conducono una vita immersa nei travagli. Quelli che praticano il silenzio, gioiscono di pregare Dio nel loro cuore e di raggiungere il dominio di propri pensieri...

Quando, seduto nella tua cella, senti che la preghiera opera nel tuo cuore non interromperla per andare a recitare i salmi, a meno che essa con il beneplacito divino, non ti abbandoni per prima. Se lo facessi, abbandoneresti Dio che sta parlandoti nell'intimo per parlargli dal di fuori e passeresti dalle alture alla pianura. Inoltre disturberesti la tua mente allontanandola dal calmo pensare. L'esichia, come il suo nome stesso dice, agisce, ma nella pace e nella quiete. Il nostro Dio Š pace, fuori di ogni confusione e tumulto.

Quelli che ignorano la preghiera, s'impegnino nella frequente recita dei salmi e rimangano nella

molteplicit... degli impegni e non si fermino che quando, dopo una diuturna esperienza di travaglio, non avranno raggiunto la contemplazione e scoperta la preghiera spirituale che in loro era attiva. Altra Š l'opera dell'esicasta, altro il lavoro del cenobita, chiunque rimanga fedele alla propria vocazione raggiunger... la salvezza... Chi pratica la preghiera per sentito dire o per le letture fatte senza una guida, si perde. Chi ha gustato la grazia reciti i salmi con discrezione, Š l'insegnamento dei Padri, e attenda alla pratica della preghiera. Nei momenti di apatia reciti dei salmi e legga le sentenze dei Padri. La nave non ha bisogno di remi quando il vento tiene gonfie le vele, quando il vento soffia a sufficienza Š agevole attraversare il mare salso delle passioni; ma quando c'Š bonaccia vien tenuta in movimento dai remi o da un rimorchiatore.

Alcuni obietrano che i santi Padri e certi moderni hanno praticato le veglie notturne e la salmodia ininterrotta, ad esse rispondiamo con le Scritture, che in noi non Š tutto perfetto, che l'entusiasmo e le forze fisiche hanno i loro confini e che quello che ai grandi appare piccolo pu• non esserlo in realt..., n, quello che ai piccoli appare grande, non Š necessariamente perfetto. Dai perfetti tutto vien fatto con facilit.... Per questo, non tutti furono mai attivi n, lo saranno; nessuno batte la stessa strada o segue la stessa disciplina fino in fondo. Molti dalla vita attiva sono passati a quella contemplativa, cessando ogni attivit... celebrarono il loro perpetuo sabato spirituale e gioiscono nel solo Signore, nutriti dal cibo divino, a motivo della sovrabbondante grazia furono incapaci di salmodiare e di pensare ad altro. Hanno conosciuto lo stupore contemplativo, anche se per breve tempo, hanno frequentato, parzialmente, il supremo dei desideri. Altri, invece, seguirono la via attiva fino alla fine, e ottennero la salvezza morendo nella speranza di ricevere la ricompensa futura. Altri hanno ricevuto in punto di morte la testimonianza della salvezza, che si Š manifestata in un profumo soave dopo il decesso. Questi sono coloro che hanno preservata intatta la grazia del battesimo, ma, a motivo della schiavit— e dell'ignoranza della loro mente, non poterono partecipare da vivi alla misteriosa comunione della grazia. Altri praticarono con successo la salmodia e la preghiera, ricchi di una grazia sempre attiva e liberi da ogni impaccio. Altri, quantunque fossero gente semplice, custodirono il silenzio fino alla fine, godendo soltanto della preghiera che, perfettamente, li ha uniti a Dio. I perfetti, come abbiamo detto, possono tutto nella loro forza che Š Ges— Cristo al quale sia gloria nei secoli dei secoli. Amen.

Sull'uso del cibo

Cosa posso dire del ventre che Š il re delle passioni? Se riesci ad ucciderlo o ad annientarlo almeno per la met..., cerca di tener dura la tua conquista... Ô una consorteria di diavoli e il ricettacolo delle passioni, per lui cadiamo, per lui ci rialziamo quando riusciamo a dominarlo... Secondo l'insegnamento dei Padri, l'alimentazione differisce molto: alcuni hanno bisogno di poco cibo, altri si accontentano del sufficiente per mantenersi forti, e sono soddisfatti quando il cibo sostiene le loro forze ed Š conforme alle loro consuetudini. L'esicasta bisogna che in tutto sia parco, n, deve lasciarsi andare ad eccessivi pasti. Quando lo stomaco Š pesante la mente rimane annebbiata, e la preghiera non pu• essere praticata con chiarezza e costanza. Sotto l'influsso dei fumi del troppo cibo, uno diventa sonnacchioso, e desidera distendersi per dormire, da questo stato derivano le innumerevoli fantasticherie che nel sonno si precipitano nella mente.

Chi vuole raggiungere la salvezza, e per amore del Signore, si fa violenza per condurre una vita di silenzio, deve contentarsi, a mio parere, di una libbra di pane, di tre o quattro bicchieri di vino e d'acqua al giorno, ed un po' di altri cibi che pu• avere a disposizione. Non mangi a saziat...; seguendo questo regime alimentare, consumando cioŠ con sobriet... ogni genere di cibo, eviter... da una parte la vanit..., dall'altra non dimostrer... disprezzo per alcun dono di Dio che sono sempre buoni e sar... grato a Dio di tutto. Tale Š il comportamento di chi Š saggio. Quelli poi che sono di pusilla fede, troveranno vantaggioso l'astenersi da certi cibi; l'Apostolo consiglia tali uomini di nutrirsi di erbe, non credendo, essi, che Dio sia il loro unico sostegno.

L'alimentazione ha tre modi di comportamento: l'astinenza, la sufficienza, l'abbondanza. L'astinenza

significa alzarsi da tavola con un po' di fame;

la sufficienza, significa n, rimanere con la fame, n, essere oberato dal cibo. Mangiare oltre la sazieta... apre il varco alla follia del ventre, attraverso il quale passa la lussuria. Sii saldo in questa saggezza, scegli ci• che per te Š il meglio, tenendo conto delle tue necessit... senza mai travalicare i limiti. L'uomo perfetto, a dire dell'Apostolo, deve, ®sia che sia sazio, sia che abbia fame, fare tutte le cose per amore di Cristo che lo rende forte⁻.

Sulla deviazione

Voglio parlarti accuratamente della deviazione in modo che tu possa guardartene perch,, per l'ignoranza, non subisca dei gravi danni e non perda la tua anima. La volont... umana Š facilmente propensa a orientarsi verso la parte avversa; in modo particolare chi manca di esperienza Š pi— esposto al nemico. Attorno ai principianti e agli stravaganti i demoni amano stendere i lacci dei pensieri e delle perniciose fantasie, e prepara dei tranelli per farli cascare, essendo la loro cittadella interiore nelle mani dei barbari. Non c'Š da stupirsi se qualcuno abbia errato, o perso l'intelletto, avendo accettato la deviazione, seguendo cose contrarie alla verit..., e, per mancanza di esperienza o per ignoranza, abbia visto o detto cose inverosimili. Pu• accadere che uno discorrendo da ignorante affermi una cosa per un'altra, e non sapendo esprimersi in modo giusto, turbi gli ascoltatori e esponga se stesso e gli esicasti alla derisione e allo scherno. Niente di strano che un principiante possa smarrirsi anche dopo molta fatica: Š accaduto nel passato e nel presente a molti che cercano Dio.

L'invocazione di Dio, la preghiera mentale Š la pi— alta opera che l'uomo possa compiere, Š il vertice di tutte le virt— come l'amore di Dio. Chi, temerariamente, intraprende il cammino che conduce a Dio, al puro culto divino, al possesso di Dio in s, stesso, Š facile preda dei demoni, se Dio l'abbandona. Cercando, con insolenza e presunzione, ci• che non corrisponde al suo sviluppo, si accanisce di raggiungerlo prima del tempo. Il misericordioso Dio, vedendo quanto siamo precipitosi nel volere le cose che sono al di sopra delle nostre possibilit..., spesso non ci lascia soli nella tentazione, perch, constatando la nostra presunzione ci riconduce alle giuste azioni, prima che diventiamo oggetto di derisione e di scherno ai demoni, di riso e disprezzo da parte degli uomini.

Tu, se stai praticando il silenzio con seriet..., desiderando l'unione con Dio, non permettere che un oggetto esteriore sensibile o mentale, esteriore o interiore, fosse pure l'immagine di Cristo, o la forma di un angelo o di un santo, o la luce immaginaria si presenti alla tua mente, non accettarle. La mente possiede un potere naturale di fantasticare e, facilmente, si costruisce delle immagini fantastiche di ci• che desidera, se non si Š vigilianti e si arriva in tal maniera a danneggiare s, stessi. Il ricordo di cose buone o malvage si imprime nella mente e la conduce a fantasticare. A chi succede questo invece di divenire un esicasta, diventa un sognatore. Per questo sii vigilante a non prestare subito fede e assenso, anche quando si tratta di una cosa buona, prima di avere interrogato un esperto e di avere a lungo investigato, per evitare ogni possibile rischio. In linea generale, sii diffidente di queste immagini, mantieni la mente libera da colori, immagini e forme. Spesso Š accaduto che una cosa

Se lavori a raggiungere la pura preghiera silenziosa, procedi con pace, ma con grande trepidazione e compunzione sotto la guida di sperimentati maestri. Versa continuamente lacrime per i tuoi peccati, con amara compunzione e col timore dei futuri castighi, e spaventando di essere separato in questo e nell'altro mondo, da Dio... La preghiera infallibile inviata da Dio, come pregustazione della vittoria, si Š trasformata in danno per molti. Il Signore vuole mettere alla prova il nostro libero arbitrio per vedere da che lato esso pende. Chi nel suo pensiero vede qualche cosa nei sensi o nel pensiero, e pur ammettendo che esso venga da Dio, vi aderisce senza prima interrogare gli esperti, cadr... facilmente nell'errore essendo troppo disposto, propenso ad accettarla. Il principiante Š bene che s'impegni nell'opera del cuore, essa non inganna, e non accetti nulla prima di aver trionfato nelle passioni. Dio non Š dispiaciuto verso chi vigila severamente su s, stesso e rifiuta di accettare

ci• che da Lui viene senza prima interrogare ed investigare. Anzi Dio loda la sua saggezza anche se in qualcosa lo ha offeso. Le domande non devono esser rivolte al primo che si incontra, ma a colui che ha il dono divino di dirigere gli altri, la cui vita Š luminosa e che pur essendo povero arricchisce molti. Molti improvvisati a questo compito hanno danneggiato numerose persone ingenui, di ci• renderanno conto dopo la morte. Non tutti hanno la capacit... di guidare gli altri, l'hanno coloro che hanno ricevuto tale mandato col dono del discernimento divino, come scrive l'apostolo di quel discernimento degli spiriti, voglio dire, che separa il bene dal male con la spada della parola. Ognuno pu• esser dotato di capacit... discriminative sia pratiche che scientifiche, non tutti hanno il discernimento degli spiriti...

Š ardente quando Š accompagnata dall'invocazione a Ges—. Egli porta il fuoco nella regione del cuore. La sua fiamma brucia le passioni come pula, e riempie il cuore di gioia e di pace; scende in noi n, da destra, n, da sinistra e neppure dall'alto, erompe nel cuore come sorgente dallo Spirito datore di vita. Questa Š la preghiera che devi desiderare di trovare e raggiungere nel cuore, conserva libera la mente da fantasticherie e spoglia di pensieri e ragionamenti. E non essere pavido, Colui che disse: Abbi fiducia sono io, non aver paura, Š veramente in noi; Lui cerchiamo e Lui sempre ci protegge. Quando invociamo il Signore non dobbiamo n, aver paura, n, sospirare.

Se qualcuno si Š smarrito ed ha perduto il senno, ci• fu, credimi, per aver seguito il proprio capriccio e orgoglio. Chi cerca Dio nella sottomissione, e con umilt... interroga chi Š pi— esperto, non avr... da temere alcun danno per la grazia di Cristo che vuole salvare tutti gli uomini... Chi pratica la preghiera silenziosa segue sempre questa via regale. L'eccesso in qualunque direzione produce la presunzione che Š seguita dallo smarrimento. Controlla il ritmo dei pensieri, stringendo un po' le labbra durante la preghiera, non ti preoccupare di quello delle narici come fanno gli stolti, per non soccombere all'orgoglio.

Tre sono le qualit... della preghiera silenziosa: l'austerit..., il silenzio, la non considerazione di s, stessi, cioŠ l'umilt...; queste devono essere praticate con fedelt... continuamente dobbiamo verificare se sono la nostra dimora, perch, dimenticandole non ci incamminiamo fuori di esse. L'una sostiene e custodisce l'altra, da esse nasce la preghiera e cresce in maniera perfetta.

Gli inizi della grazia nella preghiera si manifestano differentemente, secondo l'Apostolo, lo Spirito divide i suoi doni conformemente al suo volere. Elia Tesbite ce ne offre l'esempio. In alcuni lo spirito del timore passa spaccando le montagne, sbriciolando le rocce, i cuori induriti, in maniera tale che al carne sembra trafitta da chiodi e lasciata morta.

In altri, si produce un movimento, un'esultanza, chiamata dai Padri un balzo, immateriale ma sostanziale nell'intimo: sostanziale perch, ci• che non ha essenza o sostanza non pu• esistere. In altri, principalmente in coloro che sono avanti nella preghiera, Dio produce una luminosa brezza, leggera e piacevole, mentre cristo prende dimora nel cuore e misteriosamente appare nello Spirito. Per questo sul monte Horeb Dio disse ad Elia: Il Signore non Š nel primo o nel secondo stato, nelle azioni personali dei principianti, ma nell'aura lieve della luce, indicando la perfetta preghiera.

Filocalia op. cit. IV p. 66-87

CALLISTO E IGNAZIO DI XANTOPULOS

Breve nota biografica

Callisto di Xantopulos visse sotto l'imperatore Andronico (1360), fu discepolo di S. Gregorio del Sinai. Visse sul Monte Athos nella skete di Magula per ventotto anni. Fu nominato Patriarca di Costantinopoli e morì durante una visita pastorale nella Serbia. Simeone di Salonicco scrive: «Nel nostro tempo l'Abate Callisto, patriarca della nuova Roma e il suo amico, avendo Dio nel cuore e

mossi dallo Spirito Santo, hanno lasciato degli ottimi scritti raccolti in un volume, composti con la loro profonda conoscenza di Dio, ci danno una piena e perfetta conoscenza della preghiera di Ges—

8. Il principio di ogni attivit... gradita a Dio, Š l'invocazione fatta con fede, del nome salvifico di nostro Signore, Ges— Cristo. Egli stesso ci ha detto: «senza di me, nulla potete fare». Con l'invocazione bisogna perseguire la pace: «la preghiera sia fatta senza collera n, contenzioni» e cercare l'amore perch, «Dio Š amore, chi dimora nell'amore dimora in Dio». Queste due qualit..., la pace e l'amore, non solo rendono gradita la preghiera a Dio, ma a loro volta rinascono e risplendono nella preghiera come due inseparabili raggi divini che crescono e raggiungono insieme la perfezione.

9. Ciascuna di queste tre qualit..., e tutt'e tre insieme, depongono e moltiplicano in noi l'abbondanza di tutti i doni divini. L'invocazione con fede del nome di Ges—, Signore nostro, rende pi— salda la nostra speranza di ricevere la misericordia e la vera vita che, in Lui sono contenute come in una divina e imperitura sorgente, fluiscono in noi quando pronunciamo con purit... di cuore il suo nome. Con la pace che supera ogni aspettativa ed ogni confine, veniamo resi degni della riconciliazione con Dio e con tutti gli esseri creati. Con l'amore, che Š superiore ad ogni lode, principio e termine della legge e dei profeti, poich, Dio ha il nome di amore, ci uniamo perfettamente a Dio. I peccati vengono cancellati dalla giustizia di Dio, e la grazia che rende figli di Dio agisce miracolosamente in noi mediante l'amore.

13. I nostri illustri maestri precettori con saggezza hanno istruito noi tutti, in particolar modo quelli che vogliono scegliere l'agone del silenzio divino e di viver solitari con Dio rinunciando al mondo per praticare l'esicasmo con intelligenza, preferendo l'invocazione al Signore ad ogni altro impegno, o cura, implorando con indomita speranza la sua misericordia. Essi devono sforzarsi, con ogni possibile mezzo, a vivere, respirare, dormire e vegliare, camminare, mangiare e bere con Lui ed in Lui, in modo generale compiere tutto ci• che i maestri hanno fatto. Quanto il Signore Š assente, tutti i penosi eventi si precipitano su di noi, non lasciando spazio ad alcuna cosa profittevole, quando invece Š presente il male scompare, nessun bene viene a mancare, e tutto diventa possibile. Il Signore dice «Chi dimora in me ed io in lui, produce molto frutto: senza di me non potete far nulla». Cos, per quanto indegni, invociamo con fede il tremendo e adorabile nome; arditamente dispieghiamo le vele e ci inoltriamo in questi scritti.

14. Prima di qualunque altra cosa scegli, in conformit... alla parola divina, la totale rinuncia, e l'obbedienza perfetta e sincera. Per questo non risparmiarti fatica nel cercare un maestro e una guida che non possa ingannarti, e riconoscerai il suo disinteresse dalle testimonianze della divina Scrittura con le quali prover... le sue parole. Dovr... essere un uomo animato dallo Spirito e dalla vita coerente con le parole che dice, di mente aperta, umile nei pensieri, dolce nel suo comportamento, in una parola sia come deve essere uno che insegna Cristo in tutto conforme alle parole divine... Giovanni Climaco dice: «Se uno viaggia senza una guida facilmente smarrisce il sentiero e si perde, cos, se uno segue la vita monastica guidato dalla sua personale volont... con facilit... sbander... dal giusto cammino, anche se possiede la pi— vasta sapienza del mondo». Per questo molti, per non dire tutti, di coloro che procedono senza obbedienza o guida, per quanti siano i loro travagli e fatiche, sognano, come nel sonno, di seminare molto, mentre in verit... i loro raccolti sono magri. Avendo organizzato la loro vita in conformit... al loro arbitrio e preferenza, raccolgono pula invece di grano...

15. ...Secondo il mio parere posso dire che il vero obbediente debba seguire, con tutta la vigilanza, le seguenti cinque virt—: prima di tutto la fede: una fede pura e sincera nel suo maestro, fino a considerarlo e obbedirgli come se fosse lo stesso Cristo. Il Signore Ges— dice: «Chi ascolta voi, ascolta me, chi disprezza voi, disprezza me; chi disprezza me disprezza Colui che mi ha mandato».

Al secondo posto viene la verit..., l'obbediente bisogno che sia veritiero nelle parole, nei fatti, nell'accurata confessione dei suoi pensieri; Š scritto: ®il principio delle tue parole Š la verit... al terzo posto viene il rifiuto di compiere la propria personale volont..., il fare la propria volont... reca danno all'obbediente, egli deve continuamente porre da parte il proprio volere, e deve far questo volontariamente, non costretto dal suo maestro. Inoltre non deve mai contraddire o polemizzare in alcuna maniera. La contraddizione e le polemiche non sono convenienti per l'uomo religioso... Esse sono figlie della vanit..., amica della mancanza di fede e dell'orgoglio; e all'opposto, la loro assenza Š segno di una disposizione giustamente e sapientemente umile. Al quinto posto viene la virt— di manifestare al maestro, sinceramente e esattamente, tutto... Giovanni Climaco dice: ®Quando le piaghe vengono manifestate non peggiorano potendo esser curate...`

16. Chi vuole sinceramente vivere una vita di silenzio in Dio deve cercare di avere la fede ortodossa e insieme di essere ricolmo di opere.

a - Il Salvatore dice: ®Non chiunque mi dice Signore, Signore, entrer... nel regno dei cieli; ma chi compie la volont... del Padre mio che Š nei cieli`. Anche tu, amatissimo, se desideri il silenzio divino, non con vane parole, ma con le opere e con la verit... procura non solo di avere la fede ortodossa ma di essere ricolmo di opere buone...

Sii in pace con tutti, per quanto dipende da te, libero da distrazioni, privo di pensieri agitati, non posseduto da inutili ansiet..., taciturno, silenzioso, grato di tutto, consapevole delle tue debolezze. Tieni sopra queste cose un occhio insonne, vigila attentamente sulle numerose e varie tentazioni che ogni giorno ti assalgono, affrontando con pazienza e con cuore intrepido qualunque tribolazione e tristezza che possa capirti...

b - Due generi di fede.

Secondo le parole divinamente ispirate della Scrittura, ci sono due generi di fede: una comune a tutti i cristiani ortodossi, ed Š quella in cui siamo stati battezzati e nella quale ci allontaneremo da questo mondo; l'altra che appartiene a pochi. Questi sono coloro che, nell'adempimento di tutti precetti divini, hanno attuato in s, stessi l'immagine e la somiglianza di Dio. Resi ricchi dalla divina luce della grazia, hanno posto in Dio tutta la loro speranza in modo che conformemente alle parole del Signore quando pregano non si fermano a pensare alle cose che domandano, con fede chiedono e subito ricevono ci• che Š necessario. Tali uomini beati raggiungono, attraverso le opere, giusta solidit... di fede, perch, hanno rinunciato con risolutezza ad ogni conoscenza e speculazione, immergendosi totalmente nel divino rapimento della fede, della speranza e dell'amore di Dio, sperimentando una trasformazione in uno stato migliore e di maggior benedizione compiuta ®dalla destra dell'Altissimo`, come afferma David il divino salmista... S. Isacco di Siria scrive: ®La fede Š pi— sottile della conoscenza, come la conoscenza Š pi— sottile delle sensazioni. I santi hanno seguito questo modo di vita ispirato ad una venerazione timorosa di Dio, con il potere della loro fede dimorarono nel godimento di questa soprannaturale vita... Per fede intendiamo quella qualit... che viene accesa nell'anima dalla luce della grazia; essa, attraverso la testimonianza della mente rende saldo il cuore con la sicurezza della speranza e lo tien lontano da ogni stima di s, stesso, e si rivela non in ci• che le orecchie sensibili ascoltano, ma nella contemplazione con gli occhi dello spirito dei misteri sepolti nell'anima, di quel tesoro di grazia che rimane velato agli occhi dei figli della carne. Misteri che sono rivelati dallo Spirito a chiunque mangi alla mensa di Cristo, praticando i suoi comandamenti...

c - Il Silenzio.

S. Isacco dice: ®Chi tiene a freno la propria bocca dal troppo parlare, custodisce il cuore dalle passioni. Chi ha il cuore libero dalle passioni, vede Dio in ogni momento. Se poni in un piatto della bilancia tutte le tue pratiche ascetiche e nell'altro metti il silenzio, vedrai che quest'ultimo supera le prime. Ama sopra tutte le cose il silenzio, ti avviciner... al raccolto dei frutti, la lingua non riesce a spiegare queste cose. Prima di ogni altra cosa imponiamoci il silenzio. Dio ti conceda di assaporare qualche dono che nasce dal silenzio. Quando comincerai questo genere di vita, non riesco a dirti quale e quanta luce vi troverai. Il silenzio Š il mistero del secolo futuro, le parole sono lo strumento del mondo presente. . .`

d - L'amore della solitudine.

S. Basilio il Grande dice: «la vera ricerca del silenzio è l'inizio del cambiamento dell'anima», S. Isacco ci ammonisce: «l'ultimo stadio della vita silenziosa è il silenzio essenziale». Con queste parole il primo tratteggia rapidamente i primi passi nell'esperienza del silenzio, il secondo ne descrive gli ultimi frutti...

S. Giovanni Climaco dice: «Il primo frutto del silenzio è il distacco dalle ansietà... delle cose, siano esse buone o cattive, chi apre la porta alle ansietà... delle cose buone, può esser sicuro che l'aprir... anche a quelle cattive. Il secondo frutto è la preghiera senza stanchezza; il terzo l'incessante operosità... del cuore. Nell'ordine naturale delle cose non è possibile leggere un libro senza conoscere l'alfabeto, molto più impossibile è acquistare i due ultimi frutti del silenzio, senza aver raggiunto il primo.

S. Isacco scrive: «La costante e serena attesa della morte è necessaria per condurre una vita di silenzio. Chi non intraprende il cammino del silenzio con questo pensiero, non supporter... ciò che dovrà affrontare e tollerare, ad ogni evenienza».

19. Il metodo naturale per entrare nell'intimo del cuore servendoci della respirazione unita all'invocazione: Signore Gesù— Cristo, Figlio di Dio abbi pietà..., essa è utile al raccoglimento mentale.

Sai bene fratello, che il respiro che inaliamo è l'aria, e lo ispiriamo con l'ausilio del cuore, e non di un altro organo. Il cuore è infatti il principio della vita e del calore nel corpo. Il cuore attira il respiro per emettere fuori il proprio calore con l'espiazione, e assicurarsi in tal modo una temperatura ideale. Il principio o meglio lo strumento di questa operazione sono i polmoni. Costruiti dal Creatore con leggero tessuto, essi assorbono ed emettono l'aria senza posa come un mantice. In tal modo il cuore assorbendo da una parte l'aria fredda ed emettendo quella calda, eseguisce senza fallo il compito che gli è stato assegnato per l'equilibrio dell'essere vivente.

Poniti a sedere nella tua cella, raccogli la tua mente, e falla discendere nella via che la respirazione segue per discendere nel cuore. Spingila e forzala a discendere nel cuore insieme all'aria inspirata. Quando vi sar... entrata le cose che proverai non saranno prive di gioia e di gaudio. Come uno che torna a casa dopo esserne stato lontano, non trattiene più— la gioia di poter ritrovare i suoi figli e la moglie; così la mente quando si trova unita all'anima, è ricolma di gioia e di gaudio inesprimibile... L'intenzione principale del beato Padre è questa: di ricondurre la mente dalla sua abituale divagazione, dalla sua prigionia, dalla sua dissipazione, per riunirla, con questo metodo, all'attenzione su se stessa, e renderla una sola cosa con la preghiera per farla discendere insieme alla preghiera nel cuore, e fissarvela per sempre.

20. Per chi vuole conoscere di più— aggiungo anche questo: alleniamo la mente a discendere dentro di noi insieme al respiro, e impareremo in pratica che nel momento in cui la mente discende bisogna che sia libera da ogni pensiero, riunificata e nuda in se stessa, e non abbia altra memoria che quella dell'invocazione di Gesù— Cristo. Reciprocamente quando ritorna verso il mondo esterno, si ritrova, contro voglia, divisa in molteplici ricordi.

23. Chiunque voglia praticare la sobrietà... mentale, specialmente chi è principiante, deve vivere, durante il tempo della preghiera, in una celletta silenziosa e oscura, perché, con questo mezzo, la mente e i pensieri possano essere raccolti e unificati... La vista, distrae e disperde la mente negli oggetti che osserva, la tormenta e la dissipa. Se invece la vista viene imprigionata, come è stato detto, in una celletta tranquilla e oscura i pensieri cesseranno di essere divisi e dispersi dalla vista e dallo sguardo. Così la mente, di buon grado o no, comincerà... ad acquetarsi ed in se stessa si raccoglierà... S. Basilio dice: «La mente non turbata dalle cose esterne e non dissipata dai sensi in mezzo alle cose del mondo, rientra in se stessa».

24. Ma prima di queste pratiche, prima di qualunque cosa, la mente conduce a termine questo

combattimento col soccorso della grazia divina. La grazia divina porta a compimento l'invocazione monologica rivolta a Ges— Cristo con la purit... di cuore, senza distrazione. In nessun modo pu essere raggiunta dal solo naturale esercizio della respirazione, praticata in un luogo tranquillo e oscuro. Questo non potr... mai essere! I santi Padri, suggerendo questo metodo, non hanno pensato ad altro che ad uno strumento per concentrare il pensiero ricondurlo in s, stesso dalla sua abituale dispersione, e fissarlo nell'attenzione.

I pensieri raccolti e l'attenzione concentrata fanno nascere la preghiera ininterrotta, pura e libera da distrazioni. S. Nilo dice: «L'attenzione che cerca la preghiera trover... la preghiera; ci che naturalmente accompagna l'attenzione è la preghiera. Appliciamoci con ogni cura all'attenzione!» Se tu, figlio mio, vuoi la vita e desideri trascorrere dei giorni felici, e dimorare incorporeamente nel corpo, segui la regola che ti ho proposto.

25. Al tramonto del sole, dopo aver invocato l'aiuto del Signore Ges— Cristo, il misericordioso e potente, mettiti seduto su uno sgabello, in una celletta tranquilla e oscura, raccogli i tuoi pensieri dalle abituali distrazioni e vagabondaggi, spingilo insieme al respiro nel cuore, e attaccati alla preghiera: Signore Ges— Cristo, Figlio di Dio, abbi piet... di me! In questo modo contemporaneamente al respiro, tu vieni a introdurre nel cuore le parole della preghiera, come Esichio dice: «Unisci al tuo respiro la sobriet..., il nome di Ges—, l'ininterrotto ricordo della morte e l'umilt..., queste portano un grande vantaggio».

Unisci anche alla preghiera il pensiero del giudizio, il premio che accompagner... il bene e il male, considerati il pi— grande peccatore e il pi— spregevole dei demoni. Tieni ben presente che sei meritevole delle pene eterne. Se uno di questi pensieri ti apportano il dono della contrizione, delle lacrime e del pianto, interrompi questo pensiero finché, le lacrime spontaneamente non cessino.

Se il dono delle lacrime ancora non ti è dato, rimani fermo nella preghiera e fisso su questi pensieri, almeno per un'ora. Quindi alzati, recita attentamente la piccola Compieta, torna di nuovo a sederti, e riprendi con tutte le forze la preghiera, con purezza e senza distrarti, senza preoccupazioni, pensieri, fantasticherie e in piena vigilanza durante una mezz'ora. Per obbedire a colui che ha detto: «Durante la preghiera all'infuori della respirazione e del nutrimento, metti da parte tutte le altre cose, se vuoi riunificarti con la tua mente. Segna te stesso e il tuo giaciglio con il segno della venerabile e vivificante Croce; stenditi sul giaciglio, pensa ai premi e ai castighi futuri; all'aspetto effimero e ingannatore delle cose temporali, all'improvviso sopraggiungere della morte riservata a tutti... Dopo aver esaminato come hai trascorso la giornata, stenditi sul tuo giaciglio, senza abbandonare la preghiera, seguendo il consiglio di chi ha detto: La memoria di Ges— condivida con te il sonno. Dormi per cinque o sei ore; regola il tuo sonno con la lunghezza della notte.

26. Quando ti sveglierai, ringrazia Dio e implorane l'aiuto, e riprendi il tuo pi— importante lavoro: la pura preghiera del cuore, compiuta senza distrazione per un'ora. In quest'ora la mente è d'ordinario tranquilla e serena. È prescritto di offrire a Dio le primizie, il nostro primo pensiero che dobbiamo indirizzare al Signore Ges— Cristo con la pura preghiera nel cuore. S Nilo dice: «Se offri sempre il tuo primo pensiero a Dio come un frutto maturo, raggiungerai la perfetta preghiera». Dopo recita i salmi del mattutino...

Dopo la recita dei salmi, mettiti di nuovo seduto e prega nel tuo cuore, con purit... e senza distrazioni, come ti ho mostrato, e questo fa' per un'ora e di pi— se il Dispensatore di tutti i beni te lo conceder.... Giovanni Climaco dice: «Durante la notte occupa il tempo pi— nella preghiera che nella recita dei salmi. Lungo i giorni misura la tua preghiera sulle forze che hai».

Se, dopo esserti impegnato in questo modo, ti accorgi di essere indebolito dalla accidia e vedi che la tua mente è distratta da qualche avvenimento, alzati e, rimanendo in preghiera, con ogni possibile sforzo cerca di raggiungere uno stato di piena vigilanza. Quindi rimettiti a sedere e prega con intensit..., mettendo tutta la tua cura nel parlar con pura preghiera a Dio puro. Alzati di nuovo, recita sei salmi e il salmo 51 e il canone che preferisci. Torna, dopo questo, a sederti e prega per una mezz'ora con sincera sobriet...! Alzati di nuovo e canta le lodi a Dio, la dossologia consueta dell'ora prima. Dopo questo concludi...

31. Il lunedì il giovedì e il venerdì osserva le @none⁻, cioè prendi il cibo solo una volta al giorno all'ora nona. Mangia non più di sei once di pane o di cibo asciutto, non raggiungere la sazietà..., bevi tre o quattro tazze d'acqua...

32. Il martedì e il mercoledì prendi il cibo due volte al giorno. Sei once di pane, con moderazione del cibo cotto, un po' di alimenti secchi. Se sei abituato a bere il vino, bevine tre o quattro tazze, annacquato. La sera mangia met... quantit... di pane, qualche alimento secco o qualche vegetale, bevi del vino annacquato, una o al massimo due tazze se hai molta sete...

33. Ogni Sabato, ad eccezione del Sabato Santo, puoi consumare due pasti al giorno, come il Martedì e il Mercoledì.

34. La Domenica consuma due pasti, come hai fatto il Sabato. Questa regola va strettamente osservata eccetto in caso di malattia... Non cercare le comodità... che confortano la carne.

S. Isacco dice: @L'anima che ama Dio, solo in Dio trova conforto⁻. Miglior cosa è scegliere il lavoro e la vita povera e l'umiltà... Un santo ha lasciato scritto: @La fatica e l'umiltà... acquistano Cristo⁻.

37. Dopo esserti fortificato con il cibo... mettiti seduto e leggi gli scritti che parlano della sobrietà..., in particolare quelli dei Padri. Se le giornate sono lunghe riposa per un'ora. Dopo esserti alzato fa qualche lavoro con le mani, continuando a pregare. Poi riprendi la preghiera come sopra è stato esposto; leggi di nuovo, metti ogni cura nell'essere umile e nel ritenerti al di sotto di ogni altro uomo...

S. Barsanufio dice: @Se vuoi raggiungere la salvezza, obbedisci con le azioni. Solleva i piedi dalla terra, conduci la mente nel cielo e rimane col pensiero giorno e notte. Contemporaneamente con ogni tua capacità... senti di essere spregevole, sforzati di considerarti l'infimo di tutti. Questa è la via giusta; altra non è offerta all'uomo che vuole arrivare alla salvezza appoggiandosi a Cristo che lo rende forte⁻. Chi desidera corra, chi desidera corra, corra chi desidera arrivare. Di questo io rendo testimonianza davanti al Dio vivente che vuole salvare chiunque sia disposto. S. Giovanni Climaco afferma: @Non feci digiuni, non vegliai a lungo, non dormii sulla nuda terra, umiliai me stesso, cercai di sentirmi un nulla, e il Signore mi ha dato la salvezza⁻...

Dopo riprendi la preghiera, con purezza e senza distrazioni fino al tramonto. Canta il consueto ufficio vespertino e la preghiera finale, fiducioso con cuore puro che in proporzione alle nostre fatiche e travagli per acquisire la virtù e nella misura dei nostri sforzi, Dio ci concederà... i suoi doni, la sua ricompensa e le sue consolazioni. David, il santo re, dice: @Nella solitudine dei miei intimi travagli, le tue consolazioni allietano l'anima mia⁻.

38. In aggiunta a tutto quello che ho detto sappi, fratello, che i metodi, le regole e gli esercizi sono stati pensati e fissati per la nostra incapacità... a pregare con purezza e senza distrazioni. Quando, per la benignità... e la grazia del Nostro Signore Gesù Cristo, riusciamo a possederla, allora, superando la molteplicità... e la dissipazione, ci troviamo uniti con l'Uno, il Semplice, l'Unificatore, al di là... di tutti i ragionamenti in maniera diretta. Il glorioso Teologo dice: @Quando Dio si unisce agli uomini divinizzati, e viene da loro conosciuto, il loro cuore è colmo di splendore per la penetrazione dello Spirito Santo...⁻. Se vuoi arrivare a questi nuovi misteri nelle azioni e in realtà..., mediante l'esperienza di Gesù Cristo, sforzati di pregare con cuore puro e raccolto, sempre ed in ogni momento, qualunque cosa tu stia facendo. Perseverando diventerai dal piccolo lattante che sei @uomo adulto nella statura della pienezza di Cristo⁻...

39. Riguardo al numero delle genuflessioni, sappiamo, dalle direttive dei Santi Padri, che devono essere trecento, esse devono essere praticate ogni giorno ed ogni notte dei primi cinque giorni della settimana. Da esse dobbiamo astenerci il Sabato e la Domenica e in quei giorni stabiliti dalle

consuetudini, ispirate ad alcune misteriose e segrete ragioni. Alcuni compiono un numero pi— grande di genuflessioni, altri meno, conformemente alle loro forze e alle loro scelte. Tu segui le tue forze...

41. Chi vive seguendo la carne e comportandosi contro natura, ha perso totalmente la capacit... di giudizio. Chi invece Š risoluto nell'abbandonare il male e nel seguire il bene ed entra nel regno del bene aprendo le orecchie all'insegnamento, acquista un piccolo grado di capacit... di giudizio, quello proprio dei principianti. Chi vive ed agisce in conformit... alla sua anima e alla sua natura, cioŠ con sentimento giusto e capacit... di giudizio, accede a un grado superiore di vita e riesce a vedere e a giudicare, per questa sua capacit..., ci• che lo concerne e ci• che riguarda gli altri uomini. Chi infine conduce una vita conforme allo Spirito e al di sopra della natura, vede, giudica se stesso con maggior chiarezza avendo superato i limiti della propria passionalit..., e anche quelli dello stato dei principianti e dei proficenti e avendo raggiunto, per la grazia di Ges— Cristo, la perfezione, cioŠ, l'illuminazione transustanziale e la pi— perfetta capacit... di giudizio. Egli pu• vedere e giudicare gli altri con rettitudine e perfetta esattezza; mentre lui in se stesso, anche se esposto pienamente all'altrui vista, non pu• essere n, visto, n, giudicato nella sua realt.... L'Apostolo dice: ®L'uomo spirituale giudica tutte le cose, e da nessuno pu• venir giudicato¯.

45. Chi inizia la pratica del silenzio deve trascorrere i suoi giorni e le sue notti nel compimento di cinque opere gradite a Dio. Nella preghiera: nella costante ripetizione del nome del Signore Ges— Cristo, introducendolo nel cuore per mezzo della respirazione nasale, come sopra Š stato detto, lentamente, poi espellendolo con le labbra chiuse senza pensieri e immaginazioni estranee. Questa va praticata nel raccoglimento della cella e bisogna sia accompagnata da un'astinenza estesa al controllo del cibo, del sonno, dei sensi, insieme a una sincera umilt.... Quindi la recita dei salmi, la lettura degli scritti apostolici, del Vangelo, delle opere dei santi Padri, in particolare i capitoli sulla preghiera e la sobriet... della mente, e le altre divine parole dello Spirito. Il ricordo doloroso dei propri peccati nel cuore; la meditazione del giudizio di Dio, della morte, della punizione e della ricompensa ecc., un piccolo lavoro manuale per bandire l'indolenza...

48. La preghiera, compiuta col cuore, con l'attenzione e la sobriet..., libera da divagazioni di pensiero e di immaginazione, con la ripetizione delle parole ®Signore Ges— Cristo, Figlio di Dio¯, silenziosamente e immaterialmente porta la mente verso colui che Š invocato. Con le parole ®abbi piet... di me¯, il pensiero rientra in s, stesso, quasi non sopporti l'idea di pregare per se stesso. Raggiungendo l'esperienza dell'amore perfetto, si rivolger... unicamente al Signore Ges— Cristo, avr... la certezza, della seconda parte (del perdono dei peccati).

49. Per questa ragione i santi Padri non consigliano di dire sempre la preghiera per intero, ma alcuni insegnano di ripeter la completa invocazione, altri di dirne la prima met..., altri la seconda, a seconda delle forze e dello stato di colui che prega. Il divino Crisostomo ci esorta a ripetere l'intera formula: ®Vi scongiuro, fratelli, a non abandonar mai e a non trascurare la regola della preghiera. Ricordo un Padre che diceva: Che monaco Š mai chi trascura o abbandona la regola della preghiera? Mangiando o bevendo, in casa, o compiendo qualche lavoro, viaggiando o facendo qualunque altra cosa, un monaco instancabilmente dica l'invocazione: Signore Ges— Cristo, Figlio di Dio, abbi piet... di me! L'evocazione del nome del Signore Nostro Ges— Cristo, lo render... ardente nel combattimento contro il nemico. Con questa invocazione l'anima... potr... scoprire ci• che Š ancora malvagio in s, stessa prima, poi vedr... quanto in lei c'Š di buono. L'invocazione risvegliar... il serpente, l'invocazione lo sottometter.... L'invocazione far... emergere il male che in noi ancora sussiste, l'invocazione lo distrugger...; risvegliar... tutta l'energia del nemico nel cuore, l'invocazione gradualmente la vincer... e la sradicher.... Il nome del Signore nostro Ges— Cristo, discendendo nelle profondit... del cuore, dominer... il serpente che insidia i pascoli del cuore, e condurr... l'anima alla salvezza e alla vita. Dimora costantemente nel nome del Signore Ges— Cristo, cosŕche il cuore divori il Signore e il Signore il cuore, e i due divengano una sola realt...

vivente. Questa opera non si porta a termine in uno o due giorni, domanda molti anni e tempi non brevi. Lungo travaglio e tempo sono necessari per allontanare il nemico e per rendere abitabile il cuore a Cristo.

50. Troverai le parole della preghiera non solo nei santi Padri e negli scritti che di essa parlano, ma anche ben prima di loro negli Apostoli, Pietro Paolo e Giovanni. Uno di loro disse: «Nessun uomo è in grado di dire Gesù — il Signore, se non in virtù — dello Spirito Santo»; un altro disse: «La grazia e la verità... vennero per opera di Gesù — Cristo»; e: «Ogni spirito che afferma che Gesù — Cristo è disceso nella carne, è da Dio». L'apostolo prescelto tra tutti gli altri, rispondendo alla domanda posta dal Salvatore ai discepoli: «Chi dicono che sia il Figlio dell'uomo?» rispose con la gloriosa professione di fede: «Tu sei il Cristo il figlio del Dio vivente». Quelli che vennero dopo di loro, i nostri gloriosi maestri, in particolare coloro che abbracciarono la via della vita solitaria e silenziosa nel deserto, ricomposero questi detti pronunciati dalle tre colonne della Chiesa, in maniera frammentaria e parziale, in una unità... e la offrirono come parola rivelata dallo Spirito Santo. Con l'aiuto dello Spirito Santo che in loro dimorava unirono armoniosamente e in modo meraviglioso le varie parole, così si sviluppò la sacra invocazione e la consegnarono ai loro seguaci perché la custodissero e la trasmettessero nella stessa forma. Osserva il suo stupendo ordine e la successione delle parole, che portano in maniera evidente il sigillo della sapienza celeste! Un apostolo pronunciò il nome del Signore Gesù; un altro quello di Gesù — Cristo; il terzo: Cristo Figlio di Dio. Come l'uno segue l'altro, e come attentamente uno tien conto di ciò che il precedente ha detto, in perfetto armonioso accordo... In tal modo la divina invocazione fu composta, intrecciata e intessuta con saggezza e equilibrio, come corda formata da tre elementi... Le parole finali: «Abbi pietà... di me»... furono aggiunte dai padri in vista di quelli che nel cammino della virtù — sono tutt'ora fanciulli, dei principianti e degli imperfetti. Chi è avanti e perfetto può essere contento della prima parte... e alle volte della sola invocazione del nome di Gesù... sufficiente per colmarlo di inesprimibile gioia e benedizione che sorpassano ogni pensiero, visione e audizione...

51. I principianti possono recitare a volte tutta la preghiera, altre volte una sola parte, ma siano impegnati a pregare ininterrottamente e col cuore. S. Diadoco ci dice: «Chi dimora costantemente nel cuore è immune dagli aspetti incantatori della vita presente. Camminando nello spirito, non sperimenta la lussuria della carne. Egli si muove sotto la protezione delle virtù —, la vigilanza delle virtù — custodisce le porte della sua cittadella; ogni sortita dei demoni contro di lui viene sgominata». S. Isacco scrive: «Chi vigila ogni momento sulla sua anima, ha il cuore allietato dalle rivelazioni. Chi concentra la visione della mente nel proprio intimo vedrà... sorgere l'alba dello Spirito. Chi aborrisce da ogni divagamento mentale, vedrà... nel suo stesso cuore, il Signore». Per questo è bene astenersi dal frequente cambiamento dell'invocazione, la mutevolezza e il cambiamento frequenti, abituerà... la mente a non concentrarsi su un oggetto, ma a divagare e a rimanere non stabilmente ferma in sé, stessa; e non produce frutti come un albero frequentemente trapiantato.

52. San Giovanni di Karpathos dice: «Lungo travaglio e prolungato tempo sono necessari a chi, con mente ardente, cerca un nuovo cielo nel proprio cuore dove Cristo dimora, l'Apostolo infatti dice: «Non sapete ancora che Gesù — Cristo è in voi tutti, eccetto che nei reprob?»».

53. La perseveranza pratica di questo metodo per raggiungere la preghiera pura e priva di distrazioni, conduce l'orante e al superamento degli ostacoli che concernono i pensieri e i rapporti esteriori, e allo stato di preghiera pura e priva di distrazioni, alla costante dimora della mente nel cuore senza più — alcuno sforzo. In questo stato non ha più — bisogno di costringere la mente nel cuore servendosi della respirazione, ma essa amerà... dimorarvi e pregare senza interruzione. S. Esichio dice: «Chi non possiede la preghiera libera da distrazioni, è privo di armi per il combattimento. Per preghiera intendo quella che è costantemente attiva nelle profondità... del cuore, e che con l'invocazione di Gesù — Cristo flagella e sconfigge gli invisibili attacchi del

nemico⁻. E ancora quest'uomo santo dice: ®Beato chi tiene unito il pensiero alla preghiera di Ges—, chiamandolo senza stanchezza nel cuore, come l'aria aderisce al nostro corpo o la fiamma alla lucerna. Il sole, passando sulla terra, vi porta la luce del giorno; il nome santo venerabile del Signore Ges— illuminando di continuo la mente, vi risveglia un'innumerabile copia di pensieri solari.

54. Questa preghiera Š chiamata ed Š la preghiera del cuore, pura e senza distrazioni, da essa nasce nel cuore un certo calore... Esso Š quel fuoco che il Signore Ges— Cristo Š venuto a portare sulla terra nei nostri cuori, dove prima crescevano le erbacce delle passioni e che ora per opera della grazia producono dei frutti spirituali... S. Isacco scrive: ®L'intenso impegno nella preghiera accende uno smisurato calore, un vivo fuoco nel cuore di pensieri ardenti, che a loro volta ascendono nella mente. Operando in tal maniera raffinano la mente col loro calore e le portano il dono della visione. Questo calore, frutto della grazia della contemplazione fa scaturire la sorgente delle lacrime. Dopo breve tempo le incessanti lacrime portano la pace del calmo pensiero dell'anima e la mente viene purificata, con la mente pura l'uomo Š in grado di contemplare i misteri di Dio, ed Š pronto a vedere le rivelazioni e i simboli che si offerirono allo sguardo di Ezechiele⁻... S. Elia Ekdikos scrive: ®L'anima, liberata da tutte le cose esterne e unificata nella preghiera, viene avvolta dalla preghiera come da fiamma, come da fuoco che avvolge il ferro e tutta diventa avvampata. L'anima rimanendo s, stessa, come il ferro rovente, non pu• essere toccata da nessuna cosa esteriore. Beato colui che nella presente vita diviene degno di questa esperienza, e pur colui che, nella presente vita, diviene ardente per opera della grazia⁻.

66. La mente Š pura quando, libera dall'ignoranza, viene illuminata dalla luce divina. L'anima Š pura quando, libera dalle passioni, gioisce senza sosta dell'amore di Dio. Il cuore Š puro quando, avendo una costante memoria di Dio libera da forme e da immagini, Š apparecchiato a non ricevere altre impressioni all'infuori di quelle divine, e con le quali Lui desidera manifestarglisi.

La mente Š perfetta quando, avendo ricevuto per la fede la conoscenza di Dio, che Š oltre ogni scienza, e contemplato tutte le sue creature, riceve da Dio la conoscenza della sua Provvidenza e dei suoi giudizi manifestati in essa, naturalmente nella misura possibile ad esseri umani.

L'anima Š perfetta quando la forza dei suoi desideri Š totalmente indirizzata a Dio. Il cuore Š perfetto quando, vuotato da ogni naturale impulso verso le cose e le immagini, come tavoletta pulita e levigata Dio pu• scrivervi le sue leggi.

La purezza della mente si ha quando, secondo S. Diadoco, essa ®Si Š lasciata purificare dal solo Spirito Santo⁻... S. Isacco dice: ®Quando una mente si spoglia del vecchio Adamo e si riveste dell'uomo di grazia, sperimenta la purezza come l'azzurro del cielo⁻. Andando avanti, nel modo da me descritto, nella pura preghiera spoglia di fantasie e di immagini, potrai affrettarti sulle orme dei santi. Altrimenti tu sarai un sognatore e non un esicasta, e da questo Dio ti preservi!

75...Chi potr... spiegare la dolcezza del miele a chi mai l'ha assaggiato? Ô molto difficile spiegare a chi mai l'ha sperimentata la divina dolcezza e la transustanziale sorgente della viva gioia che sgorgano dalla vera e pura preghiera del cuore...

76. Questa spirituale dolcezza, questa transustanziale sorgente di vita Š contemporaneamente un essenziale splendore e luce, una bellezza inimmaginabile, l'estremo desiderio dei desideri, la conoscenza di Dio e la misteriosa deificazione. Essa resta inesprimibile anche nelle espressioni che si possono tentare, irricognoscibile anche dopo averla conosciuta, incomprendibile anche dopo averne avuto una qualche comprensione. Dionigi il Grande cosıne parla: ®Preghiamo di entrare in quella tenebra pi— luminosa della luce e, attraverso la non visione e la non-conoscenza, di poter vedere e conoscere Lui che Š oltre la visione e la conoscenza, di poter contemplare la sua invisibilit... e la sua inconoscibilit... Questo Š vedere e conoscere, cantare in modo transustanziale Colui che Š transustanziale: negare in Lui ogni qualit... creata⁻.

96. Il principio e la sorgente di queste nuove cose, impossibili a descriversi con parole, $\dot{\text{S}}$ il silenzio unito ad un perfetto distacco, all'attenzione e alla preghiera, fondato stabilmente e protetto invincibilmente dall'adempimento dei comandamenti divini. Il distacco, il silenzio, l'attenzione e la preghiera, producono nel cuore un movimento e vi provocano quell'ardore che brucia le passioni e i demoni, purificando il cuore come in una fornace. Un desiderio incolmabile ed un amore per il Signore Ges $\dot{\text{C}}$ risto nascono; la fonte delle dolci lacrime si apre e scorre nel cuore purificandolo come ramoscello di issopo, l'anima e il corpo vengono santificati dal pentimento, l'amore, la gratitudine, la professione della fede sono accresciuti. Una pace infinita, una impensabile calma di pensiero discendono nell'anima, accompagnati da una splendida luce, brillante come neve. Il termine di questo cammino $\dot{\text{S}}$ la liberazione dalle passioni, per quanto $\dot{\text{S}}$ possibile all'uomo, la resurrezione dell'anima prima di quella del corpo, l'assunzione dell'immagine e della somiglianza divina, la trasfigurazione e il ritorno attraverso la prassi e la contemplazione della fede, della speranza e dell'amore, il totale orientamento verso Dio e l'unione senza intermediari con Lui, l'estasi, la quiete e la dimora in Lui. Nel mondo presente, questa dimora in Lui $\dot{\text{S}}$ una promessa come in uno specchio e in un enigma; nella vita futura essa sar... la visione faccia a faccia di Dio, l'unione perfetta con Lui e la gioia per sempre.

Filocalia op. cit. IV 195; 220-246; 252-256.

S. SIMEONE IL NUOVO TEOLOGO

Breve nota biografica

Simeone nacque nel 949 a Galati in Paflagonia, fu educato alla corte di Costantino Porfirogeneto. Nel 977 entr \bullet nel monastero studita per mettersi sotto la guida di Simeone Eulabis, il Pio. Un anno dopo entra nel monastero di S. Mamos, sotto la disciplina del higumenos Antonio cui successe nella carica di superiore. Non ebbe facile vita nel monastero, la sua fedelt... intransigente, la sua dottrina coerente e coraggiosa lo posero in contrasto con le autorit... ecclesiastiche, nel 1009 fu condannato dal Santo Sinodo all'esilio. Egli sosteneva che il cristiano non sviluppa pienamente la grazia del Battesimo fintanto non arrivi alla coscienza della presenza dello Spirito Santo e non veda la luce gloriosa di Dio. Senza questa maturazione interiore $\dot{\text{S}}$ temerario fondere la propria azione cristiana nel Battesimo ed esercitare, qualora uno sia prete o vescovo, il potere di sciogliere e legare. Sbarcato a Crysopoli, restaur \bullet un antico romitaggio dedicato a Santa Marina, fu raggiunto da un piccolo numero di discepoli, mor $\grave{\text{i}}$ l 12 marzo 1022.

Lasci \bullet numerosi scritti, la Filocalia ne riporta tre: I Capitoli pratici e Teologici; il Metodo dell'attenzione e della preghiera, che probabilmente non pu \bullet essergli attribuito; un Sermone sulla fede.

I Precetti pratici e Teologici.

1. La fede $\dot{\text{S}}$ la disposizione a morire per amore di Cristo, in conformit... al suo comandamento, e con la convinzione che questa morte apporta la vita. In questa disposizione la povert... $\dot{\text{S}}$ stimata ricchezza. La pochezza e la condizione dimessa appaiono come vero onore e gloria; nel niente possedere c' $\dot{\text{S}}$ la certezza di avere tutto. Soprattutto, la fede $\dot{\text{S}}$ il possesso dell'invisibile tesoro della conoscenza di Cristo, essa fa considerare le cose visibili come polvere e fumo.

2. La fede in Cristo non $\dot{\text{S}}$ soltanto nella non valutazione dei piaceri della vita, ma nella paziente e

serena sopportazione con la quale l'anima affronta le prove, le afflizioni, le amarezze, gli avvenimenti spiacevoli, fino al momento in cui Dio rivolge a noi il suo sguardo paterno...

3. Chi, in qualunque maniera, antepone l'amore verso i suoi parenti al comandamento di Dio, non ha fede in Cristo... Il segno dei veri credenti Š nel rifiuto di trasgredire alcun comandamento di Dio Onnipotente e del Salvatore nostro Ges— Cristo.

4. La fede in Cristo, vero Dio, Š madre del desiderio dei beni eterni e del timore dei tormenti. Desiderio dei beni migliori e timore dei tormenti sono i presupposti della fedele osservanza dei comandamenti, questa fa sperimentare all'uomo la propria fragilit... L'esperienza della propria fragilit... fa nascere il costante ricordo della morte. Chi sente sempre vicina la morte, cerca di capire con ogni cura ci• che lo attende dopo l'esodo e l'abbandono della vita. Chi cerca diligentemente di conoscere le cose future, bisogna che si spogli delle cose presenti. Chi Š attaccato alla pur minima cosa delle realt... temporali, non potr... mai conoscere quelle future. Anche se la bont... divina gli ha concesso di pregustare qualcosa delle realt... future, se non rinuncia ad ogni suo attaccamento, e non s'impegna all'acquisizione assoluta di questa conoscenza, non permettendosi neppure un pensiero che lo distorni da essa, verr... privato anche della sapienza che pensa di aver raggiunto.

5. L'abbandono del mondo, e la totale rinuncia ad esso, con la completa separazione dalle realt... mondane: consuetudini, opinioni, figure, e con la rinuncia alla carne e alla propria volont..., operano un grande avanzamento di vita in chi Š animato da tale ardente zelo.

6. Se vuoi fuggire il mondo, vigila perch, la tua anima non ricerchi le consolazioni abituali, fintanto che in esso vivrai, anche se i tuoi parenti ed amici ti consigliassero di farlo. Essi sono spinti dai demoni che vogliono estinguere l'ardore del tuo cuore; se non riusciranno a distoglierti dal tuo proponimento, cercheranno sempre d'indebolirlo e raffreddarlo.

9. Chiunque voglia separarsi dal mondo deve amare Dio con le pi— riposte profondit... dell'anima, acquisire un senso costante della sua presenza, niente pi— di questo spinge l'uomo alla gioiosa rinuncia di tutto e a fuggire dalle cose mondane come da escrementi.

10. Non voler restare a lungo nel mondo, sia per motivi plausibili o no; appena sei chiamato, affrettati ad obbedire. Nulla Š pi— gradito a Dio della nostra pronta obbedienza accompagnata dalla povert..., essa Š migliore del ritardo accompagnato da molte ricchezze.

11. Il mondo e le sue cose sono passeggero, Dio Š permanente ed immortale, abbiate gioia voi che per suo amore avete abbandonato la corruzione. Il denaro ed ogni piacere sono corruttibili. I comandamenti di Dio sono luce e vita, con questi nomi sono chiamati da tutti.

25. Chi pu• vedere con gli occhi del corpo, sa quando Š notte e quando Š giorno, chi Š cieco ignora l'una e l'altra. Chi ha l'uso degli occhi dello spirito pu• guardare la luce vera e soprasensibile; se gli succede di regredire alla sua cecit... anteriore e di venir privato della luce Š anche pienamente consapevole di questa privazione e non ignora i motivi di ci• che gli Š capitato. Chi invece Š cieco dalla nascita non pu• esserne consapevole mancandogli e l'esperienza e l'azione della vista interiore. Egli conosce queste cose da lui non viste, solo per sentito dire, e pu• anche parlarne ad altri, pur non sapendo n, lui, n, i suoi ascoltatori la verit... delle cose di cui stanno parlando.

28. Come la fiamma del fuoco si erge sempre in alto, specialmente se la materia infiammabile viene attizzata; cosil cuore di un vanaglorioso non potr... essere umile. Basta che tu gli dica qualcosa di carezzevole lo vedrai esaltarsi ancora di pi—, ma se lo ammonisci e lo avverti lo vedrai contestare vigorosamente. Se lo lodi e lo conforti, si esalta ancora di pi—, penosamente.

30. Chi Š polemico assomiglia ad uno che deliberatamente Si consegna ai nemici del suoi re. La polemica Š un arpione costruito a fil di logica, esso ci porta ad ingoiare l'amo del peccato. In tal maniera l'anima miserella, rimane agganciata nella lingua e nella gola, e viene devastata dai mali spiriti. Ora tornando a galla, ora precipitando nell'abisso tenebroso del peccato, e verr... giudicata con quelli che precipitarono dal cielo.

32. Se vuoi rinunciare al mondo e imparare a vivere in conformit... del Vangelo, mettiti sotto la guida di un maestro sperimentato che abbia conoscenza delle passioni, altrimenti invece di ricevere la vita del Vangelo verrai istruito sulla vita del diavolo. Il maestro capace d... delle buone lezioni, quello incapace d... dei cattivi ammaestramenti. Il seme bacato produce delle piante malate.

33. Prega Dio con molte lacrime, perch, t'invii una guida libera da passioni e santa. Scruta le sacre Scritture, in particolare gli scritti ascetici dei Padri, perch, tu possa confrontare l'insegnamento che ricevi dal tuo maestro e dalla tua guida. Potrai vedere, come in uno specchio, quanto e come essi Siano d'accordo. Cosı̄ potrai assorbire e assimilare nei tuoi pensieri ci• che corrisponda alle Sacre Scritture, e dopo matura riflessione mettere da parte ci• che ad esse non sia consono, altrimenti potrai smarrirti. Sai bene che nei nostri giorni sono apparsi molti seduttori e falsi profeti.

34. Chi Š cieco e cerca di fare da guida ad altri, Š un seduttore, trascina i suoi seguaci nell'abisso della perdizione. Il Signore ci ha lasciato questa parola: ®Se un cieco conduce un altro cieco, cadranno tutt'e due nella fossa˘.

35. Chi Š cieco nei confronti dell'Uno, Š cieco nei confronti di tutte le cose. Chi ha la visione dell'Uno, ha la visione di tutte le cose. Avendo escluso la visione differenziata di tutte le cose, Š dentro la visione di tutte le cose pur rimanendo separato dalla molteplicit... delle realt... visibili. Dimorando nell'Uno contempla gli esseri, se invece dimora nella molteplicit... non ne vede la completezza nell'Uno. Contemplando nell'Uno pu• vedere e se stesso e tutte le cose ricomposte nell'unit..., rimanendo immerso nell'Uno non si disperde nella visione del molteplice.

36. Chi con percezione cosciente non ha ancora rivestito la sua mente e il suo spirito dell'immagine del Signore nostro Ges— Cristo, Uomo celeste e Dio, null'altro Š se non carne e sangue che non pu• apprendere direttamente la gloria spirituale, ma solo indirettamente attraverso ci• che gli altri dicono. Ed Š paragonabile a chi Š nato cieco, non pu• concepire la luce del sole se non mediante ci• che ascolta.

37. Chi vede, ascolta e apprende nel modo sopraddetto: rivestendo l'immagine dei cieli e divenendo ®uomo perfetto˘, conforme alla misura della pienezza di Cristo, ha la capacit... di guidare il gregge di Cristo nei pascoli dei divini comandamenti. Se uno invece non ha sperimentato queste cose, s non essendo conforme alla pienezza di Cristo ha i suoi sensi non illuminati e non sani, Š bene che preferisca di esser guidato piuttosto che guidare gli altri, per non costituire e per s, stesso e per gli altri un pericolo.

38. Chi Š intento a seguire il suo maestro e la sua guida come seguirebbe Dio, non si perde in discussioni. Chi afferma che le due cose sono possibili, la sequela e la contestazione, sappi che Š nella via dell'errore; non conosce l'armonia esistente tra l'uomo di Dio e Dio stesso.

39. L'uomo convinto che la sua vita e la sua morte sono in mano del suo pastore, non si perde in discussioni. La contestazione nasce dall'assenza di questa persuasione, e ci• causa la morte spirituale ed eterna.

45. I demoni gioiscono di quel monaco che disputa col suo padre, gli angeli invece, quando vedono un monaco che si umilia fino alla morte, sono riempiti di stupore. Costui compie l'opera di Dio, rendendosi simile al Figlio di Dio, che obbedì al Padre fino alla morte di Croce.

50. Chi acquista la purezza del cuore, domina la paura. Chi è ancora in cammino verso la purezza ora è dominato dalla paura ora riesce a dominarla. Chi non riesce per niente nella purezza, o diventa del tutto insensibile per l'amicizia delle passioni e dei demoni, rigurgita di vanità... e di presunzione pensa di valere qualcosa mentre è un niente; oppure rimane schiavo, consegnato alla paura e, come fanciullo, trema ed è spaventato; per chi teme il Signore non esiste né paura, né tremore.

52. Chi è sostenuto dal timore di Dio, non ha paura di vivere in mezzo ad uomini malvagi. Possedendo il timore di Dio, portando l'invincibile corazza della fede, è forte in ogni impresa e riesce a compiere cose che agli altri sembrano impossibili. Cammina in mezzo a loro come gigante tra piccole scimmie, come leone ruggente tra cani e volpi, confidando in Dio li riempie di stupore con la forza del suo intelletto, soggioga le loro menti, con parole di saggezza simili a scettro di ferro.

55. Sii attento a non demolire la tua casa con voler costruire l'abitazione del tuo vicino. È un compito difficile ed arduo, perciò sii attento che non ti capiti ridurre a maceria la tua casa, nel qual caso non potrai costruire quella di un altro.

57. Chi non è libero dalle passioni, non sa niente dell'immunità... dalle passioni, né può immaginare che sulla terra esista qualcuno libero da esse. Chi prima non rinuncia a sé, stesso e non sparge il suo sangue per questo genere di vita veramente benedetto, come potrà pensare che qualcuno lo possa aver fatto per raggiungere l'invulnerabilità... dalle passioni? Così chi solo immagina di avere lo Spirito Santo ed in realtà... non lo possiede, quando sente dire che le azioni dello Spirito Santo sono chiaramente riconoscibili in coloro che Lo posseggono; si rifiuta di credere; e neppure sarà capace di credere che nel nostro tempo esistano uomini che eguagliano gli Apostoli di Cristo e i Santi di tutte le età..., e che sono, similmente a loro, animati e ispirati dallo Spirito di Dio, o che l'hanno coscientemente visto e conosciuto. Ognuno giudica gli altri dal suo personale stato, da ciò che in lui di bene o di male sia.

58. Una cosa è l'invulnerabilità... delle passioni dell'anima, altra cosa l'invulnerabilità... da quelle del corpo. La prima santifica anche il corpo e per il suo proprio splendore e per la luce dello Spirito; mentre la seconda in sé, stessa è inutile anche per quelli che l'hanno acquistata.

59. Come uno che dall'estrema povertà... viene elevato alla dignità... del Re, rivestito di splendida veste e chiamato a stare alla sua presenza, guarda a lui con devozione e lo ama come suo benefattore, gioisce delle vesti magnifiche, è consapevole della sua dignità... e delle ricchezze che gli appartengono. Così il monaco dopo avere abbandonato il mondo e le cose temporali per mettersi alla sequela di Cristo, osservandone i comandamenti, si eleva alle altezze della visione spirituale e fissando lo sguardo senza smarrimento in Dio constata con chiarezza la trasformazione che ha raggiunto. Contempla in continuazione la grazia dello Spirito che l'avvolge di luce, e che vien chiamata veste e porpora regale. Essa è Cristo, il Signore stesso, perché, chi crede in Lui da Lui è rivestito.

60. Molti leggono le Scritture, altri ne ascoltano la lettura. Pochi hanno la capacità... di comprendere la forza ed il significato di ciò che vien letto. Alcuni pensano che il contenuto della Sacra Scrittura sia senza significato, altri lo ritengono difficile ad esser creduto, e lo interpretano in maniera errata. Pensano che ciò che è detto del tempo presente debba venir riferito al futuro, e le parole che alludono al futuro ritengono o come già... compiute o che stanno avverandosi nel presente. Così non hanno un giusto criterio per una vera discriminazione tra le cose

umane e quelle divine.

61. Noi che abbiamo il dono della fede, dobbiamo guardare gli altri sacerdoti come un'unit..., e pensare che ciascuno di loro Š Cristo, cercando di essere animati nei loro rapporti dall'uomo pronto a dare per essi la propria anima. Per nulla cosa al mondo dobbiamo pensare o dire di qualcuno che Š malvagio, ma ritenere tutti buoni, come dicevo. Se incontri qualcuno immerso nelle passioni, non odiarlo essendo tuo fratello, odia le passioni, che lo aggrediscono. Quando t'imbatti in uno che si Š arreso alla tirannia della cupidigia e delle cattive abitudini, abbi per lui una pi— intensa compassione. Pensa che anche tu potresti avere simili prove, sei ancora sotto il dominio della mutevole materia.

84. Dal santo battesimo riceviamo la remissione dei peccati, siamo resi immuni dall'antica maledizione, santificati dalla presenza dello Spirito Santo, ma non ancora ci Š concessa la grazia perfetta per la quale Dio abita in noi e si muove con noi. Questa appartiene a chi si rivela con delle opere saldamente fondate sulla fede. Dopo il battesimo possiamo deviare in azioni malvage e disonorevoli e perdere completamente la santificazione ricevuta. Solo cambiando direzione, confessando e piangendo le colpe possiamo di nuovo ricevere, in conformit... alle nostre azioni, il perdono delle colpe e la santificazione della grazia che viene dall'alto.

86. La grazia dello Spirito Santo vien data come arra alle anime che sono promesse a Cristo. Senza l'anello del fidanzamento una fanciulla non Š sicura di unirsi al suo uomo col legame del matrimonio, cos l'anima non ha la certezza di unirsi col suo Signore e Dio, di sposarsi misticamente e ineffabilmente a Lui per godere della sua inaccessibile bellezza, se prima non ha ricevuto la prova del suo amore, i segni della sua grazia e di possederlo coscientemente.

93. Il tetto di una casa Š sostenuto dalle fondamenta e dalle altri parti dell'edificio, le fondamenta e le altre strutture sono costruite per reggere il tetto, l'uno e le altre sono necessarie e utili, n, il tetto senza le fondamenta e le altre parti viene costruito, n, le fondamenta e i muri senza il tetto costituiscono un'abitazione. Altrettanto avviene per l'anima: la grazia dello Spirito Santo Š conservata dall'osservanza dei comandamenti, e l'adempimento dei comandamenti Š la base gettata per ricevere la grazia dello Spirito Santo. La grazia dello Spirito Santo non pu• rimanere in noi senza l'obbedienza ai comandamenti, n, l'osservanza dei comandamenti pu• essere utile e benefica senza la grazia divina.

94. Una casa lasciata senza tetto dall'incuria del costruttore non solo non serve a niente, ma espone il proprietario al ridicolo. Allo stesso modo chi con l'osservanza dei comandamenti Š riuscito a gettare i fondamenti e ad innalzare gli alti muri della virt— se non riceve la grazia dello Spirito Santo e non vede n, riconosce la sua presenza nell'anima, rimane incompleto ed Š oggetto di commiserazione da parte dei perfetti. Le cause della privazione della grazia possono essere queste due: la negligenza del cambiamento di mente, oppure perch, scoraggiato dall'insieme vasto delle virt— necessarie, ne ha trascurata qualcuna che appariva come minore, ma che in vista della completa costruzione dell'edificio era indispensabile, e senza di essa non Š stata possibile la rifinitura del tetto, naturalmente sempre con la grazia dello Spirito Santo.

95. Il Figlio di Dio Š venuto sulla terra per riconciliare con la sua intercessione noi, suoi nemici, con il Padre e per unirci a S, per mezzo del suo santo e consustanziale Spirito, chi Š privato di questa grazia quale altre ne potr... trovare? Ô chiaro che costui non Š riconciliato col Padre, n, pu• essere unito al Figlio mediante la grazia dello Spirito Santo.

96. Partecipando allo Spirito divino si Š liberati dalle bramosie delle passioni, ma non dalle necessit... della natura corporea. Liberi dai legami della bramosia passionale, avendo gustato la gloria e la dolcezza immortale, siamo costantemente stimolati ad ascendere per vivere con Dio, non

permettendoci di separarci neppure per un istante dalla sua contemplazione e dall'inesauribile gioia di essere con Lui. Agitati dalla carne e dalle seduzioni, siamo lacerati dalle forze che ci spingono ad abbandonarlo, per ritornare verso il basso. La sofferenza di questi momenti penso sia paragonabile a quella che sperimenta l'anima del peccatore quando sta per distaccarsi dal corpo.

97. Come per chi Š attaccato alla vita corporale e ai piaceri mondani il distaccarsene Š esperienza di morte: cos[per chi ama la purit... e Dio, la pi— breve separazione mentale da essi Š esperienza di morte. Chi sta godendo della luce sensibile, se chiude gli occhi e se qualcuno gli impedisce di tenerli aperti, ne Š infastidito e rattristato s[da non sopportare a lungo, specialmente se stava guardando qualcosa di necessario o di piacevole. Molto di pi— si verifica questo per, chi illuminato dallo Spirito Santo, sta contemplando mentalmente, in maniera diretta sia da sveglio che dormendo, quelle beatitudini che occhio mai vide, orecchio mai ascolt•, cuore mai speriment• e che gli stessi angeli di Dio bramano comprendere. Come potr... non soffrire se qualcuno cerca di distoglierlo dalla loro contemplazione. Per lui questa esperienza Š vera morte e privazione della vita eterna.

103. Chi ha rinunciato al mondo e a tutte le cose che sono, per la fede che ha in Dio, crede che il misericordioso e il clemente Signore accolga quelli che a Lui ritornano; Š anche consapevole che Dio eleva i suoi servi dalla disistima alla stima, dalla povert... estrema alla opulenza, dagli insulti e dalle umiliazioni al trionfo, attraverso la morte li rende eredi e partecipi alla vita eterna. Corre veloce spronato da queste prove come cervo assetato alle sorgenti imperiture; le prove sono scala ascensionale verso l'alto. Lungo la scala gli Angeli ascendono e discendono per sostenere i viandanti, Dio che sta al vertice di essa osserva con amore i nostri sforzi e le nostre fatiche compiute con le nostre energie, e misericordioso ci offre la ricompensa come se ci fosse dovuta.

104. Dio non lascia che precipitino quelli che con ardore si dirigono verso di lui, vedendoli stanchi dona loro forza e aiuto, dando loro la mano dall'alto li porta vicino a s,; li aiuta in modi manifesti e segreti, di cui non sempre sono consapevoli, finch, giunti all'ultimo gradino si appressano a Lui per unirsi perfettamente con Lui, dimentichi di tutto il travaglio terreno diventano una sola cosa con Lui, e fruiscono di inesprimibili benedizioni sia sui loro corpi sia fuori del loro corpo, non saprei dire.

117. L'unico motivo che spinge gli uomini, pieni della grazia di Dio, e perfetti nella conoscenza e nella saggezza che viene dall'alto, ad andare nel mondo per incontrarvi la gente che vi vive Š quello di disporli al compimento delle buone opere mediante l'osservanza dei comandamenti, dando loro l'occasione di ascoltarli, di farli comprendere e di esserne persuasi. Gli uomini che vivono nel mondo non essendo guidati dallo Spirito di Dio, si muovono nel buio, non conoscendo n, dove vanno, n, se vanno avanti nell'osservanza dei comandamenti; potranno sollevarsi dalla presunzione che li avvolge se riceveranno la vera istruzione dello Spirito Santo e accogliendo senza ipocrisia o orgoglio la volont... divina si convertiranno, in questo modo potranno ricevere qualche dono spirituale. Se questo utile servizio non riusciranno a compiere verso quelli che hanno avvicinato, piangendo sulla durezza del loro cuore se ne tornano alle loro celle, pregando giorno e notte per la loro salvezza. Chi vive costantemente con Dio ed Š ricolmo di ogni grazia, non pu• avere altra preoccupazione all'infuori di questa.

121. L'aver compassione di un unico uomo non porta a salvezza, mentre il solo disprezzo verso un fratello getta nell'inferno. Ó chiaro che le parole «ebbi fame, ebbi sete» non sono limitate ad una sola volta, ne ad un sol giorno, ma si estendono a tutta la vita. Nello stesso modo le altre parole: mi avete sfamato, dissetato, rivestito e cos[di seguito, non indicano un solo caso ma un'abitudine costante verso ognuno. Il Signore e Dio Ges— Cristo, ha detto che Š Lui stesso che riceve questi servizi nella persona di ciascuno e di tutti i suoi seni.

124. Piacque a nostro Signore di rivestire la somiglianza di ogni povero, e ha identificato s, stesso

con ogni tribolato, perch, chiunque creda in Lui non sia tentato di sentirsi superiore a nessuno dei fratelli, spinto piuttosto a considerarsi minore e peggiore degli altri uomini; proprio come si sente inferiore al suo creatore. Accolga l'infelice con onore, sia pronto a finire tutti i suoi averi per lui, imitando il Signore che esaurì il suo sangue per la nostra salvezza.

126. Chi reputa il suo prossimo uguale a s, stesso, non tollera di avere qualcosa di pi— di lui. Se possiede e non distribuisce il suo con piacere per divenire q` s _____ ŸŸ _____ _Ÿ _____' _____
_____ ^ _____nte il comando del Signore. Lo stesso dicasi per chi ha un po' di pane e rimanda a mani vuote un accattone, o se rifiuta di fare per il prossimo ci• che gli viene domandato, e lo invia da un altro, non vuole dare a chiunque gli richieda soccorso. Cos'uno che dia il cibo, la bevanda e le vesti ed ogni altro genere di aiuto a tutti i bisognosi che incontra, ma disdegna e respinge uno solo di loro, deve esser considerato come uno che ha trascurato Nostro Signore quando era affamato ed assetato.

128. Come i comandamenti generali comprendono e racchiudono in s, i comandamenti particolari, cos'le virt— principali contengono quelle minori. Chi, per esempio vende e distribuisce i suoi beni ai poveri, divenendo indigente, adempie con un sol gesto tutti i comandamenti relativi alla povert.... In conseguenza lui non deve dare a chi qualcosa gli chiede, n, Š tenuto a rispondere a chi gli chiede un prestito. Similmente chi prega senza interruzione, adempie in questo tutti i precetti che concernono la preghiera; non Š pi— tenuto a cantare le lodi di Dio per dieci volte al giorno, neppure nelle ore dell'alba, del Vespro o del mezzogiorno, avendo compiuto tutto il suo dovere riguardo alla regola di celebrare e recitare le preghiere in tempi e ore stabilite.

Alla stessa maniera chi ha raggiunto il cosciente possesso di Dio, elargitore di Sapienza, Š in possesso del contenuto di tutte le Scritture Sacre, e ne detiene come frutto i doni che la lettura pu• apportare; per questo non ha pi— la necessit... di leggere dei libri. Che bisogno ha di leggere dei libri se pu• conversare con Colui che ha ispirato gli estensori delle Sacre Scritture, e se porta in s, stesso indelebilmente iscritti tutti i suoi ineffabili misteri? Lui stesso diventa per gli altri un libro ispirato, e contiene i misteri vecchi e quelli nuovi, scritti nella sua anima dalla mano di Dio, avendo compiuto tutto pu• riposarsi, da tutti i suoi lavori, in Dio, nella pi— alta perfezione.

162.... Il santo e benedetto Simeone fu interrogato una volta sulla natura del Sacerdozio. Rispose: ®Non ho la qualit... per essere Sacerdote. Conosco con certezza come deve essere colui che si appresta ad offrire sacrifici a Dio. Prima di tutto gli Š richiesta la purezza del corpo e dell'anima e che sia immune da ogni colpa. Inoltre sia dimesso nelle sue abitudini e azioni esteriori e nelle disposizioni interiori. Inoltre quando sosta davanti la sacra mensa, vedendo con gli occhi del corpo le oblate sante, contempi interiormente la Divinit.... Soprattutto cerchi di far suo Colui che Š presente in maniera invisibile nei doni sensibili, e Lo senta coscientemente presente nel suo cuore, in tal modo potr... presentare con coraggio le offerte, e, in un colloquio da amico ad amico, potr... dire: "Padre nostro che sei nei cieli, il Tuo nome sia santificato". Questa preghiera rivela che l'orante ha nel suo cuore Colui che e Figlio di Dio per natura insieme al Padre e allo Spirito Santo. Ho conosciuto dei sacerdoti di questa grandezza, ed ora fratelli e padri miei lasciatemi tranquillo.

Di lui si conservano anche queste parole, le disse per distornare da s, stesso il plauso degli uomini, e come spinto a parlare dal suo amore per gli uomini. Disse: ®Un monaco sacerdote amichevolmente mi confid•: "mai ho celebrato i misteri divini senza vedere lo Spirito Santo che discendeva su di me come nel giorno m cui il Metropolita recitava su di me la preghiera dell'ordinazione sacerdotale e poneva sul mio indegno capo l'Omoforio. Gli domandai " Sotto quale forma hai visto lo Spirito Santo? " Rispose: "Senza forma, nella sua pura semplicit..., simile a fiamma. Quando vidi questa visione, mai vista prima, rimasi stupefatto e mi domandai cosa mi stava accadendo. Una voce silenziosa e chiara risuon• in me: 'In questa forma illumina i Profeti e gli Apostoli, ed ora illumino i santi eletti da Dio. Io sono lo Spirito Santo di Dio'. A Lui la lode e la potenza per tutti gli eoni. Amen.

(Filocalia, op. cit. vol. III p. 237-270)

S. SIMEONE IL NUOVO TEOLOGO

Discorso sulla fede: istruzioni a quelli che vivendo in mezzo al mondo, e alle preoccupazioni terrene dicono di non poter raggiungere la perfezione delle virt—; racconto molto utile per chi si trova agli inizi del cammino.

...ascoltate questo racconto. Viveva a Costantinopoli un giovane ventenne di nome Giorgio. Questo accadde nel nostro tempo. Bello di aspetto, dal comportamento e dai modi esteriori disinvolti. Per questo, molti valutando solo le apparenze e non conoscendo ci• che Š nascosto in ciascuno, diventano critici malevoli degli altri. Divenne familiare di un monaco, uomo di santi costumi, che viveva in un monastero di Costantinopoli. A Lui manifest• i segreti reconditi del cuore, il suo vivo desiderio di salvare la propria anima, il suo sogno di abbandonare il mondo facendosi monaco. Il venerando anziano dopo averlo opportunamente incoraggiato e dategli le necessarie istruzioni gli porse il libro di S. Marco l'asceta col quale tracci• le sue direttive spirituali. Il giovane accolse il libro con avidit... e rispetto come se Dio stesso glielo avesse affidato; ripose in esso la fiducia di trarne grande beneficio e abbondante frutto... La sua speranza non fu delusa da quel libro.

Scelse tre paragrafi sulla vita monastica, e li impresso nel suo cuore proponendoseli come modello e sforzandosi di sperimentarli volendo progredire nella vita intrapresa. Il primo paragrafo diceva: Se cerchi la guarigione dell'anima abbi cura della tua coscienza, fa' quello che ti suggerisce e ne avrai un grande vantaggio.

Il secondo diceva: Chi cerca la grazia attiva dello Spirito Santo prima di aver adempiuto i comandamenti divini, Š simile a quello schiavo che, nello stesso momento del suo acquisto, reclama e il prezzo del riscatto e le lettere di emancipazione. Il terzo era questo: Chi prega con le labbra senza aver prima la scienza spirituale, non conoscendo la preghiera cosciente, Š simile al cieco che gridava: @Figlio di David abbi piet... di me—. Quando per• avr... acquisito la scienza spirituale e la preghiera cosciente e avr... aperti gli occhi dell'anima, Š paragonabile all'altro cieco che guarito dalla cecit... e riavuta la luce degli occhi vide il Signore, non lo chiam• Figlio di David, ma lo vener• come Figlio di Dio.

Questi tre paragrafi piacquero molto al nostro giovane, e fu persuaso che con l'attenzione alla sua coscienza i mali della sua anima sarebbero stati guariti; che avrebbe ricevuto le energie attive dello Spirito Santo con l'obbedienza ai comandamenti di Dio; e che infine la grazia dello Spirito Santo gli avrebbe dischiuso gli occhi interiori s' da poter vedere con la mente purificata il Signore.

Egli fu ferito dall'amore di questa inespriabile bellezza, e pur non potendola ancora contemplare, era mosso verso di essa da un desiderio intenso e la ricercava assiduamente nella speranza di finalmente incontrarla. Non fece niente di eccezionale, come lui stesso mi assicur• con giuramento, ogni sera, senza eccezione, pratic•, e giammai and• a letto senza averle compiute, quelle preghiere e prostrazioni che gli erano state consigliate da quel santo anziano.

Dopo qualche tempo la coscienza cominci• a suggerirgli di aumentare di poco il numero delle prostrazioni e dei salmi e di ripetere @Signore Ges— abbi piet... di me—, un maggior numero di volte. Egli obbedì con slancio e fece quanto gli veniva suggerito come se Dio stesso glielo comandasse.

Da allora non si mise mai sul suo giaciglio se la coscienza lo rimproverava di non aver fatto questo o quello. Ascoltava sempre la sua coscienza, n, mai tralasciava ci• che gli consigliava di fare. Ogni giorno la sua coscienza esigeva qualcosa di pi—, in pochi giorni la sua preghiera serale prese delle notevoli proporzioni. Durante la giornata dirigeva la casa di un grande funzionario. Ogni giorno doveva recarsi al palazzo reale, e spesso era occupato in affari assillanti. Ogni sera tornava nella sua dimora, nessuno poteva rendersi conto di ci• che gli accadeva. I suoi occhi spargevano abbondanti

lacrime, compiva numerose prostrazioni e genuflessioni, rivolgeva molte preghiere alla Madre di Dio con sospiri e gemiti che venivano dal cuore. Si rivolgeva al Signore Ges— Cristo, si prostrava ai suoi piedi purissimi, come se fosse corporalmente presente. Gli chiedeva di aver misericordia di lui, come l'ebbe per il cieco, e di aprire gli occhi della sua anima ... Ogni notte le sue preghiere si fecero sempre pi— lunghe, finch, rimase in preghiera fino alla mezzanotte. Mai si permise, durante la preghiera, gesti di stanchezza o di noia, o posizioni pi— confortevoli. Teneva lo sguardo immobile senza girarsi a destra o a sinistra, senza guardare alcunch,; rimaneva immobile con timore e tremore per non addormentarsi, per allontanare l'accidia e la sonnolenza.

Dopo non molto tempo mentre era in preghiera e con mente consapevole ripeteva: «Dio abbi piet... di me peccatore», una luce divina illuminò la stanza e l'orante. Giorgio in stato di estasi non sapeva se fosse nella sua stanza, o sotto un tetto, non vedeva altro che luce da tutti i lati, dimenticò di essere sulla terra. Le preoccupazioni terrene si dileguarono, i pensieri propri dell'uomo ancora rivestito di carne scomparvero. Divenne totalmente dissolto in questa luce transustanziale, ed ebbe l'impressione di essere lui stesso diventato luce. Dimenticò il mondo e si trovò immerso nelle lacrime ed in una gioia ineffabile. La sua mente si innalzò verso il cielo e vide un'altra luce, pi— splendida di quella che l'avvolgeva, e in mezzo a questa luce vide il santo anziano che gli aveva dato il libro di San Marco l'eremita e i precetti sulla preghiera...

Ho gi... detto molto in lode di questo giovane per stimolarvi ad un amore simile, in sua imitazione. Volete ascoltare qualcosa ancora, qualcosa di pi— grande, che mai avete sentito dire? Cosa c'è di pi— grande del Timore di Dio? S. Gregorio il teologo dice: «Il primo passo verso la sapienza è il Timore di Dio. Dove esiste il Timore, i comandamenti sono osservati; dove c'è l'osservanza dei comandamenti la carne è purificata, questa nube che avvolge l'anima e impedisce la visione diretta della luce divina; dove la carne è purificata la luce erompe, lo splendore della luce sazia quei desideri che sono al di l... di tutti i desideri». Con queste parole, il santo ci ha indicato che l'illuminazione dello Spirito e l'infinita meta di ogni qualit... dell'anima, e chiunque raggiunge l'illuminazione dello Spirito va oltre i limiti del mondo sensibile e comincia a vivere con la sua coscienza unicamente nelle realt... spirituali...

1. Sui tre modi di preghiera

Esistono tre modi di attenzione e di preghiera, per essi l'anima può elevarsi e progredire, oppure cadere e perdersi. Chi usa di questi metodi nel modo e nel tempo giusto progredisce, chi invece li pratica inopportunosamente e insipientemente si smarrisce.

L'attenzione e la preghiera sono unite inseparabilmente come il corpo è legato all'anima, se l'uno manca l'altra non sussiste. L'attenzione procede e controlla i movimenti del nemico come un'avanguardia, è la prima ad ingaggiare la lotta col peccato, e ad opporsi ai pensieri malvagi che vorrebbero entrare nell'anima. La preghiera ne segue le orme, sterminando e distruggendo tutti i pensieri malvagi contro i quali l'attenzione è entrata in lotta, la sola attenzione non ha la forza di distruggerli.

- Da questo combattimento contro i pensieri malvagi condotto con l'attenzione e la preghiera dipende la vita dell'anima. Servendosi dell'attenzione possiamo render pura la preghiera e compiere dei progressi; se non ci serviamo dell'attenzione per conservarla pura e la lasciamo incustodita, diventa inquinata dai pensieri malvagi e diveniamo degli inservibili falliti...

2. Sul primo modo dell'attenzione e della preghiera

Queste sono le caratteristiche del primo modo: uno si mette in orazione, solleva le mani, gli occhi e la mente verso il cielo, tiene fermi nella mente i pensieri di Dio, immagina i beni celesti, le schiere degli angeli e le dimore dei santi, riunisce, in una parola, nella mente quanto ha appreso dalle Sante Scritture e durante la preghiera vi si sofferma,

esortando l'anima ad essere desiderosa di Dio e del suo amore. Gli pu• capitare in questo stato di versare delle lacrime e di piangere. Pu• succedere, se uno segue soltanto questo modo, che poco a poco il suo cuore s'inorgoglisca senza che lui l'avverta, e pensi che ci• che sperimenta gli venga dalla grazia di Dio come consolazione, e comincia a domandare a Dio di poter rimanere sempre in quello stato. Ma questo Š segno di smarrimento, il bene quando non Š compiuto come si deve non Š pi— bene.

Se quest'uomo s'impegna in una vita solitaria totale difficilmente potr... sfuggire alla follia. Se questo per un puro caso non avvenga, gli sar... impossibile raggiungere il possesso della virt— e il calmo pensiero. Questo modo contiene un altro rischio di deviazione: uno pu• vedere con gli occhi del corpo delle luci e dei fulgori, gustare dei profumi soavi, sentire dei suoni e altre simili cose. Alcuni ne sono rimasti del tutto invasati, nella loro insania hanno cominciato a vagolare da un luogo all'altro; altri, scambiando il diavolo per un angelo della luce, sono rimasti ingannati, fino a diventare incorreggibili rifiutando di accogliere l'ammonimento dei fratelli. Altri, istigati dal diavolo, si sono suicidati gettandosi chi da un precipizio, chi impiccandosi...

Da quanto abbiamo detto non Š difficile, per chi ha buon senso, comprendere quale rischio sia incluso in questo primo modo di attenzione e di preghiera (quando venga considerato come l'unico nella via della preghiera). Anche se qualcuno evita questi pericoli nel praticarlo perch, vive in una comunit..., ai suoi rischi sono esposti particolarmente gli eremiti, sappia che non far... nessun passo avanti nella vita spirituale.

3. Sul secondo modo di attenzione e di preghiera

Questo Š il secondo modo di attenzione e di preghiera: l'orante ritrae la mente dagli oggetti sensibili e la raccoglie nel suo intimo; vigila sui sensi e unifica i suoi pensieri in modo che interrompano il vagabondaggio tra le vanit... mondane. A volte esamina i suoi pensieri, a volte si ferma a considerare le parole che le sue labbra pronunciano; a volte ferma il pensiero quando affascinato dal diavolo vola verso qualcosa di peccaminoso e di vano; a volte, vinto da qualche passione, con grande travaglio e sforzo lotta per rientrare in s, stesso. La nota specifica di questo modo Š che si svolge nella testa, i pensieri combattono contro i pensieri.

In questo combattimento contro se stesso, non si pu• trovare la pace, n, il tempo di praticare quelle virt— che sono il coronamento della verit.... Questo stato Š paragonabile ad uno che lotti con i nemici, nella notte, al buio, sente le loro voci, subisce i loro colpi, ma non vede chiaramente dove siano, da dove vengano e per qual motivo stiano aggredendolo; rimane dentro la testa, mentre i pensieri malvagi escono dal cuore. La tenebra che gli avvolge la mente, la tempesta che infuria nei suoi pensieri sono la causa che impedisce di vedere la origine di questa deviazione, non riesce a sfuggire dalla presa dei demoni, suoi nemici, e a riconoscere i loro colpi. Se poi insieme a tutto questo uno vien preso dalla vanit... di ritenersi vigilante su se stesso come dovrebbe, lavora inutilmente e perder... per sempre ogni ricompensa. Orgoglioso disprezza e critica gli altri e loda se stesso, considerandosi atto ad essere un pastore di uomini e di guidare gli altri diventa simile ad un cieco che vuol condurre altri ciechi.

Questi sono i caratteri del secondo modo di attenzione e di preghiera. Chi vuol raggiungere la salvezza sapr... riconoscere il danno che sta arrecando all'anima sua e aprir... con cura gli occhi su se stesso. Questo modo, ci• nonostante, Š migliore del primo come una notte di plenilunio Š meglio di una notte senza luna.

4. Sul terzo modo di attenzione e di preghiera

Il terzo modo Š meraviglioso ma difficile a spiegare; Š insieme difficile e incredibile per chi non lo abbia mai praticato, fino al punto da esser respinto come possibile attuazione. Nel nostro tempo infatti Š difficile incontrare chi pratici questo modo di attenzione e di preghiera; verrebbe da pensare che questo dono benedetto ci abbia abbandonato insieme all'obbedienza.

Se uno osserva l'obbedienza perfetta al suo padre spirituale, si libera da ogni perplessità..., avendole poste sulle spalle della sua guida. Libero da ogni attaccamento sensibile, può dedicarsi con zelo e diligenza alla pratica del terzo modo di preghiera, supponendo però che si sia posto sotto la direzione di una guida non sottoposta a smarrimenti.

Se vuoi raggiungere la salvezza comincia in questo modo: stabilisci nel tuo cuore la perfetta obbedienza alla tua guida spirituale, compi qualunque cosa con coscienza pura, alla presenza di Dio; non è possibile avere la coscienza pura senza l'obbedienza. Conserva pura la coscienza in queste tre direzioni: di fronte a Dio, di fronte alla tua guida spirituale, di fronte agli uomini e alle cose e alla realtà... del mondo.

Di fronte a Dio il dovere della tua coscienza consiste nel non fare azione che, secondo la tua coscienza, non sia gradita e accetta a Dio.

Di fronte al tuo padre spirituale fa soltanto quello che ti dir..., non voler fare niente di più— o di meno di quanto ti suggerisce, cammina sotto la guida della sua volontà... e della sua intenzione.

Di fronte agli uomini non fare alcuna cosa che non vorresti venisse fatta a te stesso.

Di fronte alle cose il tuo dovere è di mantenere pura la tua coscienza usandola in maniera giusta, per le cose intendo il cibo, le bevande e le vesti...

Procedendo in questo modo ti appronterai un sentiero solido e diretto verso il terzo modo di attenzione e di preghiera, esso consiste essenzialmente in questo: la mente scenda nel cuore. Mentre preghi ferma l'attenzione nel cuore, percorrilo in tutti i sensi senza mai distaccartene, e dalle profondità... del cuore fa' salire a Dio la tua preghiera. Quando la mente, dimorando nel cuore, comincia a gustare quanto è buono il Signore e si sente colma di grande diletto non vorrà... più— abbandonare quel luogo. Contempler... le profondità... del cuore e vi rimarrà... cercando e allontanando quei pensieri che il demonio vi avrà... disseminato. Chi non conosce e non ha provato questo modo, lo considererà... difficile e opprimente. Chi invece avrà... gustato la sua dolcezza e avrà... goduto nelle profondità... del cuore, grida con San Paolo: «Chi potrà... distaccarsi dall'amore di Cristo?...».

Osserva prima di ogni altra cosa queste tre direttive: sii libero da ogni preoccupazione, non solo riguardo a ciò che è malefico e vano ma anche a ciò che è buono, in una parola sii morto a tutto; conserva la tua coscienza in modo che nulla possa rimproverarsi; abbi il perfetto distacco da ogni attaccamento passionale, in modo da non avere alcuna inclinazione verso ciò che appartiene al mondo. Mantieni la tua attenzione in te stesso, tieni ferma la mente nel cuore, con tutti i mezzi possibili cerca di scoprire il luogo dove è il cuore; se avrai il dono di trovarlo il tuo pensiero vi dimorerà... per sempre. Impegnandoti in tal modo la mente scoprirà... il luogo del cuore, quando l'avrà... trovato la grazia renderà... la preghiera soave e ardente. La mente acquisterà... la capacità... di allontanare i pensieri malvagi da qualunque parte si manifestino prima che abbiano preso consistenza, facendoli dissipare con l'invocazione: «Signore Gesù— abbi pietà... di me!».

Il primo e il secondo modo di attenzione e di preghiera non conducono l'uomo alla perfezione. Volendo costruire una cosa non cominciamo dal tetto ma dalle fondamenta; prima gettiamo le fondamenta poi innalziamo i muri infine edificiamo il tetto. Altrettanto ci è richiesto per l'edificio spirituale, innanzi tutto gettiamo il fondamento: vigilando sul cuore e purificandolo dalle passioni; quindi innalziamo le mura respingendo l'assalto dei nemici che si scagliano contro servendosi dei sensi, e addestrandoci a controbattere i loro assalti il più— presto possibile; dopo aver fatto questo possiamo porre mano al tetto, alla totale rinuncia a tutto per offrirci completamente a Dio. In questo modo potremo ultimare la nostra casa in Gesù— Cristo, a Lui sia lode per sempre. Amen.

Filocalia op. cit. Vol. V pp. 73-89

APPENDICE I

L'invocazione del Nome nell'Islam

L'Islam conosce una tecnica di preghiera che richiama, nelle sue linee generali, l'invocazione del Nome nell'Esicasmò; Š designata con il termine dhikr, memoria, ricordo, concentrazione nell'invocazione di Allah. Essa Š praticata da gruppi di credenti che si riuniscono per esercitarla insieme, oppure da solitari. La pratica collettiva, il dhikr dell'uomo comune, vien consigliata ai principianti, a chi ancora non ha superato l'aspetto formale, il guscio esteriore, della religiosità...; quella solitaria, il dhikr dei privilegiati, Š praticata da chi Š avanti nel cammino della preghiera. Al-Ghazali nel suo scritto «Il ravvivamento delle scienze religiose», ne espone lo scopo e il metodo. «Quando Dio, l'Altissimo, che si Š riservato il potere di dirigere il cuore diffonde su di esso la sua Misericordia la luce vi si accende, il petto si dilata, il segreto dei Regni gli Š rivelato, il velo che l'acceca si lacera davanti ai suoi occhi, per opera della misericordia divina, e le realtà... divine risplendono in lui. Il credente può soltanto predisporvisi, usando la purificazione liberatrice, risvegliando in sé, il desiderio di queste cose, la volontà... sincera, la sete totale, la vigilanza attenta nella costante attesa di ciò che l'Altissimo gli rivelerà... della Misericordia. I profeti e i santi, raggiunsero la rivelazione di queste realtà..., non attraverso lo studio o il lavoro intellettuale, né, con lo scrivere dei libri; ma mediante la rinuncia al mondo per condurre una vita ascetica, distaccandosi dai suoi legami svuotando il cuore dalle preoccupazioni terrene, avvicinandosi all'Altissimo con un totale impegno spirituale. Chi si offre a Dio, Dio si offre a lui».

I sufi affermano che la via che conduce a questa meta consiste avanti tutto a rompere con tutti i legami del mondo, a svuotare il cuore di ciò che appartiene al mondo, cessando di preoccuparsi della famiglia, delle ricchezze, dei figli, della patria, come della scienza, dell'autorità..., dell'onore, fino a raggiungere uno stato in cui l'esistenza o la non esistenza delle cose gli sono indifferenti. In seguito, l'uomo che intraprende questo cammino, si ritira, solo con se stesso, in una cella, limitandosi a compiere i precetti e i doveri religiosi d'obbligo; col cuore si concentra in un solo desiderio; non disperde il pensiero nelle letture del Corano, o dei commenti, o dei libri tradizionali, o di cose simili. Il suo sforzo Š teso a non accogliere altro pensiero che non sia quello di Dio.

«Dopo essersi seduto nella cella, ripete continuamente, concentrandosi sul cuore, con le labbra Allah, Allah. E questo fino a che non raggiunga uno stato in cui, interrompendo il movimento della lingua, vede l'invocazione fluire spontanea sulle sue labbra. In seguito vedrà... dileguarsi ogni traccia di suono e sentir... il cuore ininterrottamente applicato alla ripetizione del Nome. Perseverando arriverà... a cancellare dal cuore anche l'immagine della locuzione, delle lettere e della forma del nome, nel cuore gli rimarrà... solo il senso presente e inserito in lui in maniera tale che più — l'abbandonerà... È in potere dell'orante di arrivare a questo limite, di far continuare questo stato respingendo le tentazioni; non Š invece in suo potere attrarre a sé, la Misericordia dell'Altissimo Dio. Con la sua azione si mette nella condizione di ricevere il soffio della Misericordia divina, fatto questo il suo compito Š di attendere ciò che Dio, l'Altissimo, vorrà... rivelargli della sua Misericordia, come ha fatto con i Profeti e i Santi. Gli splendori della verità... brilleranno nel cuore del Sufi la cui volontà... Š sincera, puro lo sforzo spirituale, perfetta la vigilanza; purché, non si lasci trascinare dalle passioni nella via opposta, né, sia preoccupato dalle inquietudini del mondo. Agli inizi sarà... un rapido lampo, passeggero, che può ritornare. Quando ritorna, alle volte rimane a lungo, altre passa rapidamente, quando rimane qualche volta la sua presenza si prolunga, altre volte non si prolunga. Le illuminazioni successive possono essere simili alle prime, e si succedono le une alle altre, oppure possono manifestarsi in una sola forma. Queste manifestazioni sono svariate e multiformi, come innumerevoli sono le differenze dei temperamenti e dei caratteri dei santi.

In ultima analisi questa via, per quanto ti riguarda, può esser ricondotta alla purezza perfetta, alla purificazione e chiarezza interiore: quindi a tenersi pronto e a saper aver pazienza.

La preparazione alla preghiera

Nel dhikr collettivo l'invocazione di Allah Š preceduta da una liturgia diretta da un maestro, sheikh,

o da un suo delegato, mugaddam. I testi usati variano secondo le assemblee, in linea generale esse sono cos'organizzate: recita di preghiere coraniche, specialmente la Fatiha: «Nel nome di Allah, Colui che fa misericordia, il Misericordioso, il Re del Giorno del Giudizio. Te adoriamo, Te soccorrevole imploriamo. Guidaci sul retto cammino: il cammino di quelli che ricolmi dei tuoi doni, non quello di chi va incontro alla Tua collera, n, quello degli smarriti», lettura di certi brani coranici, in particolare quelli della luce e del trono; oppure di poemi mistici, salmodie con la cadenza dei Nomi di Allah, o di alcune formule come «Chiedo perdono ad Allah, l'Immenso, al di fuori di Lui non c'è altra divinità... Lui il Vivente, il Vigilante».

La formula del dhikr varia, la pi— consigliata specialmente ai principianti è la ilah ila Allah, non c'è divinità... all'infuori di Allah, i pi— esperti usano il solo nome divino, Allah; chi è pi— avanti nel cammino orante vien consigliato il semplice pronome Huwa, Lui; oppure al Haqq, Verità..., al-Haqq, il Vivente, al-Qayyum, il sussistente...

Viene consigliata la posizione seduta con le gambe incrociate, le palme poste sui ginocchi, gli occhi chiusi o semiaperti, il solitario deve rivolgere la faccia verso la Mecca.

In questa posizione l'orante comincia la recita dell'invocazione, che varia secondo i diversi insegnamenti.

Insegnamento di Ibn-'Iyad

La formula proposta è: la ilah ila Allah. Si principia la recita partendo dal lato sinistro del petto, che è come la nicchia che racchiude la lampada del cuore, focolare della chiarezza spirituale. Si continua andando dalla base del petto verso il lato destro e risalendo fino alla sua sommità... La si continua tornando alla posizione iniziale, descrivendo un cerchio.

Insegnamento di Al-Sanuri

La posizione da tenere è quella di rannicchiarsi sul cuore, le gambe incrociate, le ginocchia rialzate, le braccia allacciate alle gambe, la testa raccolta tra le ginocchia, gli occhi chiusi. Pronunciando la ilah durante il tempo richiesto per sollevare la testa fino all'altezza del cuore e la sua sosta sulla spalla destra. L'attenzione sia rivolta ad allontanare ogni pensiero estraneo a Dio. Quando la bocca raggiunge il livello del cuore, con vigore deve essere pronunciata l'invocazione illa, perch, vi s'imprima e i suoi effetti si diffondano in tutte le membra. La parola Allah deve esser pronunciata all'altezza del cuore, in maniera pi— vigorosa: la formula a questo punto condensa nel cuore i principi del timore di Dio e afferma la sua esclusiva unità... Quando la recita ha penetrato l'essere dell'orante fino a costituire con lui un tutto omogeneo come la creazione, si può passare alla seconda formula, il solo Nome divino, Allah, esso verrà... ripetuto fino all'esaurimento delle forze e all'apparizione delle illuminazioni. Giunti a questo livello si è in grado di passare alla terza formula, il grande Huwa, Lui, ripetuto instancabilmente ad ogni movimento dei polmoni e del cuore, finché, l'orante non giunga al grado di perfezione che gli è accessibile.

Insegnamento di Rahmaniyya

Due formule vengono proposte da questa scuola: la ilah illa Allah per i principianti; per i pi— esperti, il solo nome di Allah. Il principiante quando inizia la recitazione «piega la testa abbassandola in direzione dell'ombelico, pronunciando la parola la solleva il capo verso l'alto. Quindi piegando la testa verso la spalla destra eseguisce un movimento circolare il cui punto di partenza è l'ombelico e il centro è costituito dal cuore. Mentre pronuncia la parola ilah, solleva la testa verso il lato destro

fino alla met... del cerchio. Dicendo la parola illa Allah compie con la testa un movimento verso sinistra in direzione dell'ombelico dei segreti compiendo il percorso dall'altra met... del cerchio avente per centro il cuore. Per la seconda formula i movimenti sono questi: pronuncia il nome di Allah abbassando la testa in direzione del cuore materiale che ha forma di pigna, fino a colpire la corrispondente parte del petto in direzione dell'ombelico; il secondo movimento inizia col rialzare la testa pronunciando la prima vocale A e a sollevarla pronunciando l'ultima sillaba llah rimanendo concentrato e sul punto centrale del cervello e nell'ombelico dei segreti⁻.

La durata dell'esperienza viene misurata sia col tempo orario, sia con numero delle formule ripetute, in questo caso viene usato il rosario, subha, di trecento grani. La durata e il numero delle formule non sono affidati all'arbitrio dell'orante ma alla guida di un maestro.

Il ritorno della respirazione che accompagna la recita delle formule Š ugualmente conosciuto nell'esperienza del dhikr. Fin dal tempo dei Compagni del Profeta, i lettori del Corano si esercitavano a combinare i due respiri, l'espiazione, nafs, respiro della gola che viene dalle viscere ed Š carnale, legato al sangue che @fa ruttare e scaracchiare e fa gustare il sapore dei cibi, e l'inspirazione, ruh, soffio che entra per le narici, viene dal cervello fa starnutire e sentire gli odori e discernere le qualit... spirituali⁻.

Il respiro deve essere emesso al di sotto del seno sinistro, per vuotare il cuore, la parola la viene espirata a partire dall'ombelico contro il demone sessuale; quindi ilaha Š pronunciata sulla spalla destra, e illa all'altezza dell'ombelico; Allah infine viene fortemente articolato sul cuore vuoto. La preghiera della espiazione e dell'espulsione del respiro significa per chi la pratica il @rigetto dei difetti che inquinano il cuore, essa sradica la radice della tiepidezza e dei pensieri profani, gettando via dietro la spalla anche i difetti⁻.

Testi

Sappi che i maestri di questa via sublime additano in maniera tecnica alcuni centri sottili dell'essere umano, per facilitare il percorso della pratica ai principianti. Come mezzo del dhikr per il risveglio dei centri sottili, usano il nome divino di Allah, per realizzare quello stato che viene chiamato @rapimento veramente essenziale⁻.

1. Il primo centro sottile Š il cuore, qalb. Ô situato a due dita sotto il seno sinistro, inclinato verso il fianco e avente la forma di una pigna. Il cuore, cos̀considerato, Š reputato essere sotto il piede di Adam, a lui sia pace. La luce che gli corrisponde Š gialla. Quando la luce di questo centro sottile esce dal lato della spalla corrispondente e innalzandosi produce un tremito e una forte agitazione, l'orante compir... una trasposizione sul punto che corrisponde al centro sottile chiamato spirito, ruh.

2. Lo spirito, ruh, Š simbolicamente situato a due dita sotto il seno destro, verso il petto. Questo centro sottile Š sotto il piede di NoŠ e di Abramo, la sua luce Š rossa. Cos̀il dhikr sar... nello spirito, il punto di partenza nel cuore. Se si produrr... qualche agitazione che turbi l'orante, far... una trasposizione al centro sottile chiamato segreto, sirr.

3. Il segreto, sirr, Š situato due dita sopra il seno sinistro, esso Š considerato sotto il piede di MosŠ; la sua luce Š bianca. In questo centro verr... fatto il dhikr il cui punto di partenza Š nel cuore. Quando si produrr... qualche turbamento, l'orante far... una trasposizione sul punto corrispondente al centro `sottile chiamato recondito, Khafi.

4. Il recondito, Khafi, Š simbolicamente situato a due dita sopra il seno destro verso il petto, esso Š sotto il piede di Ges—. La sua luce Š nera. Quando l'orante prover... qualche turbamento, far... una trasposizione sul punto corrispondente al centro sottile chiamato il pi— recondito, al-akhfa.

5. Il pi— recondito, al-akhfa, Š simbolicamente situato nel mezzo del petto. Questo centro Š considerato sotto il piede del nostro profeta Maometto. La sua luce Š verde. L'orante vi far... il suo dhikr, il punto di partenza sar... sempre il cuore. Per piede s'intende il cammino e la via...

Il metodo per l'uso della formula Š questo: l'orante far... aderire la lingua al retro palato, dopo aver inspirato tratterr... il respiro e comincer... l'invocazione dal vocabolo la, visualizzandola sotto l'ombelico, da qui far... ascendere il suono percorrendo i centri sottili, nel centro pi— recondito, al-akhfa, prolungandolo fino al punto che corrisponda al centro dell'anima logica, o razionale; quest'ultimo Š simbolicamente situato nel primo lobo del cervello. A questo punto, l'orante comincer... l'articolazione della parola ilaha, immaginativamente con l'elemento fonetico chiamato hamzah, lo spirito lene, facendolo discendere dal cervello alla spalla destra, facendolo scorrere verso il centro sottile chiamato spirito, ruh.

Infine l'orante proceder... alla pronuncia di 'illallah, facendo partire immaginativamente l'hamzah di 'illa dalla spalla destra al cuore che centrer... con la parola finale Allah... La forza del respiro trattenuto colpir... il nucleo centrale del cuore facendone unire l'effetto e il calore in direzione di tutto il corpo. Il calore brucia le particelle corrotte del corpo e il nome di Allah illumina quelle che sono pure...

Pronunciando la parte negativa della formula, l'orante negher... l'esistenza di tutte le cose effimere che si presenteranno alla sua vista e al suo pensiero, considerandole con lo sguardo di estinzione. Pronunciando la parte affermativa stabilir... nel cuore e nei sensi, la realt... dell'Essere vero, Esso sia esaltato!, guardando l'Essere vero con lo sguardo della permanenza.

Terminata la formula, stando per un numero dispari di tempo, pronuncer...: Muhammadun rasul-llah, Maometto Š l'inviato di Dio, partendo dal cuore al di sopra del seno sinistro... In seguito espirer... e si regoler... secondo un numero dispari di tempo: tre, cinque, sette... fino a ventuno. Espirando l'orante dir... pronunciando in silenzio: Mio Dio, verso di Te mi dirigo, il Tuo compiacimento domando.

Emesso che sia il respiro, ricomincer... un'altra respirazione, seguendo lo stesso procedimento di prima; tra l'espiazione e l'inspirazione seguir... con l'immaginazione il computo del tempo.

Quando l'orante avr... raggiunto la ventunesima respirazione, conoscer... il risultato della preghiera del cuore. Constatere... l'annullamento della sua umanità... e dei pensieri creaturali e la perdita dell'essere nel rapimento essenziale divino. Nel cuore apparir... l'energia operosa di questo rapimento divino, essa consiste nell'orientamento del cuore verso il mondo santissimo, origine dell'amore essenziale donato all'essere. L'essere ne trarr... il suo vantaggio in conformità... alla sua predisposizione. Questa predisposizione Š il dono divino concesso all'anima prima che si unissero al corpo, dono che proviene dalla vicinanza all'Essenza divina e che data da tutta l'eternità...

II

Abbiamo sperimentato, ma Dio Š pi— sapiente, che l'estinzione, al-fana, si può raggiungere, se Dio lo vuole, in breve spazio di tempo con un particolare metodo d'invocazione del Nome della Maest...: Allah... L'ho appreso dal mio maestro spirituale Abul Hassan Ali, Dio sia soddisfatto di lui. Esso consiste nel visualizzare le cinque lettere del nome mentre si ripete il suo Allah, Allah, Allah. Ogni qual volta le lettere svanivano dall'immaginazione, le ricostituivo, quando si dissolvevano mille volte al giorno e mille volte la notte, le ricomponevo mille volte al giorno e mille volte la notte. Il metodo mi procurò delle scoperte immense, quando agli inizi del mio cammino spirituale la cominciai, e questo in poco pi— di un mese Mi portò delle grandi conoscenze insieme ad un intenso timore reverenziale; non ne feci gran conto tutto preso com'ero dall'invocazione del Nome e dalla visualizzazione delle lettere. Trascorso il primo mese un pensiero mi s'impose: Dio dice che Š il primo e l'ultimo, l'esteriore e l'interiore. Da principio cercavo di schivare questa suggestione e continuai il mio esercizio; ma la voce non mi abbandonava, insisteva e ignorava il mio rifiuto d'ascolto, infine risposi @Quanto alle parole: Egli Š il primo e l'ultimo, l'interiore le ho ben capite; non comprendo come possa essere l'esteriore, all'esterno non vedo che cose create.

La voce mi rispose: @Se l'espressione l'esteriore fosse riferita unicamente all'esteriorità... che vediamo, bisognerebbe cercarlo nell'interiorità...; ma io ti ripeto: Egli Š l'esteriore. Allora capii che

non esiste altra realt... se non Dio, e che nell'universo non c'è altro che Lui, lode e grazie a Dio. L'estinzione nell'essenza di nostro Signore si raggiunge, se Dio lo vuole, col metodo descritto, in poco tempo. Con questo metodo la meditazione porta i suoi frutti dal mattino alla sera, purché, si pratici la sospensione del pensiero per un certo tempo, a me ha arrecato i suoi frutti dopo un mese e qualche giorno, ma Dio è più sapiente. Una cosa è certa: se uno praticasse la sospensione del pensiero durante un anno o due, o

anche tre, il pensiero che ne scaturirebbe raggiungerebbe un gran bene e un segreto luminoso.

Compresi la parola profetica: «Un'ora di meditazione val più di settantanni di pratica religiosa»; la meditazione trasporta l'uomo dal mondo creato a quello della purezza, dalla presenza del creato a quella del creatore, e Dio è garante di ciò che dico.

3. Un beduino andò dal Profeta e chiese: «Chi è il migliore fra gli uomini? Il Profeta rispose: benedetta è la persona dalla lunga vita e dalle buone azioni. Il beduino domandò ancora: O Profeta! qual'è l'azione migliore, la più premiata? Egli rispose: la migliore azione è questa: che ti separi dal mondo, e che muoia mentre la tua lingua è umida nel ripetere il nome di Dio».

4. Quando uno si è reso familiare col dhikr, si separa da ogni altra cosa; al momento della morte è distaccato da tutto ciò che non è Dio. Nella tomba non porta né moglie, né beni, né figli, né amici, solo gli rimane il dhikr. Se il dhikr gli è familiare e vi prova piacere, gioisce nel vedere gli ostacoli che ve lo distoglievano sono stati rimossi... così che si trova solo con l'Amato. L'uomo dopo la morte, trova la sua gioia in questa intimità... In seguito, preso sotto la protezione di Dio s'innalza dal pensiero dell'incontro all'incontro stesso.

APPENDICE II

Rito per la recita in comune della preghiera a Gesù

INIZIO

Celebrante: Benedetto il nostro Dio. Ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen.

Fedeli: Per le preghiere della madre di Dio e di tutti i Santi il Signore nostro Gesù— Cristo abbia piet... di noi.

Celebrante: Santissima Trinità... abbi piet... di noi; Signore cancella i nostri peccati; Sovrano, perdona le nostre colpe; Santo visita e guarisci i nostri mali.

Fedeli: Padre nostro ecc.

Celebrante: Tuo è il Regno, la Potenza e la Gloria, ora e sempre nei secoli dei secoli.

Nel tempo pasquale: si dica per tre volte: Cristo è risorto dai morti, calpestando la morte con la morte, donando la vita a quelli che dormivano nel sepolcro.

Nel tempo dell'Ascensione

a) Pentecoste si dica tre volte: Santo Dio, Santo il Forte, Santo l'Immortale. Abbi piet... di noi!

Nel tempo di Pentecoste si dica tre volte:

Celebrante: Gloria a Te, Dio nostro, Gloria a Te!

Fedeli: Re Celeste, Consolatore, Spirito di Verità... Tu che sei presente in ogni luogo, Tu che ogni cosa ricolmi.

Arca di tutti i beni, datore di vita, vieni ed abita in noi.

Purificaci da ogni macchia e salva, o Buono, le nostre anime.

Santo Dio, santo il Forte, santo l'Immortale. Abbi piet... di noi!

INTROITO

1 modo. Maniera popolare.

Celebrante: Abbi piet... di noi o Signore, abbi piet.... Bisognosi di giustificazione, noi peccatori offriamo a le, Signore nostro, questa preghiera. Abbi piet...!

Fedeli: Gloria a Te Dio nostro, gloria a Te.

Celebrante: Signore, abbi piet.... In Te speriamo, non essere irritato in eterno, non ricordare le nostre colpe. Volgi verso di noi il tuo sguardo, o Compassionevole. Salvaci dai nostri nemici, Tu nostro Dio e noi popolo tuo, opera delle Tue mani, il tuo Nome esaltiamo.

Fedeli: Gloria a le Dio nostro, gloria a Te.

Celebrante: o Santa Madre di Dio, apri le porte della misericordia, speriamo in 'l e, liberaci dalla perdizione, liberaci dal male, Tu che sei la salvezza del popolo cristiano.

2 Modo. Monastico

Kyrie eleison: 12 volte.

Coro: Venite prostriamoci al Re, Dio nostro.

Venite genuflettiamo e prostriamoci a Cristo, Re e Dio nostro.

Venite genuflettiamo e prostriamoci a Cristo, Re e Dio nostro.

Salmo 51, Miserere.

Alleluia, Alleluia, Alleluia, Gloria a Te, o Dio (Tre volte).

Parte centrale

Recitare pronunciando lentamente l'invocazione: Signore Ges— Cristo, Figlio di Dio, abbi piet... di me peccatore.

Il tempo e il numero delle invocazioni Š lasciato alla libera scelta di chi dirige la preghiera.

Terminate le invocazioni il celebrante dica:

Raccogliamoci ricordando la condiscendenza del Signore, che nell'incarnazione si Š abbassato, sulla Croce ha sofferto la morte, fu sepolto, il terzo giorno risuscit•, Š salito al cielo, siede alla destra del Padre e torner....

Fedeli: O Madre di Dio, Te glorifichiamo, o Beata, o Purissima, o Madre. Te pi— degna di lode dei Cherubini, pi— gloriosa dei Serafini.

Te Intatta che partoristi il Verbo di Dio, Te glorifichiamo come vera Madre di Dio.

Gloria a Te, Cristo, speranza nostra, gloria a Te (tre volte).

Celebrante: Per le preghiere della Madre di Dio, dei Santi, dei nostri Padri, il Signore Dio abbia piet... di noi.

Fedeli: Amen!