

## FILOCALIA

### 1 S. ANTONIO ABATE

#### 1.1 TESTI SULLA VITA SANTA

1. Dal 170 Testi sulla vita santa.

2. L'uomo saggio ha una sola preoccupazione: obbedire con tutto il cuore a Dio Onnipotente ed esserGli oggetto di benevolenza. La unica e sola cosa che insegna all'anima sua è il modo di compiere ciò che piace a Dio, ringraziando la Provvidenza misericordiosa per qualunque vicenda della sua esistenza. Siamo grati al medico anche per il medicamento doloroso; di fronte al patire dobbiamo esser grati a Dio; qualunque cosa ci accada è per il nostro bene. Questa conoscenza che viene dalla fede, dona salvezza e pace all'anima.

3. Il dominio di sé, la mitezza, la castità, la solidità di carattere, la pazienza insieme alle altre virtù sono le armi date da Dio per resistere alle prove ed aiutarci nel combattimento spirituale. Addestrandoci in esse e mantenendoci pronti alla pugna, nessun contrasto, per quanto aspro, grave, devastatore e intollerabile ci apparirà invincibile. Chi non possiede saggezza, mai pensa che ogni vicissitudine è per condurci al bene; la prova, manifesta le nostre virtù e ci rende degni di essere coronati da Dio.

4. Rifletti sulla vanità breve ed illusoria della giocondità dei ricchi, acquisterai la conoscenza di quanto è migliore la vita virtuosa, amata da Dio. Questa conoscenza ti permetterà di vedere uomini non interiormente liberi applauditi per l'eloquenza, l'erudizione e i beni posseduti, e non avrai più amarezza o rimpianto o risentimento per nulla. Comprenderai che il pessimo male dell'anima sono i desideri insaziabili di ricchezze e piaceri, uniti all'ignoranza della verità.

6. La pace è a prezzo della moderazione dei desideri. La ricerca di aver sotto di sé schiavi, braccianti, o di possedere armenti, per esempio, ci rende vincolati alle preoccupazioni che queste cose producono e con facilità siamo portati a lamentarci con Dio. Il nostro desiderare continuo ci riempie di agitazione, ci fa muovere nell'oscurità di una vita peccaminosa e ci impedisce la conoscenza di noi stessi.

7. Guardiamoci dal dichiarare impossibile una vita pura, essa è solamente non facile. Non tutti raggiungono la stessa purezza di vita. La vita pura è possibile a chi ricerca la sapienza pura ed ha la mente fertile per l'amore di Dio. La mente ordinaria dell'uomo è legata alle effimere realtà esteriori ed è incostante; invasa da pensieri di bene e di male; mutevole ed incline a seguire le suggestioni delle realtà materiali. La mente fertile per l'amore di Dio, tronca decisamente il male che sale dalla neghittosità propria della volontà egocentrica.

13. Soltanto chi ha raggiunto la sapienza pura o, nella ricerca di essa, si apparta in silenzio per purificarsi dal male, è degno del nome di uomo. L'uomo schiavo delle forze dell'esteriorità non è uomo; la schiavitù non è qualità umana. Tali esseri devono essere evitati. Chi convive tranquillamente col male, non raggiungerà la vera vita.

14. L'uso della facoltà di raggiungere la sapienza pura ci rende degni del nome di uomini. Trascurandola, siamo differenti dai bruti solo per la disposizione delle nostre membra e il dono della loquela. L'uomo vero si renda consapevole della sua immortalità, sarà distaccato da quelle tendenze ignobili che conducono a morte.

18. Reputa liberi quelli che lo sono per una maturata disposizione di vita interiore, non quelli che si dichiaran tali per condizioni esterne. Per esemplificare, non è libero chi ha un nome illustre o vasti possessi, se poi è schiavo di sensualità o intemperanza. La libertà e l'intimo gaudio dell'anima, sono il frutto di purità autentica e di distacco dalle realtà legate al tempo.

20. L'anima in possesso della sapienza pura e della vita autentica si manifesta nel modo di guardare, di comportarsi, di parlare, di sorridere, di conversare e di agire della parte fisica. Tutto in lei è trasformato e positivamente buono. La sua parte mentale, fertile per l'amore divino, è simile ad un vigilante guardiano che non permette l'ingresso a pensieri di male e di passionalità.

25. Chiunque si adopri a condurre una esistenza libera dal male e illuminata dall'amore di Dio, abbandoni ogni stima di se stesso ed ogni ricerca di gloria effimera, vigili a riformare le sue forze vitali interiori ed esteriori. Una mente, fertile per l'amore di Dio e salda nella fede delle realtà invisibili, è guida e cammino verso Dio.

29. Chi non ha conoscenza sufficiente per separare il bene dal male, non può erigersi a giudice di ciò che è bene o male tra gli uomini. L'uomo che ha conoscenza sperimentale di Dio, è buono; quando uno non è buono vuol dire che non ha la pienezza della conoscenza e non è partecipe della conoscenza che viene da Dio. Conoscere Dio significa possedere la bontà essenziale.

31. Nessuna volgarità deve essere tollerata nelle conversazioni; la modestia e la purezza sono più gli attributi dell'uomo intelligente che dell'uomo casto. La mente fertile per l'amore di Dio, è luce per le anime come il sole lo è per i corpi.

40. La bontà e la sapienza non si acquistano in un istante. Sono il frutto di oculati propositi, esercizi, esperienze, diuturno lavoro e di robusto desiderio del bene. L'uomo puro che ama Dio ed ha vera conoscenza di Lui, non si dà requie nel fare senza restrizioni ciò che a Lui piace. Tali uomini sono rari.

41. Non devono venire scoraggiati o spinti a disperare quelli che non hanno inclinazione al bene. Cerchino, invece, di raggiungere la vita puri e graditi a Dio, anche se appare inaccessibile e irraggiungibile. Pensino che devono vigilare su loro stessi nel modo migliore che possono. Anche se non raggiungeranno la pienezza della vita pura, vigilando attentamente su sé stessi, o miglioreranno, o almeno non diverranno peggiori, e questo è un non piccolo bene per l'anima.

44. Se ti imbatti in uno che ama le discussioni e comincia a disputare con te su ciò che è vero ed ovvio, tronca il discorso e allontanati da lui.

49. La morte, per chi sa comprenderla, è immortalità; ma per gli ignoranti, che non comprendono, essa è solo la morte. Non è questa morte che dobbiamo temere, ma la perdita dell'anima che è la non conoscenza di Dio. Questo è cosa tremenda per l'anima!

52. L'anima che ha raggiunto l'integrità prima, per la sua sottile essenza, è resa santa e luminosa da Dio, così la mente pensa ciò che è giusto e partorisce buone intenzioni e azioni rette. Ma quando è dissacrata dal peccato, Dio fugge da casa, o per meglio dire è l'anima che precipita lungi da Dio e i mali spiriti prendendo possesso del suo pensiero suggeriscono cose inverosimili: adulteri, delitti, rapine e simili terribili opere.

53. Chi ama Dio ha solo pensieri puri, desideri di cielo e distacco dalle sollecitazioni esteriori. Raramente incontrerà il plauso dell'uomo legato al folle stordimento dei sensi, costui preferirà perseguirlo con odio, derisione e oltraggi. L'uomo dai pensieri puri è pronto a patire aspra penuria, sapendo che ciò che ad altri appare come male è bene. Contento nei suoi pensieri di cielo, ha fede in Dio e sa che ogni creatura è il frutto di un particolare volere divino. Chi non ha pensieri puri, mai riuscirà a sentire l'universo come creatura di Dio e che è offerto all'uomo perché possa raggiungere la salvezza.

55. ...La mente che attraverso l'amore diviene una sola realtà con Dio, è una benedizione invisibile per tutti gli esseri, offerta da Dio stesso per condurre alla vita pura chi ne è degno.

72. Sappi che il male fisico è inevitabile al corpo, essendo materiale e corruttibile. In casi di malattia, l'anima che ha raggiunto la conoscenza, invece di lamentarsi con Dio perché ha siffattamente costruito il corpo, mostra graziosamente coraggio e pazienza.

73. ... Chiunque desidera raggiungere la pienezza della perfezione in Dio, insegni la purità alla sua anima, non soltanto in relazione alle passionalità carnali, ma tenendosi lontano dall'avidità di guadagni, dalle brame di possedere ciò che non gli appartiene, dall'invidia, dall'amore dei piaceri, dalla vana gloria; sappia rimanere distaccato davanti alle dicerie sul suo conto e imperturbabile nei rischi mortali.

80. Nel corso di un viaggio, alcuni si fermano all'osteria e passano la notte nel letto; altri sostano all'addiaccio e dormono gagliardamente come i primi. Al mattino, quando la notte è passata, gli uni e gli altri riprendono la via, lasciando l'osteria e portandosi dietro ciò che loro veramente appartiene. Così quelli che percorrono i sentieri dell'esistenza: tanto chi ha condotto una vita tapina, quanto chi è vissuto nella ricchezza e negli onori, lasceranno la terra come un'osteria, non portandosi dietro i conforti e i beni avuti, ma solo il frutto delle loro opere buone o cattive.

84. Non parlare con chiunque della religiosità e della vita conforme a verità. Non dico ciò per gelosia, ma perché agli occhi dello stolto appariresti ridicolo. Esiste concordanza tra le cose simili, pochi sono quelli che possono ascoltare tali cose, forse è più giusto dire che sono rari. Meglio è non parlare, Dio non domanda che si parli per giungere alla salvezza.

86. La presenza di Dio nella tua mente deve renderti libero da ogni profanità e da pensieri d'invidia, buono, puro, non violento, generoso secondo le tue possibilità, amico di tutti, non amante di dispute e così via. L'esser graditi a Dio per queste qualità costituisce la ricchezza inalienabile dell'anima. Inoltre, la presenza di Dio, deve renderti incapace di condannare chiunque, o di dire ciò che non è bene di chiunque, o di affermare che uno ha peccato. La via buona è esaminare la propria vita e considerare se può essere gradita a Dio. Cosa puoi farci se qualcuno non è buono?

87. L'uomo vero cerca di esser libero da ogni profanità, ed è tale quando è sovraneamente indipendente dalle sollecitazioni che salgono dalle creature. Il distacco dalle creature lo aiuta a scoprire in sé l'immagine di Dio che viene alla luce quando, mediante una vita pura e gradita a Dio, rimuove ogni impulso determinato dalle passioni. La mente che ama Dio, è vigile nel compiere ciò che conduce l'anima alla liberazione ed in ogni atto che la pone in uno stato di perenne offerta a Dio. Quando la creatura umana è illuminata dall'amore di Dio, non ha pensieri di biasimo per nessuno, conoscendo bene le sue deficienze. Questo è il segno che un'anima è sulla via della liberazione.

94. La mente non è l'anima, ma un dono di Dio che conduce l'anima alla liberazione. Quando la mente è in una comunione di vita con Dio trascina volando l'anima, e le consegna quelle parole che la mantengono intatta da ciò che è corruttibile e pesante nel tempo; facendo fluire in lei l'amore per le realtà non legate all'esistenza, al disfacimento ed alla gravezza della materia, l'introduce nella sfera della santità, dove l'uomo diviene creatura di benedizione. L'anima continuando a vivere nella carne, entra in un rapporto di conoscenza contemplante con le realtà dell'Alto e divine; per questo la mente trasfigurata dall'amore di Dio è un dono di pace e di salvezza alla coscienza umana.

97. L'infermità più grave dell'anima, la sventura più disastrosa è il non conoscere Dio che ha creato tutto per l'uomo e gli ha dato la mente e la parola, con le quali, ascendendo verso l'alto, può entrare in comunione con Lui e vivere nella chiara contemplazione del suo Volto.

100. L'uomo da Dio riceve il bene, essendo Dio tutto il Bene. Quando l'uomo si sottomette al male, riceve il male da sé stesso, dalle bramosie, dall'insensibilità che sono in lui e dagli spiriti del male.

102. Dio è buono e l'uomo è legato al male. Nei cieli non esiste il male, come sulla terra non esiste il bene puro. L'uomo che ha la conoscenza sceglie il meglio: impara a conoscere Dio Onnipotente, Lo ringrazia e canta lodi in suo onore; non ha considerazione per il corpo neppure quando è davanti alla morte e non permette che i suoi pessimi sentimenti siano soddisfatti, conoscendone bene la perniciosità e la malefica azione.

103. L'uomo che ama il peccato, ama anche i vasti possessi, trascura la rettitudine e non ha pensieri per l'incertezza, precarietà e rapidità della vita, mai ricorda l'inesorabilità della morte. Quando uno dimostra tale vergognosa mancanza di sensibilità fino agli ultimi anni della sua vita, è come un albero fracido, inutile a qualunque uso.

105. La parola è la serva della mente, ciò che la mente comanda la parola l'esprime.

106. La mente vede tutte le cose, anche quelle che sono in cielo, nulla la può ottenebrare all'infuori del peccato. La mente pura nulla trova incomprensibile, né la sua parola trova alcunché arduo ad essere espresso.

107. ... La mente inizia il suo risveglio quando attorno a lei le voci dell'esteriorità fanno silenzio, e soltanto la voce interiore parla. Nel silenzio nasce nella mente quella parola essenziale che è offerta accettabile a Dio e dono di salvezza all'uomo.

109. La parola, carica di sapienza pura, è un dono di Dio e fa dilatare l'anima nella vita vera. La parola, non fecondata dal germe che scende dall'alto, solamente curiosa di misurare e definire l'esteriore ciclo e la terra sensibile, di conoscere le distanze e le dimensioni del sole e delle stelle, è un ritrovato dell'uomo, dell'uomo che lavora a vuoto e, per inutile vanto, cerca le cose che non hanno importanza. Tali uomini si perdono nell'inutile fatica di tirar l'acqua dal pozzo con un vaglio; il mistero delle creature rimarrà sempre velato per loro.

114. Quando il corpo nel seno materno ha raggiunto la sua formazione esce alla luce del mondo; quando l'anima, nel corpo che le è toccato in sorte, raggiunge la sua perfetta età, abbandona le sue spoglie fisiche.

117. L'anima unendosi al corpo lo fa emergere dalle tenebre del seno materno verso la luce; il corpo invece è per l'anima un involucro pesante e tenebroso. Per questo non dobbiamo avere per il corpo alcuna accondiscendente debolezza, ma fronteggiarlo come un gagliardo avversarlo. Il lasciarsi andare ai piaceri della mensa risveglia in noi le male passioni, mentre uno stomaco moderato placa gli istinti ed aiuta l'anima a non contaminarsi.

118. Gli occhi sono l'organo della visione fisica, la mente è la capacità visiva dell'anima. Il corpo è cieco senza gli occhi, non vede il sole che inonda di luce la terra e il mare, e non prova gioia della chiarezza solare. Quando la mente è spenta e la sapienza pura non esiste, l'anima è cieca; non avendo la gustosa conoscenza di Dio, non riflette la natura luminosa del Creatore e dell'Amante di tutti gli esseri e il gaudium dell'essere incorruttibile e della benedizione senza fine, le è precluso.

119. La mancanza di sensibilità e di coscienza partorisce l'ignoranza della realtà di Dio; dall'ignoranza nasce il male. La conoscenza della realtà di Dio porta il bene all'uomo e dona la salvezza all'anima. Se persisti nella vigilanza del tuo fisico e nella ricerca della conoscenza di Dio, e se cerchi di non soddisfare le tue bramosie, vedrai la tua mente volgersi verso ciò che è bene. Ma se, affetto dall'ignoranza delle realtà divine, trovi diletto nel saziare le tue voglie, farai la fine dell'animale privo di parola, dimentico del giudizio che dopo la morte ti aspetta.

126. Dio ha voluto che insieme allo sviluppo fisico, l'uomo acquisisse la facoltà mentale per scegliere tra il bene e il male. L'anima che non sceglie il bene, non possiede la mente. Così, tutti i corpi hanno un'anima, ma non tutte le anime hanno una mente. La mente resa fertile da Dio si trova tra gli uomini casti, giusti, retti, buoni, puri, misericordiosi e devoti. La mente è il ponte della comunione tra l'uomo e Dio.

128. L'occhio vede le creature sensibili, la mente apprende l'invisibile. La mente resa fertile da Dio è la luce dell'anima. L'uomo che possiede una mente innamorata di Dio ha una luce nel cuore e può vedere l'Invisibile.

150. Dio è la pienezza del bene, immune da passione e da mutamento. Se accettiamo come verità giusta l'immutabilità divina, rimaniamo perplessi di fronte alle raffigurazioni umane di Dio che Lo presentano gioioso del bene compiuto dall'uomo, sdegnoso col malvagio, irritato con i peccatori e misericordioso con chi si pente. La risposta a tali perplessità la troviamo nel pensiero che Dio non gioisce e non si irrita; gioia e ira sono passioni e quindi mutamenti. Dio è la pienezza del bene, e le sue opere non sono che bene, non reca male a nessuno ed è sempre sé stesso. Quando noi riusciamo ad esser buoni entriamo in comunione con Lui attraverso la somiglianza nel bene; quando siamo malvagi, ci separiamo da Lui, perdendo la somiglianza nel bene. Vivendo con purezza di vita siamo uniti a Lui, vivendo malvagiamente ci stacciamo da Lui. Non possiamo dire, in quest'ultimo caso, propriamente che Dio è irritato con noi, ma piuttosto che i nostri peccati non lasciano passare in noi la chiarezza luminosa di Dio. Sono i peccati che ci sottomettono alle fustigazioni dei demoni. Quando mediante la preghiera e le azioni pure, otteniamo il perdono, non è Dio che cambia, ma noi. Col pentimento e la purificazione curiamo il male nel nostro essere, e ritroviamo la partecipazione alla bontà perfetta di Dio. Dire che Dio volge la sua faccia altrove di fronte al peccatore, equivale all'assurda pretesa che il sole si nasconda da chi chiude gli occhi per non vederlo.

170. Quando riposi nel tuo lettuccio, ricorda con gratitudine le benedizioni e la Provvidenza di Dio. Perché, confortato da questi soavi pensieri, possa avere gioia nello spirito e il tuo sonno fisico mantenga l'anima nella sobria vigilanza. Il chiudersi delle tue palpebre e il tuo silenzio, inondati da sentimenti di bene, renderanno gloria a Dio con tutto il cuore e con tutte le forze, e dal tuo intimo salirà verso l'alto un canto di lode. Il ringraziamento dell'uomo innocente è più gradito del penoso sacrificio. A Dio sia gloria in ogni età. Amen.

## **1.2 DIRETTIVE DEL SANTO PADRE ANTONIO**

per condurre la vita in Cristo estratte dalle sue venti lettere

1. Penso essere tre le vie con le quali la grazia di Dio risveglia l'anima dei figli del l'uomo. Alcuni mossi dalle promesse divine e dall'istinto connaturale del bene, non conoscono indugio nel seguire l'appello di Dio e sono imitatori del patriarca Abramo cui per primo fu indicata tale via mediante le parole: «Esci dalla tua tribù, dalla tua patria e dalla casa paterna e va verso la terra che ti indicherò» (Gen 12, 1) ...L'anima disposta a tanta prontezza con facilità acquisterà le virtù, avendo il cuore pronto ad accogliere la pienezza dello Spirito Santo.

La seconda via è di quelli che leggendo nelle Scritture sacre i supplizi riservati ai peccatori e le sante promesse fatte ai giusti, con volontà sobria accordano la loro vita con l'appello di Dio...

La terza via è quella dei patimenti che Dio benignamente dona per correggere chi ha il cuore indurito nel vizio e nel peccato; affinché si risvegliano sotto la sferza del padre e pentiti, raggiungano il bene operare (Lettera I).

2. Non perdiamo tempo dietro ai nomi della nostra parte fisica, sono cose destinate a perire. Ognuno cerchi di comprendere il suo vero nome. Giacobbe durante la lotta notturna con l'Angelo, conservò il suo nome di Giacobbe; al

sorgere del sole gli fu rivelato il suo vero nome d'Israele, che significa: «mente che contempla Dio» (Gen. 32, 2428). (Lettera 6).

3. Quante miriadi sono i demoni e come innumerevoli le loro volontà cangianti! Ci urgono a dir male gli uni degli altri; a nascondere il veleno del cuore con parole dolci; a criticare l'esteriore apparenza del nostro fratello, mentre ospitiamo in noi bestie selvagge; a litigare e a contrastarci reciprocamente, suggestionandoci col pensiero di avere una via personale e superiore (Lettera 6, 2- collezione).

4. Prego che vi sia concesso il grande Spirito di fuoco che è stato donato a me. Se avete il desiderio di riceverlo ed ospitarlo, cominciate con l'offerta dell'impegno ascetico e dell'umiltà del cuore, poi dischiudendo, giorno e notte, il vostro pensiero alle realtà celesti, cercate con cuore puro questo Spirito; vi sarà concesso... Quando lo Spirito scenderà in voi, vi dischiuderà i misteri più alti, dissiperà dal vostro cuore la paura per qualunque essere, uomo o belva, e la gioia celeste sarà vostro possesso inalienabile, giorno e notte (Lett. 8).

5. Ogni creatura ragionevole, uomo o donna che sia, possiede la capacità di amare Dio e gli esseri umani. L'uomo di Dio ama ciò che viene da Dio; l'uomo carnale ama ciò che appartiene alla carne. Amando le cose di Dio, l'uomo cerca la purificazione da tutte le sollecitazioni del mondo esteriore; non ama le realtà effimere, né i suoi impulsi naturali; prende la sua croce e seguendo il Signore compie sempre la volontà dell'Altissimo. Dio scende nel cuore di queste creature e, prendendovi dimora, le ricolma di gioia e di dolcezza che sono l'alimento che nutre e porta a maturazione l'anima. L'albero non cresce se non riceve l'acqua del cielo, l'anima non sviluppa se è priva del nutrimento di dolcezza che viene dall'alto. Lo Spirito e la mite irrorazione della dolcezza celeste conducono l'anima dell'uomo alla maturità (Lettera 13).

6. Quando in una creatura umana il regno del peccato perde ogni potere, Dio appare portando una luce pura all'anima e al corpo. La sensibile presenza di Dio non si rivela dove ancora è forte il potere del peccato. Finché l'anima rimane incollata ai sensi, non è nella disposizione di accogliere la luce divina (Lettera 17).

## 2 ABBA EVAGRIO IL MONACO

### 2.1 AD ANATOLIO: TESTI SULLA VITA ASCETICA

1. Ad Anatolio: Testi sulla vita ascetica.

1. Il cristianesimo è la conoscenza normativa che ha la sua scaturigine in Gesù Cristo, e comprende: il perfetto dominio di se stessi, raggiunto mediante la pratica dei comandamenti; la conoscenza della parola divina sepolta in ogni creatura materiale e immateriale; la conoscenza della pienezza del mistero dell'essere, creato ed increato, senza la mediazione delle immagini della molteplicità.

2. Il regno dei cieli è lo stato dell'anima libera dagli impulsi passionali, accompagnato dalla conoscenza oggettiva delle realtà create.

3. Il regno dei cieli è la conoscenza della Santissima Trinità. La latitudine di questa conoscenza è proporzionata allo sviluppo essenziale della mente singola, ed è segnata dalla vita eterna che le conferisce un senso di perfetta beatitudine.

6. Le divagazioni mentali son placate dalla lettura dei libri sacri, dal non indulgere alla sonnolenza fisica, dalla preghiera.

La lussuria bruciante è domata dalla fame, dal lavoro manuale, e dal vivere solitario.

L'agitata inquietudine è calmata dal canto dei salmi, dalla magnanimità e dal cuore misericordioso.

Ciascun rimedio produce il suo effetto se usato tempestivamente e con discrezione. Il rimedio inopportuno e indiscreto è di breve durata; ciò che dura poco è dannoso, non utile.

7. Quando l'istinto si mostra bramoso di varietà di cibi, confinalo a pane e acqua; diverrà grato anche di una sottile fetta di pane. La sazietà porta al desiderio di cibi raffinati; la fame considera benedizione un po' di pane.

9. Contro il corso ordinario della natura è la coesistenza della vita e della morte; ugualmente non è possibile che l'amore possa coesistere con la ricchezza. L'amore cristiano non solo distrugge l'avidità del possesso, ma la stessa nostra vita legata al tempo.

10. Chi riesce a fuggire i piaceri esteriori, è una torre inespugnabile al demone del risentimento; esso nasce dalla privazione di un piacere, attuale o atteso. Rimanendo attaccati a qualche bene esteriore, il nemico è sempre in vantaggio e su noi getta i suoi lacci per provocare in noi il risentimento, dove sa che il nostro cuore è ancora attaccato.

11. L'ira e la perfidia agitano il cuore; la misericordia e la non violenza lo placano.

13. Quando l'agitazione turba il nostro animo, il demonio ci presenta la solitudine come unico scampo, dove, lontane le occasioni dell'inquietudine, saremo liberi dalla disposizione al turbamento. Se invece in noi si accende l'incontinenza, il demone ci riempie di amore per la convivenza umana, sussurrandoci le parole di crudele e selvaggio se ne rimaniamo fuori. La tentazione è sottile, bramando il tuo istinto dei contatti fisici, ti suggerisce di cercare rapporti fisici. Nel primo e nel secondo caso agisci sempre nel senso contrario.

15. La passione dell'ira, secondo il suo valore originale, ci è stata data per condurre una lotta senza quartiere contro i demoni, e combattere ogni forma di piacere peccaminoso.

Gli Angeli, risvegliando in noi il gaudio spirituale e facendolo pregustare, ci aiutano a rivolgere le forze del nostro centro irascibile contro gli spiriti del male. Questi ultimi, affatturandoci con l'incantesimo delle bramosie sensibili, ci spingono ad usare le energie dell'irascibile per combattere gli uomini, e ciò è contro natura. La mente, in questo caso, rimane stordita e ottenebrata, e tradisce le energie sante che sono in noi.

16. Sii vigilante, durante l'ira, a non respingere un fratello da te; sarai perseguitato dal demone della tristezza e nell'ora della preghiera il ricordo ti sarà d'inciampo.

18. Quando il demone dello scoramento ci assale, dividiamo in due la nostra anima; ad una parte attribuiamo il compito del consolatore, all'altra quello di chi viene consolato. Gettiamo il germe della speranza in noi, cantando il salmo di David: «Perché sei triste anima mia? Perché mi dai turbamento? Spera in Dio, lo voglio ringraziare, è il Salvatore del mio volto» (Sal. 41, 5).

19. Durante la tentazione non uscire dalla tua cella, inventando speciosi pretesti. Rimani in essa e sopporta affrontando coraggiosamente gli assalitori, in particolar modo il demone dello scoramento, il più gravoso di tutti, ma che, in

compenso, più di ogni altro rende l'anima esperta. Se fuggi od eviti la pugna, rimarrai immaturo, pavido e sempre pronto alla fuga.

20. Difficile è fuggire la suggestione della vanagloria, ogni superamento di essa è l'abbrivo di un nuovo impulso di vanagloria. Tanto più che lo spirito del male non si mette contro ogni pensiero retto che possiamo avere, ma, alle volte, li favorisce approvandoli, nella speranza di ingannarci.

21. Chi ha raggiunto la saggezza e ne ha gustato il dolce sapore, non crede più al demone della vanagloria, anche se gli offerisse le delizie mondane. Qual dono più grande può esistere della contemplazione? Finché non abbiamo raggiunta la saggezza, siamo tenaci nel l'impegno ascetico per testimoniare a Dio il nostro intento di far tutto il necessario al raggiungimento della conoscenza di Lui.

24. Gli impulsi passionali dell'anima sono provocati dalle persone con cui veniamo a contatto; quelli carnali nascono dalla carne. Il movimento degli impulsi carnali è controllato dal dominio di sé stessi, quello delle forze dell'anima dall'amore che nasce nello spirito.

25. Non è sempre possibile l'adempire i compiti ordinari della vita; ciascuno deve tener conto delle circostanze, e fare ciò che gli è possibile, nella misura in cui è capace. Gli spiriti del male son ben consapevoli di questa legge. Per impedirci di fare quanto ci è possibile, ci spingono a compiere l'impossibile. Così, per esempio, dissuadono l'infermo dal ringraziare Dio e dal sopportare, con cuore lieto, ciò che è per lui un bene. Spingono il debole ad affrontare dure astinenze, e quelli che sono gravati dall'età o dalle fatiche, a cantare i salmi rimanendo in piedi.

28. Non sempre ci è concesso di seguire le consuetudini stabilite; non sempre la regola combacia con l'opportunità; la linea da seguire è questa: cercare di adempiere con tutte le forze le prescrizioni possibili. Anche i demoni non ignorano le regole dell'opportunità; per questo ci spingono a non fare le cose possibili e a compiere quelle impossibili. Tentano i malati a non ringraziare Dio nell'infermità e a non tollerare con pazienza coloro che li aiutano nei loro impedimenti fisici. Suggestiscono l'austerità, a chi ha una salute fragile e di cantare i salmi stando in piedi a quelli che sono stanchi.

36. Il segno della liberazione dalle passioni si ha quando la mente comincia a vedere la sua propria luce, quando uno non è turbato nel sogno e comprende le realtà create senza difficoltà e secondo verità.

37. Quando, durante la preghiera, uno è libero da ogni raffigurazione sensibile, vuol dire che ha raggiunto il cosciente pensare.

38. La mente che, con l'aiuto di Dio, è giunta al termine della via dell'ascesi e ha raggiunto quella della conoscenza, reagisce poco o nulla alle istigazioni della parte irrazionale dell'anima. La via della conoscenza l'innalza e la separa da tutte le realtà sensibili.

39. L'anima libera dagli impulsi passionali, non solo non è più schiava delle cose esteriori, ma rimane imperturbata anche al loro ricordo.

41. Gran cosa è la preghiera senza distrazioni, più grande è il canto dei salmi senza divagazioni.

42. Chi ha ben radicate in se stesso le energie del bene e ne è del tutto posseduto, non rievoca più la legge, i comandamenti e le punizioni, ma le sue parole e le sue azioni sono il frutto naturale della sua trasmutazione interiore.

51. L'adempimento dei precetti non basta a purificare le potenze dell'anima, deve esser completato da una corrispondente contemplazione.

52. L'operazione degli angeli produce in noi uno stato di pace; quella dei demoni l'agitazione.

53. La liberazione dagli impulsi passionali è figlia dell'amore; la liberazione dagli impulsi passionali è il fiore della vita ascetica, che a sua volta consiste nel compimento dei comandamenti. Il custode vigile dell'osservanza dei comandamenti è il timor di Dio, frutto del giusto credere. Il credere è l'intimo tesoro dell'anima, ed è frequente anche in coloro che non son giunti alla fede cristiana in Dio.

55. La mente che si apparecchia alla pugna con passionalità, rischia di non vedere i piani del nemico; è simile al guerriero che

combatte al buio. Dopo aver raggiunto l'impassibilità, è facile conoscere le mire dell'avversario.

56. Il termine della via ascetica è l'amore; il compimento della conoscenza è la partecipazione consapevole alla pienezza del mistero dell'Essere. Il punto di partenza di ambedue è la fede e la contemplazione delle realtà create. Gli spiriti del male che assalgono la sfera passionale dell'anima, sono i nemici della via ascetica: quelli che attaccano le potenze della mente, Sono gli avversari di ogni verità e della contemplazione.

59. L'avanzare nella via ascetica, porta la diminuzione degli istinti passionali; l'avanzare nella via della contemplazione, abolisce l'ignoranza. Le passioni possono col tempo esser distrutte, ma l'ignoranza solo parzialmente scomparirà.

60. Il bene ed il male che incontriamo nella vita possono aiutare le buone o le cattive energie in noi. È l'opera del giusto discernimento l'usare il bene e il male per accrescere le prime e vanificare le seconde.

61. Il nostro saggio maestro, Gregorio Nisseno, insegna che l'anima è tripartita. Quando le buone energie si sviluppano nella sfera mentale si ha il giusto discernimento, la sagacia e la saggezza. Quando si sviluppano nella parte concupiscibile, si ha la castità, l'amore vero, la padronanza di sé. Quando nella sfera irascibile, si ha il coraggio e la pazienza. Quando si sviluppano in tutta l'anima, si ha la rettitudine. Compito del giusto discernimento è il combattere le forze ostili, vigilare sulle virtù, sradicare i vizi e il trattare opportunamente le cose indifferenti; la sagacia ordina con rettitudine tutto ciò che serve al nostro scopo; la saggezza contempla, in tutti i loro aspetti, le creature corporee ed incorporee. La castità guarda con occhio puro le creature, specialmente quelle che ci agitano con raffigurazioni contro la ragione; l'amore ci manifesta l'immagine divina, conforme all'Archetipo, in ogni essere umano, anche quando lo spirito del male cerca di degradare qualcuno davanti a noi; la padronanza di sé ci fa rifiutare con gioia ogni delizia del palato. La pazienza e il coraggio allontanano il timore dei nemici e fanno sopportare volenterosamente le affezioni. La rettitudine custodisce l'armonia e la concordia di tutte le parti dell'anima.

65. Tre forme di pensiero si oppongono a quelle suggerite dai demoni, e le debellano quando cercano di stabilirsi nella mente. Il pensiero angelico; il pensiero umano diretto verso il raggiungimento di ciò che è meglio; il naturale pensiero umano che cerca il compimento delle opere di amore e di rispetto.

Il pensiero retto è contrastato da due forme di pensiero: quella che viene dagli spiriti del male e l'altra che nasce dalla nostra volontà orientata verso il male.

C'è stato un tempo nel quale non esisteva il male, e verrà un tempo in cui il male sarà consumato. Il germe delle energie buone è inestinguibile. Son convinto di questo dal ricco Epulone del Vangelo (Luc; 16, 28), il quale, pur essendo condannato all'inferno, ebbe pensieri di misericordia verso i suoi fratelli; e la misericordia è il più squisito germe delle energie del bene.

70. Quando la mente depone il vecchio uomo e si riveste del nuovo che è la grazia, vede la sua realtà durante la preghiera simile a zaffiro o al colore del cielo azzurro che nella Sacra Scrittura è chiamato la Dimora di Dio e che fu veduto dagli Anziani sul monte Sion (Esodo 14, 10).

71. La mente non vede la Dimora di Dio in sé stesso finché non riesce a sorpassare tutte le raffigurazioni delle realtà materiali e create. Il potere di andare oltre ad esse le è dato dalla liberazione raggiunta da ogni istinto passionale che la tenga avvinta agli oggetti sensibili ed ai pensieri che da essi scaturiscono. La liberazione suddetta si ottiene mediante le energie di bene che sono in noi, e attraverso la semplificazione dei pensieri ottenuta con la contemplazione. Anche tutto questo deve essere superato quando appare la luce che, durante la preghiera, contrassegna la Dimora di Dio.

## **2.2 AD ANATOLIO: SULLE OTTO RADICI DELL'AGITATO PENSARE**

2. - Ad Anatolio:

sulle otto radici dell'agitato pensare

1. Otto sono le radici dalle quali nascono tutte le altre forme del pensare agitato. Esse sono la golosità, la sensualità, l'avidità del denaro, il risentimento, l'iracondia, lo scoraggiamento, la vanagloria, l'orgoglio. Non dipende da noi se queste radici ci tormentano oppure no; da noi dipende il permetterne o l'ostacolarne la crescita e l'azione suscitatrice di passioni.

2. La golosità suggerisce al monaco di fare qualche pausa nel suo impegno ascetico, gli mette davanti i malesseri dello stomaco, del fegato e della bile, l'idropisia ed altre eventuali gravi infermità, la mancanza di medici e di rimedi. Poi gli ricorda quei monaci che hanno contratto tali mali. Altre volte, questo nemico, suggerisce a quei monaci che hanno



avuto quelle malattie, di andare a far visita ai frati che stanno digiunando per parlare dei loro disturbi e additarli come la conseguenza di astinenze austere.

3. Il demone della sensualità stimola le bramosie carnali, e con astute insidie muove all'assalto degli astinenti, cercando di dissuaderli dalla loro austerità, presentandola come sterile per loro stessi. Con queste suggestioni inquina la loro anima, per spingerli a compiere azioni sensuali, e li mette nell'occasione di dire ed ascoltare quelle parole solite a chi commette atti di lussuria.

4. Il demone dell'avidità di denaro suggerisce pensieri di prudenza per l'età avanzata, per quando le forze verranno meno ed il solitario non potrà più lavorare con le sue mani, gli rappresenta la fame, la malattia, l'asprezza del bisogno, il peso di dover accettare dagli altri il necessario per il sostentamento fisico.

5. La mancata soddisfazione di un desiderio o, alle volte, l'irascibilità stimolano le suggestioni del risentimento. Quando c'è la mancata soddisfazione di desideri, tutto il lavoro dei pensieri del risentimento si svolge così: tornano prima i ricordi dei conforti che il solitario aveva avuti di abbracciare la vita dell'asceta. Quando l'anima comincia a fermarsi con piacere su queste memorie, il risentimento ghermisce il solitario, sottolineando che quei conforti sono ormai passati e che, proprio per esser monaco, non potrà più averli. Quanto più volentieri accoglie i primi ricordi con piacere, tanto più, la povera anima, ne resta colpita e invasa.

6. L'iracondia è il più vivace di tutti gli istinti passionali. Sorge e s'infiamma contro chi ci ha fatto, o sembra averci fatto una qualche offesa. Rende l'anima sempre più inflessibile; il suo tempo preferito è quello della preghiera; in quel momento presenta vividamente la figura di chi ha recato l'offesa. Alle volte si radica nell'anima e diventa inimicizia, produce notturni incubi ed immagini di torture, di morte orrenda, di assalti eseguiti da velenosi serpenti e mostri bestiali. Questi quattro fenomeni sono il segno che nell'anima nasce l'inimicizia, che è attorniata da numerosi pensieri tormentosi; chi osserva se stesso può capire che dico il vero.

7. Il demone dello scoramento detto il demone meridiano, è il più opprimente di tutti. Assale ordinariamente il monaco verso le dieci del mattino, lo assedia fino alle quattordici. Comincia col far notare, in modo deprimente, il lento girare del sole, tanto lento da sembrare immoto, il giorno appare di cinquanta ore. Dopo spinge il monaco a occhieggiare spesso dalla finestra, o ad uscire dalla cella ed osservare il sole per fare il computo del tempo che manca ad arrivare alle quindici; contemporaneamente lo fa guardare a destra e a sinistra per vedere se qualche frate venga a trovarlo. Quindi lo assale con il disgusto del posto, del genere di vita e di impegno scelti, suggerendogli considerazioni come queste: tra i frati non c'è amore, nessuno è pronto a darti un conforto. Se nei giorni di prova, qualche frate gli ha recato offesa, il demone glielo ricorda e lo vessa con tale pensiero. Da queste suggestioni, lo spirito del male, provoca nel solitario il desiderio di vivere in altro luogo, dove più agevole sia trovare il necessario, e dove l'impegno ascetico sia più lieve e proficuo. I pensieri malvagi sussurrano che il piacere a Dio non dipende dal posto ove uno è, perché Dio può esser venerato ovunque. Insieme a questi pensieri, unisce il ricordo del benessere goduto prima della solitudine; e prospetta il lungo tempo che ancora dovrà vivere nell'asprezza dell'asceta; si serve, in una parola, di tutte le sue astuzie per spingere il monaco ad abbandonare la sua cella, e interrompere il suo impegno.

Questo demone è seguito da un altro, ma non subito; perché se il solitario supera lo scoramento, si trova immerso in uno stato di pace interiore, colma d'ineffabile gioia.

8. Il demone che segue lo scoramento, è il più sottilmente malizioso di tutti, è quello della vanagloria. Svolge la sua opera nel cuore di chi ha raggiunto il giusto dominio delle forze vitali. L'assalto comincia con il compiacimento dello sforzo ascetico compiuto e con gli elogi mossi dagli altri uomini. Il solitario vede sorgere, per l'incantesimo della fantasia, le urla dei demoni fuggiti dalla sua presenza, la guarigione delle donne ammalate, la turba degli infermi che l'attornia per esser guarita dal solo contatto delle sue vesti. Sente profetizzarsi la dignità sacerdotale, vede schiere di uomini alla sua porta per ricercarlo e consacrarlo prete, immagina di rifiutare e si scorge legato e costretto ad accettare il sacerdozio contro la sua volontà. Una volta accese queste speranze, lo spirito del male se ne va lasciando il campo ad altre tentazioni, quelle del demone della superbia o del risentimento che suggerisce pensieri opposti alle speranze nutrite. Può anche succedere che a questo punto il demone impuro vinca il solitario che poco prima immaginava di essere un santo e venerato sacerdote.

9. Lo spirito malo della superbia causa le più gravi rovine nell'anima. Suggerisce all'anima di non riconoscere Dio come l'unico soccorritore, attribuendo solo al proprio sforzo ogni progresso nella bontà; di collocarsi al di sopra degli altri frati, reputandoli ignoranti non avendo essi pensieri sublimi come lui. La superbia ha sempre l'irrequietezza e il malcontento, al suo seguito. L'ultimo stadio del superbo è la frenesia mentale e la visione degli spiriti del male.

10. Cinque occupazioni attirano la compiacenza divina: la preghiera pura; il canto dei salmi; la lettura delle scritture sacre; il pensiero doloroso dei peccati commessi, della morte e dell'estremo giudizio; il lavoro manuale.

11. Se desideri, pur rimanendo nel tuo corpo carnale, servire Dio imitando le creature incorporee, cerca di alimentare nel cuore la silenziosa incessante preghiera. La tua anima giungerà ad assomigliare da vicino agli angeli, anche prima di separarsi dal corpo.

12. Il tuo corpo separato dall'anima diventa morto e fetido, così l'anima è, quando la preghiera non vive in lei. Il non poter pregare è cosa più acerba della morte, il profeta Daniele preferì la morte, piuttosto che esser privato della preghiera un solo istante. Ognuno di noi dovrebbe ricordare Dio più frequentemente del respiro.

13. Unisci ad ogni tuo respiro una sobria invocazione al nome di Gesù insieme al pensiero della morte, con umiltà. Questi due esercizi aiutano molto l'anima.

15. L'uomo maggiormente è simile a Dio quando compie l'altrui bene. Però nel fare l'altrui bene, ognuno deve guardarsi dal trasformare ciò che compie in una teoria astratta.

16. Alla fine diventerai degno della santità di Dio, con l'evitare qualunque cosa indegna di Lui.

17. Dio di nessuno ha bisogno; L'uomo saggio ha sempre bisogno di Dio.

18. Il tuo omaggio luminoso a Dio, sarà quando, mediante le energie di bene che possiedi, avrai impresso in te la sua Somiglianza.

19. Tanto è migliore l'uomo quanto è più vicino a Dio.

20. L'uomo saggio che offre a Dio onore e adorazione è conosciuto da Lui. Non è per niente turbato se rimane ignoto agli uomini. Il compito del giusto discernimento è di indirizzare il centro, dove risiede l'irascibilità, a impegnare la guerra interiore. Il compito della sapienza è di spingere la mente ad una vigilanza ininterrotta e attenta. La rettitudine indirizza il centro emotivo dell'essere umano verso il raggiungimento della bontà e di Dio.

Il coraggio aiuta al dominio dei cinque sensi perché l'uomo interiore, lo spirito, e l'uomo esteriore, il corpo, non siano, tramite essi, inquinati.

21. L'anima è una sostanza vivente, semplice, immateriale, invisibile, immortale e dotata di una parte mentale e di una razionale. Ciò che l'occhio e per il corpo, la mente lo è per l'anima.

23. Il male non è una sostanza esistente in atto, è l'assenza del bene; come la tenebra e mancanza di luce.

24. La pura semplicità non conosce accorgimenti o cautele, l'uomo innocente è incapace di sospetti maligni.

31. Veglia la notte compiendo il tuo lavoro d'asceti, la pace scenderà presto nella tua anima. I

32. Leggi le Scritture Sacre con animo calmo, la tua mente verrà guidata a penetrare il mistero delle meravigliose opere di Dio.

33. Il dormire durante il giorno è segno o di debolezza fisica, o di turbamento d'anima, o di pigrizia, o di inettitudine.

34. Ogni anima, per la grazia dello Spirito Santo e per le sue azioni diligenti, può raggiungere ed assimilare queste qualità: la parola controllata dalla mente; l'azione che nasce dalla contemplazione; la bontà unita alla scienza delle realtà esteriori; la fede insieme ad una conoscenza immune da dimenticanza; e le può possedere tutte in maniera perfetta, cosicché nessuna sia maggiore o minore delle altre. La ragione è che attraverso esse, l'anima aderisce a Dio e solo a Lui, e Dio è il Bene e la Verità.

35. Otto sono le forme di pensiero che conducono al male; per i solitari: lo scoramento, la vanagloria, la superbia, l'avarizia, la tristezza; per chi vive insieme agli altri: la gola, l'ira e l'impurità.

### **2.3 ISTRUZIONI AI CENOBITI E AGLI ALTRI**

### 3. - Istruzioni ai Cenobiti e agli altri

2. La fede è il primo passo verso l'amore; il termine dell'amore è la conoscenza di Dio.
4. La speranza è la figlia della pazienza; a speranza vera conduce l'uomo alla luce gloriosa di Dio.
5. Il controllo severo dei propri istinti fisici, conduce l'uomo alla purificazione delle passioni. Chi invece li accarezza, dovrà soffrire danno da essi.
7. La solitudine accompagnata dall'amore conduce il cuore alla purificazione. Chi per intolleranza inquieta si separa dagli altri, rimarrà sempre agitato.
8. Meglio rimanere in mezzo a mille persone con amore, che ritirarsi nella solitudine delle grotte con l'odio nel cuore.
10. Non dare al tuo corpo troppo cibo altrimenti avrai nel sonno fantasie malefiche, come l'acqua estingue il fuoco, così l'inedia placa i turpi fantasmi.
11. L'uomo violento è soggetto alla paura; il mite è sempre intrepido.
18. Il Signore dimora nell'abitazione dell'umile; nelle case dei superbi prolifica la maledizione.
20. Dove entra il peccato vi penetra anche l'ignoranza; il cuore dell'uomo giusto colmo di sapienza.
21. Meglio la vita tapina con sapienza, che le ricchezze con ignoranza.
22. L'ornamento più nobile del capo è la corona; l'ornamento più prezioso del cuore è la conoscenza di Dio.
31. Non dire: Oggi è giorno di festa beviamo! Domani è il giorno di Pentecoste, mangiamo! Per i monaci le feste non sono occasioni per riempire il ventre! La Pasqua cristiana è il passaggio dalla malizia all'ingenuità; la Pentecoste è il risveglio dell'anima. La Pentecoste del Signore è l'alba dell'amore; chi odia il suo prossimo, traversa giorni di sciagura. I giorni festivi del Signore sono quando riusciamo a cancellare anche il ricordo del peccato...
50. Il nutrimento del bambino è il latte; la libertà dagli impulsi passionali rende robusto il cuore.
51. La libertà dagli impulsi passionali, precede la nascita dell'amore; la conoscenza pura, nasce dall'amore.
75. Presta a Dio il dovuto onore e conoscerai la realtà incorporea; sii il servo di Dio, Egli ti dischiuderà la conoscenza del mistero, dei cicli delle esistenze.
76. Il Corpo di Cristo è energia vivificante; chi Lo gusta sarà libero dalle passioni.
77. Il Sangue di Cristo è energia discriminatrice delle azioni; chi Lo beve raggiungerà l'illuminazione.
78. Il petto del Signore è la conoscenza di Dio; chi ha il dono di riposarvi diverrà teologo.
79. Quando uno che è pieno di conoscenza accoglie uno che pratica il bene, il Signore è con loro.

#### **2.4     *DETTI TRATTI DA VARI TESTI***

### 4. - Detti tratti da vari testi

1. Inferno è la tenebra dell'ignoranza che avvolge le creature sensibili, quando hanno perduto la contemplazione di Dio.
3. Vuoi conoscere Dio? Impara a conoscere te stesso.

5. La considerazione che ciascuno ha di sé stesso impedisce la vera conoscenza di sé.
6. Religioso è colui che in sé stesso non ha mutamento.
7. L'anima pura in Dio è Dio.
8. Se vuoi esser libero dal malcontento, cerca di piacere a Dio.
9. Se vuoi conoscere ciò che sei, non guardare quello che sei stato, ma l'immagine che Dio aveva nel crearti.
10. L'anima orgogliosa è una spelonca di ladri; non può sopportare la voce della vera conoscenza.
12. Prega senza interruzione e tieni presente Cristo, Egli ti ha generato di nuovo.
13. Allontanare la mente dalle realtà terrene e condurla alla conoscenza generale del tutto, è un dono della diretta contemplazione di Dio.
14. Beato chi raggiunge l'ignoranza infinita.
15. La mente nuda - priva di ciò che non è la sua santità originale - è quella che consumata nella visione di sé stessa merita di partecipare alla contemplazione della Santa Trinità.
16. Quando la mente è resa partecipe della conoscenza della Santa Trinità, è chiamata Dio, essendo giunta alla perfetta immagine del suo creatore.

## 2.5 *SUI PENSIERI MALVAGI*

### 5. Sui pensieri malvagi

1. Tra gli spiriti del male che contrastano la vita ascetica, ce ne sono alcuni che assalgono frontalmente e sono i collaboratori dell'incontinenza e delle bramosie della gola quelli che piantano in noi l'amore del denaro e stimolano l'ambizione. Tutti gli altri vizi vengono dopo e invadono chi è già stato ferito dai tre sunnominati. È impossibile divenir preda dell'incontinenza se prima non si è commesso peccato di gola; ugualmente non è vittima dell'ira chi non è avido di cibo, di denaro e di gloria mundana. Il demone della tristezza non abiterà nel cuore di chi mai è stato ferito dai suddetti peccati. L'uomo che ha sradicato da sé stesso l'amore del denaro - radice di tutti i peccati - sarà libero dall'orgoglio, come dice il saggio Salomone «la povertà mantiene l'uomo nell'umiltà» (Prov. 10, 4)...

In tentatore suggerì al Signore quei suddetti tre malvagi pensieri; il primo quando lo istigò a trasformare le pietre in pani; il secondo con la promessa di darGli tutti i reami della Terra, purché lo adorasse; il terzo dicendoGli che non avrebbe patito ingiuria e avrebbe avuto gran plauso se si fosse gettato giù dal pinnacolo del Tempio.

Il Signore, che è al di sopra di tutte queste cose, ingiunse al demonio di andarsene, mostrando chiaramente a noi che è impossibile mettere al bando il peccato se non disprezziamo questi tre pensieri.

2. Ogni pensiero che viene dai demoni porta nell'anima delle immagini di oggetti sensibili, la mente una volta ricevutele, le rumina. Così dall'oggetto predominante nei pensieri possiamo sapere se il demone si è introdotto in noi. Per esempio, il ripetersi dell'immagine di qualcuno che mi ha amareggiato o offeso indica che il demone del risentimento mi ha sfiorato; se il pensiero del denaro o di qualche ghiottoneria torna di frequente, so subito chi è che mi importuna... Non voglio dire con questo che ogni ricordo di tali cose venga dal demonio, la mente stessa riproduce a volontà le immagini di eventi passati. Dagli spiriti del male vengono solo quei ricordi che provocano eccitazione e desiderio. Sotto il potere di tali turbamenti la mente commette adulteri e risse, e perde la capacità di conservare in sé stessa il pensiero di Dio che è il suo legislatore. La chiarezza della mente è ferma nel pensiero costante di Dio, appare quando, nella preghiera, i pensieri che nascono dalle realtà esteriori sono aboliti.

5. Gli intenti e le abili astuzie degli spiriti del male sono aiutati dalla nostra recettività, quando diviene sensibile in un modo non conforme a natura. Per questo non si lasciano sfuggire un'occasione di provarla sia di giorno che di notte. Quando si accorgono che essa è moderata dalla dolcezza, cercano di scatenarla servendosi di speciosi pretesti, così, una volta eccitata, diventa docile ai loro bestiali pensieri. Per questo motivo non dobbiamo mai lasciarla agire non controllata, sia per buoni o non buoni propositi - altrimenti mettiamo nelle mani di chi ci spinge al male una arma pericolosa.

So bene che molti fanno questo per ragioni molto meschine e si accaniscono ben oltre il richiesto. Sai dirmi perché prendi così presto un atteggiamento combattivo, tu che hai rinunciato al cibo, al denaro e alla fama mondiale? Perché, dopo aver fatto il voto di rinunciare a tutto, allevi il cane? Se abbaia e assale la gente, è segno che tu hai qualcosa da difendere. Un simile uomo, son certo, è ben lontano dalla pura preghiera, apprenderà che la collera uccide la preghiera... L'antica usanza di mettere fuori di casa i cani durante la preghiera, c'insegna, in una forma allegorica, la stessa cosa: chi prega deve esser libero dal l'ira...

7. Una lunga osservazione mi ha mostrato la differenza tra il pensiero che viene dagli Angeli, quello che nasce dall'uomo e quello che è stimolato dagli spiriti demoniaci. Il pensiero angelico è la scoperta del mistero e del significato spirituale delle creature: per esempio, come mai l'oro fu creato e disperso sulla terra come sabbia e scoperto con faticoso lavoro. Come mai, quando vien trovato, è sottoposto a lavaggi e a purificazioni nel fuoco e infine consegnato agli artisti perché ci facciano degli utensili per la casa del Signore (2 Cron. 4, 1921) che non possono essere usati dal re di Babilonia (Dan. 5, 3)... Il pensiero demoniaco non conosce e non comprende ciò, ma vergognosamente istiga al possesso dell'oro indicando i piaceri e la gloria mondiale che può procurare. Il pensiero umano né cerca di impadronirsi dell'oro, né tenta di capirne il significato riposto; si forma soltanto l'immagine dell'oro senza passione o cupidigia. Se uno applica la sua mente seguendo la linea di questo esempio, scoprirà che simile ragionamento può essere applicato ad altri oggetti.

8. Esiste una specie di pensiero che potrebbe esser chiamato, con piena verità, il pensiero girovago. Ordinariamente si presenta ai monaci sulle ultime ore della notte e conduce la mente da una città all'altra, da paese a paese, da casa a casa. Da principio la mente conversa soltanto, poi, tratta a più lungo parlare con vecchie conoscenze, inquina il suo stato iniziale con le qualità delle persone con cui si intrattiene. Lentamente perde il contatto cosciente con Dio e dimentica la sua vocazione e i suoi impegni sacri.

Il solitario deve esser ben accorto con questo demone, osservando dande viene e dove mira giungere; certo non per niente intraprende il suo lungo periplo. Vuol turbare lo stato interiore del monaco eccitando la mente e, intossicandola con le vecchie conversazioni, tentare di renderlo preda del demone impuro, di quello iracondo o di quello melanconico, che sono, secondo lui, i più rovinosi.

Se vogliamo conoscer bene le mire di questo demone, non dobbiamo subito contrastarlo e nel pure dobbiamo manifestare all'anziano che ha cura di noi le sue sottili astuzie... altrimenti, vedendosi scoperto, cosa che lui non ama, fuggirebbe immediatamente, lasciando noi privi di quelle conoscenze che dal combattimento dobbiamo imparare. Piuttosto lasciamogli recitare fino in fondo la commedia che si concluderà o il giorno dopo il suo apparire o il terzo giorno, impareremo le sue abili astuzie e apprenderemo quelle parole che lo metteranno in fuga.

Siccome, durante la tentazione, la mente, essendo turbata, non sempre riuscirà a veder chiaro ciò che sta succedendole, al momento in cui il demone si ritira agisci così: siediti in luogo solitario e richiama quello che ti è capitato. Da dove è cominciato il tuo vagabondaggio mentale, quali posti hai visitato, in che luoghi lo spirito impuro, quello iracondo o quello malinconico ti sono venuti incontro, e tutto quello che può esserti successo. Osserva con cura e affida alla memoria tutto, in modo da poter fare un chiaro resoconto al demone, quando tornerà all'assalto. Nota anche il luogo recondito dove vuol condurti e che cerca tener nascosto, e non lo seguire più oltre. Fatto questo, se lo vuoi fare andare in collera, appena si presenta esponigli, nominandoli verbalmente, il primo luogo dove ti condusse, il secondo e il terzo; non sopporta l'esser preso in giro e vedrai che rimarrà molto umiliato. Vedrai allontanarsi da te un tale pensiero non buono, e ciò sarà il segno della bontà del trattamento che ti ho consigliato, questo demone odia di esser riconosciuto apertamente.

La vittoria ti lascerà una grande sonnolenza, una pesantezza alle palpebre, un senso di freddo, sbadigli e languore fisico, con la diligente preghiera allo Spirito Santo, disperderai queste penose tracce.

16. Il Signore ha affidato, nell'era presente, all'uomo le energie del pensiero come pecorelle a un buon pastore; come aiuti, gli ha dato l'appetito concupiscibile e quello irascibile. Con l'irascibile l'uomo può debellare i pensieri dei lupi, cioè degli spiriti del male; con il concupiscibile può amare con tutto il cuore le pecorelle, i buoni pensieri, e condurli al pascolo, affrontando le non rare piogge e venti che gli si fanno incontro. Inoltre gli ha dato la legge come meta cui condurre il gregge, e prati verdeggianti ed acque di quiete, il salterio e la cetra, il bastone e il pastorale, cosicché da questo gregge egli può trarre nutrimento e vesti e raccogliere il fieno della montagna. Poiché il Signore dice: «Chi curando il gregge non si nutre del latte delle pecorelle?» (I Cor., 9, 7).

Il solitario vegli, giorno e notte, sul suo gregge, perché alcun agnello non gli venga rapito dalle belve o rubato dai ladri. Se ciò accadesse, in qualche luogo selvaggio, deve subito estrarlo dalle fauci del leone o dell'orsa. Bestie da preda sono: l'odio alimentato contro un fratello; l'impura bramosia di donne; il pensiero avido del denaro e dell'oro; anche il pensiero di donazioni sacre, se alimentate nella mente per vanagloria. La stessa cosa vale per ogni altro pensiero che sia devastato dalle passioni...

20. Quando uno spirito del male viene e ti ferisce con le sue suggestioni e tu persisti nel volere che la spada della Parola di Dio si pianti nel tuo cuore per annientarlo, agisci come sto per dirti. Analizza la suggestione diabolica, domandandoti cosa è in sé stessa, quali le sue componenti, in che cosa influisce sulla tua mente. Supponi che ti abbia suggestionato col pensiero dell'oro, nella mente separa il pensiero dell'oro, l'oro in se stesso, dalla passione che propende verso l'oro. Domandati ora: Quale di queste cose è peccato? La mente forse? Ma come può essere se essa è l'immagine di Dio? Il pensiero dell'oro? Chi essendo sano di mente può asserire ciò? È l'oro in se stesso, peccato? Allora perché fu creato? Non resta che la quarta possibilità: la passione avida dell'oro. Essa non è né una cosa concreta a sé stante, né l'apprensione di un dato oggetto, ma l'avidità indegna dell'uomo, nata dal libero arbitrio e che urge la mente ad abusare della creazione di Dio... Se la tua discriminazione sarà del tutto perfetta, il pensiero malefico, scomposto nelle sue parti, si dileguerà; e il demone fuggirà via non appena il tuo pensiero volerà alto sulle ali di questa conoscenza. Se, invece di trafiggerlo con la spada della parola, desideri colpirlo con la fionda prendi un sasso dalla tua borsa di pastore e comincia a pensare così: come mai gli spiriti buoni o quelli malefici possono influire nel mondo presente, mentre a poi non è concesso di agire in nessun modo su di loro? Non possiamo portare nessun angelo più vicino a Dio, né rendere più impuro un demone. Pensa anche alle parole della Scrittura: «Come sei caduto Lucifero, figlio dell'aurora, come sei caduto dal cielo!» (Isaia 14, 12). «Dio fa' bollire il fondo del mare, come una caldaia, lo agita come un vaso pieno di essenze odorose, trascina le parti più profonde dell'abisso come prigioniero di guerra, ritiene l'abisso come suo sentiero... (Giob. 41; 22-23) .

Il pensiero accurato su queste cose, ferisce molto lo spirito del male e finisce col debellare tutte le sue schiere. Questa operazione è concessa solo a quelli che hanno raggiunto un considerevole grado di purezza interiore, ed hanno conoscenza delle cause di ciò che loro sta succedendo. L'uomo non purificato non sa pensare con cura a questi fatti; anche se viene istruito sul modo di esorcizzare gli spiriti del male, non ascolterà, essendo il suo interiore tutto in tumulto e ricoperto dalla polvere sollevata dalle passioni. In questo secondo modo di affrontare il nemico è essenziale che tutta la schiera degli spiriti del male sia tenuta immobile, e solo il loro campione venga affrontato dal nostro eroe. Finché in noi il pensiero non sarà purificato, usiamo il primo metodo di analisi; raggiunta la purificazione, possiamo servirci dell'attacco diretto contro l'avversario.

22. I pensieri non puri prendono radice in noi a motivo delle passioni che spingono la mente verso la perdizione. Il pensiero del pane si attarda nella mente dell'affamato, causa la fame che ha; il pensiero dell'acqua nella mente dell'assetato, a motivo della sete; così i pensieri di possesso o di impurità, generati da ricco e abbondante cibo, si attardano in noi, esistendo in noi le corrispettive passioni.

La mente, abitata da tali pensieri, non può comparire davanti a Dio per ricevere la corona della rettitudine. In questi pensieri era occupata la mente, tre volte maledetta, quando, secondo la parabola del Vangelo, si scusò di non poter partecipare al banchetto della conoscenza di Dio (Luc. 14, 18-20). L'uomo che venne gettato, legato mani e piedi, nelle tenebre esteriori aveva una veste intessuta di tali pensieri, e l'Ospite IO ritenne indegno del banchetto nuziale (Mat. 22, 11-13). La veste nuziale è la libertà dalle passioni, raggiunta dall'intelligenza che ha respinto la concupiscenza terrena.

27. Gli spiriti del male non conoscono il nostro cuore, come qualcuno è portato a pensare. Il nostro cuore è compreso solo da Colui che capisce «la mente dell'uomo» (Giob. 7, 20) e ne «formò il cuore» (Salmo 32, 15). Però sia dalle parole, sia dai movimenti del corpo, gli spiriti del male intuiscono i sentimenti del nostro cuore. Supponiamo ché, conversando, qualcuno dica male di uno che ha parlato di noi; il demone da questo deduce l'ostilità che abbiamo verso questo tale; così cadiamo sotto il giogo del malo spirito del risentimento che ci spinge a pensieri di vendetta. Per questo lo Spirito Santo ci accusa con le parole: «Ti sei assiso ed hai parlato contro tuo fratello, ed hai diffamato il figlio di tua madre» (Salmo, 49, 20). Cioè, tu hai aperto l'uscio ai pensieri di risentimento e la tua mente è confusa durante la preghiera, immaginando costantemente il viso del tuo avversario e così fai di lui il tuo dio. Perché l'oggetto che la mente ha di continuo presente durante la preghiera può essere considerato giustamente come il suo dio. Evitando il male dei discorsi maligni, non avremo il ricordo di ostilità con nessuno, né un ostile ricordo dei fratelli. Gli spiriti del male accuratamente spiano ogni nostro movimento e non si lasciano sfuggire nulla che possa venir usato contro di noi, sia il nostro riposo, come il nostro alzarci; il nostro cammino, come la nostra sosta; le nostre parole, come i nostri sguardi. Son sempre attenti con il desiderio di nuocerci in ogni tempo, per tendere tranelli durante la preghiera alla mente umile ed estinguere la benefica luce.

### **3 0400-0500- S. NILO DEL SINAI**

#### **3.1 TESTI SULLA PREGHIERA**

153 Testi sulla preghiera

2. Purificata dal compimento dei comandamenti, l'anima conquista una calma capacità di contemplare, atta a raggiungere lo stato necessario alla preghiera.

3. La preghiera è il colloquio della facoltà mentale con Dio; quale stato le è necessario per tendere, senza divagazioni, verso il Signore, e parlare con Lui senza intermediari?

4. A Mosé fu impedito di accostarsi al rovetto ardente, finché non tolse i calzari dai suoi piedi (Esodo 3, 5). Se non libererai il tuo intimo io da ogni forma passionale di pensiero, non potrai vedere e parlare con Colui che è oltre i sentimenti e i pensieri.

5. Prima di qualunque altra cosa domanda, nella preghiera, il dono delle lacrime, perché il piangere ammolisca l'aridità dell'anima tua, e riconoscendo il tuo peccato davanti al Signore, possa da Lui ottenere il perdono.

9. Sii pazientemente fedele, e prega senza stancarti mai; respingi l'assalto delle preoccupazioni mondane e degli altri pensieri; essi ti turbano e agitano cercando di smorzare lo slancio della tua preghiera.

11. Sforzati di mantenere, durante la preghiera, la tua mente muta e sorda; così potrai pregare come devi.

14. La preghiera è il virgulto della mitezza e della libertà dall'ira.

15. La preghiera è il frutto della gioia e della gratitudine.

16. La preghiera è la medicina della tristezza e dello scoramento.

17. Va', vendi ciò che possiedi e dallo ai poveri (Mat. 19, 21). Prendi la tua croce, rinnega il tuo io (Mat. 16, 24). Potrai in tal modo pregare senza distrazione.

19. Di ogni pena, accolta con saggezza, troverai il frutto nell'ora della preghiera.

20. Se vuoi pregare veramente, non contristare alcun essere vivente; altrimenti inutilmente corri.

21. Il Signore dice: «Lascia il tuo dono davanti all'altare, e va' prima a riconciliarti col fratello» e quando tornerai riuscirai a pregare senza turbamento. Perché il rancore acceca la facoltà mentale di colui che prega e avvolge di tenebre la sua preghiera.

22. Chi s'impegna nella pratica della preghiera e conserva in sé delle ansietà e dei risentimenti, è come se volesse tirar acqua dal pozzo con un secchio bucato.

31. Non domandare, nella preghiera, che le cose vadano come vuoi tu, non sempre il tuo desiderio è in accordo col volere divino. La preghiera migliore, come ti è stato insegnato, è «la tua volontà sia fatta» in me...

33. Cos'è il bene se non Dio stesso? Affidiamo a Lui tutto ciò che ci riguarda, e in noi farà scendere il giusto volere. Egli che è il Bene è anche l'Elargitore di ogni dono di bene.

36. La preghiera è l'elevarsi della mente a Dio.

37. Se desideri la vera preghiera, rinuncia a tutto per avere in eredità il Tutto.

38. Domanda d'essere purificato dalle passioni, poi di venir liberato dall'ignoranza, infine di essere immune dalle tentazioni e dall'essere lasciato alla deriva.

40. È giusto domandare nella preghiera la purificazione per se stessi e per tutti gli uomini. Tale è la preghiera degli angeli.

45. Quando preghi, tieni ben aperti gli occhi sulla tua memoria, perché invece di suggerirti i suoi ricordi, ti conservi alla presenza del tuo esercizio. La mente, infatti, tende a lasciarsi saccheggiare dalla memoria quando è in orazione.
47. Il demonio è grandemente invidioso di colui che prega, usa molteplici astuzie per disturbarlo dal suo intento. Agita la memoria e il pensiero delle più svariate cose; mette in azione tutte le passioni fisiche. Il suo scopo è di corrompere il vero progresso che l'uomo compie ascendendo, con la preghiera silenziosa, a Dio.
48. Quando il demonio scaltro non riesce ad alterare la preghiera dell'orante attento, desiste per breve spazio di tempo. Terminata la preghiera, tenta la rivincita, provocando in lui l'irascibilità, cerca di distruggere la pace mentale raggiunta, oppure scatenandone la concupiscenza, si fa beffe del suo puro pensare.
49. Quando ti accingi a pregare veramente, aspettati il peggio dal demonio; tu resta saldo e proteggi il frutto della preghiera. Fin dai primordi, il compito dell'uomo fu di coltivare e custodire (Gen. 2, 15). Perciò dopo avere atteso, con la preghiera, all'opera di coltivazione, non lasciare indifesi i frutti del tuo lavoro, altrimenti la tua preghiera sarà stata vana.
51. I demoni risvegliano in noi la gola, la sensualità, la cupidigia, l'ira, il risentimento e le altre passioni, perché la mente, sotto il loro peso, non riesca a pregare veramente. Quando predomina l'attività delle passioni della nostra parte irrazionale, la mente è ostacolata dal l'agire razionalmente.
53. Lo stato della preghiera è puro da ogni passionalità; in esso l'amore supremo trasporta verso l'alto la mente spirituale ed amante della sapienza.
56. Quando avrai raggiunto il distacco dagli impulsi passionali, non possederai ancora la preghiera pura. La tua mente rimane ancora occupata da pensieri e distratta dalle loro rappresentazioni, e quindi lontana da Dio.
57. Anche se la mente non si sofferma su semplici pensieri concernenti le realtà esteriori, non vuol dire che abbia raggiunto ancora la dimora della preghiera, se è occupata nelle speculazioni attorno ad esse e nel misurare i loro rapporti casuali. Anche in questo modo le realtà esteriori imprime nella mente e la tengono lontana da Dio.
58. Quando la mente riesce ad andare oltre le speculazioni attorno alle creature materiali, se rimane ferma nelle creature immateriali, non ha trovato ancora Dio, perché è colma di immagini estranee.
59. Cercando la vera preghiera, cerca di capire prima di tutto che tu hai bisogno di Dio, il quale dà lo stato di preghiera a chi prega. Invocalo nella preghiera dicendo: sia santificato il tuo Nome. Il tuo Regno venga. Cioè, venga lo Spirito Santo e il tuo Unigenito Figlio. Il Signore ci ha così insegnato: «Dio è Spirito, e chi Gli presta culto, lo deve fare nello spirito e nella verità». (Gio. 4, 24).
60. Chi prega nello spirito e nella verità non attinga dalle creature pensieri per render gloria a Dio, ma dal Creatore stesso prenda pensieri contemplativi a sua lode.
61. Se sei teologo, devi pregare nella verità; se preghi nella verità, sei teologo.
62. Quando la tua mente, in un ardente amore di Dio, esce, per così dire, a poco a poco dalla tua carne, e abbandona tutti i pensieri che vengono dai sensi, dalla memoria e dal temperamento, e si trova ricolma di sentimenti di adorazione e di gioia, allora puoi dire di essere giunto al confine della preghiera.
63. Lo Spirito Santo, compassionevole per le nostre insufficienze, viene in noi anche quando siamo tuttora impuri. È contento di trovare la nostra mente sinceramente aperta verso di Lui, per stabilire in noi la sua dimora ed allontanare tutto il turbinio dei pensieri e delle immagini che ci avvolge, preparandoci così al desiderio della preghiera spirituale.
66. Se desideri raggiungere la realtà della preghiera, non compiere nulla che le sia contrario. Dio verrà a te e accompagnerà il tuo cammino.
67. Nella preghiera non voler dare una figura alla divinità, né permettere alla tua mente di ricevere l'impronta di qualsiasi immagine: avvicina Colui che è immateriale liberandoti dalla materia; e potrai con Lui comunicare.
71. Non ti è possibile arrivare alla preghiera pura se rimani impigliato nelle cose e nei traffici esteriori, ed agitato da preoccupazioni insistenti. La preghiera è la deposizione di ogni pensiero.



72. Chi è legato non può correre; la mente asservita a turbamenti passionali non potrà raggiungere lo spazio della preghiera spirituale. Venendo tratta qua e là dai pensieri passionali, non può avere l'immobilità della preghiera vera.

73. Quando la mente è giunta, finalmente, alla realtà della preghiera pura e serena, il demonio l'assale con immagini che attinge non dalla parte tenebrosa, ma da quella luminosa dell'essere. Le presenta delle apparenze della chiarezza divina, e delle immagini gradevoli alla sensibilità, come se avesse di già raggiunto la completezza dello stato di preghiera. Un saggio asserisce che la scaturigine di queste suggestioni è la vanagloria, unita all'azione dello spirito del male che opera, sovraccaricandola, su una particolare sezione del cervello.

74. Penso che, operando su questa sezione del cervello, lo spirito del male, a suo arbitrio, riesca a trasmutare la luce che è attorno alla mente di colui che prega. In seguito a questa azione demoniaca, la vanagloria invade ogni pensiero, forzando la mente ad attribuire a se stessa la conoscenza sostanziale propria di Dio. In tal modo l'orante, non sentendosi esposto a turbamenti impuri e inferiori, anzi, consapevole del grado raggiunto nella purezza della preghiera, mai immagina di esser sotto l'azione del nemico. Stima l'effetto dell'opera demoniaca, che trasmuta la luce della sua mente, essere qualcosa che proviene da Dio.

75. Giunte a questo punto le cose, solo un atto di misericordia divina può liberare l'orante dall'illusione. Se vicino a lui accorre l'angelo di Dio che, con la sua parola, tronca l'azione del nemico e riporta l'energia illuminata della mente ad operare senza illusione.

82. Prega nella pace e nella serenità, canta con intelligenza e con capacità sarai come aquila che volteggia nell'alto dei cieli.

83. Il canto dei salmi è utile a quietare il turbamento delle passioni, e attutisce gli impulsi dell'intemperanza fisica. L'elevazione dell'anima a Dio, nella preghiera, permette alla mente di fare ciò che le è connaturale.

84. La preghiera è un'attività propria della dignità della mente, o meglio costituisce il vero uso della mente.

85. Il canto dei salmi appartiene alla conoscenza tuttora legata alla varietà delle immagini; la preghiera pura è il preludio alla conoscenza libera dalla materia e dalla varietà delle immagini.

95. È necessario che tu conosca anche questa astuzia demoniaca: alle volte gli spiriti del male si dividono i compiti. Alcuni si presentano con la tentazione, quando implori il soccorso, vengono gli altri travestiti da angeli e mettono in fuga i primi. Vogliono farti credere che sono dei veri angeli per lasciarti in preda alla vanagloria.

96. Abbi cura di te con l'essere umile e fiducioso, la violenta guerra degli spiriti del male non ti prostrerà, ed il flagello dei demoni non cadrà sul tuo corpo, perché Dio ha affidato ai suoi Angeli la cura di te; vigilano su te in ogni circostanza...

98. Durante l'assalto dei demoni ripeti incessantemente una preghiera breve e intensa.

101. Il pane è l'alimento del corpo, la virtù dell'anima, la preghiera spirituale lo è della mente.

105. Quando preghi trascura le necessità corporali, altrimenti la puntura di una pulce, o di una zanzara o di una mosca, ti priveranno del frutto della preghiera.

108. Avrai sicuramente letto la vita dei monaci di Tabenne, dove è riferito che mentre l'Abate Teodoro teneva un'istruzione ai suoi frati, due vipere si rifugiarono ai suoi piedi. Non si scompose; curvò le piante dei piedi in modo da offrire un riparo ai due rettili, e proseguì il suo sermone. Solo al termine mostrò le bestiole ai frati e riferì l'accaduto.

112. Ad un monaco, pieno d'amore di Dio, mentre percorreva il deserto intento alla preghiera interiore, apparvero due angeli che accanto a lui fecero un buon tratto di cammino. Ma lui non prestò la minima attenzione alla loro presenza, per non perdere ciò che era migliore. Ricordò le parole dell'Apostolo: «Né gli Angeli, né i Principati, né le Potenze potranno separarci dall'amore di Dio, che è in Gesù Signore nostro» (Rom. 8, 38, 39).

114. Non desiderare né, tanto meno, cercare, durante la preghiera, forme e immagini che ti facilitino il compito.

115. Non desiderare neppure la sensibile visione degli Angeli o delle potenze celesti, neppure quella di Cristo. Correresti il rischio di esser preda dell'illusione, di confondere il lupo con il pastore e di prestare il culto ai demoni invece che a Dio.

116. La superbia è il primo passo verso l'inganno della mente, essa spinge l'intelligenza a cercare di dare una forma al Sacro.

117. Torno a ripetere ciò che dissi ai monaci giovani: beata la mente che custodisce il silenzio perfetto durante la preghiera.

118. Beata la mente che, durante la preghiera senza distrazioni, acquista un desiderio crescente di Dio.

119. Beata la mente che, nella preghiera, non porta i richiami delle cose esteriori e dei possessi.

120. Beata la mente che, durante la preghiera, è morta alle realtà esteriori.

121. Perfetto è il monaco che in ogni essere umano vede Dio.

122. Perfetto è il monaco che pensa al progresso e alla salvezza di tutti gli uomini come si trattasse di lui stesso.

123. Perfetto è il monaco che sente se stesso, il più inquinato degli esseri.

124. Il vero monaco è chi, pur separato da tutti, vive in comunione con ogni creatura.

125. Vero monaco è chi si sente in unione vitale con tutti e se stesso vede in ogni essere umano.

126. Pregha veramente chi non cessa di far fruttificare per Iddio la sorgente prima di ogni pensiero.

141. Finché non sarai del tutto libero dagli impulsi passionali e la tua mente resisterà alla virtù e alla verità, non sentirai salire dal tuo profondo il soave incenso della preghiera.

151. La bontà della preghiera non è nella quantità, ma nella qualità. Ne testimoniano quei due che salirono al tempio a pregare (Luca 18, 10) e anche le parole: «non moltiplicate le parole nelle vostre preghiere» (Matt. 6, 7).

152. Finché metterai attenzione soltanto alla posizione del corpo e la tua mente sarà fissa sulla bellezza esteriore del tabernacolo, sappi che ancora non hai veduto il luogo della preghiera e che sei lontano dalla via benedetta che ad esso conduce.

## 4 0400-0500- S. MARCO L'EREMITA

### 4.1 LETTERA AL MONACO NICOLA

Amato figlio Nicola...

22. Se vuoi, carissimo, acquistare e possedere la lampada della illuminazione mentale e della sapienza spirituale che ti permetta di camminare senza inciampi nel buio profondo di questo tempo e di esser condotto per mano dal Signore, abbi un forte desiderio di seguire la via del Vangelo... Per ottenere questo, voglio indicarti un metodo prodigioso che consiste nel raggiungere un interiore stato spirituale, non mediante sforzi fisici, ma con l'impegno laborioso delle facoltà interiori per conquistare il perfetto dominio della mente: il pensare calmo insieme al timore e all'amore di Dio. Conseguito questo dominio delle forze interiori, potrai mettere in fuga le orde demoniache, confidando e credendo in Dio...

23. I tre poderosi avversari dell'anima che dirigono tutte le forze ostili che ci turbano interiormente sono l'ignoranza, di tutti i mali madre; l'incoscienza, figlia, collaboratrice ed istigatrice della prima; la pigrizia che dalle tenebre tesse una lugubre veste per l'anima...

24. Se vuoi Vincere in te le orde della confusione interiore, raccogliti interiormente e, con l'aiuto della preghiera e di Dio, discendi nelle profondità del tuo cuore, e lì affronta i tre poderosi avversari: l'ignoranza, l'incoscienza e la pigrizia. Da esse traggono nutrimento e forza tutte le male tendenze che germogliano nei cuori indulgenti con se stessi e nelle anime dissipate. Affronta queste male tendenze con l'esser presente a te stesso, la mente calma e l'aiuto divino. Opponi loro le armi contrarie: la cosciente presenza di ciò che è bene, sorgente di ogni benedizione; la sapienza illuminata che conserva l'anima nella sobrietà, allontanando le tenebre dell'ignoranza e sollecitando quelle sante passioni che risvegliano l'anima e la guidano a salvezza.

### 4.2 MASSIME DI SAN MARCO ESTRATTE DAI SUOI SERMONI

#### 2. Massime di San Marco estratte dai suoi sermoni

1. Per esser partecipi della fede non basta l'aver ricevuto il battesimo nel nome di Cristo, è necessario adempiere i comandamenti. Il santo battesimo, in se stesso, è perfetto e ci comunica la perfezione, non come stato, ma come possibilità per chi adempie i comandamenti.

5. Il santo battesimo ci dà la totale liberazione dal male; è lasciata alla libera volontà di ciascuno la scelta di rimanere imprigionato dalle passioni o di rendersene libero...

6. Se, dopo aver ricevuto col battesimo, il potere di adempiere i comandamenti, non lo usiamo, diventiamo, anche senza volerlo, possesso del peccato. Ciò durerà finché, pentendoci, non muoviamo Dio ad aver misericordia. In questo caso, mentre lottiamo per compiere i suoi comandamenti, Egli cancella il peccato delle nostre volontà egocentriche.

9. Quando una forza nuova sale nel tuo cuore, sappi che essa non viene dall'esterno, ma è il misterioso dono del battesimo reso attivo dal tuo fuggire i pensieri malvagi.

11. Le onde di pensieri cupidi e violenti, sono anelli concentrici di una catena malefica. Se cedi alla prima, dovrai aprire, anche non volendo, la tua anima a quella che viene dopo, e così via di seguito. Se cedi alla vanagloria, come ti libererai dall'orgoglio? Se ti abbandoni alla vita oziosa e piacevole, sarai sopraffatto da immaginazioni lussuose. Se fai delle angherie, il tuo cuore diventa spietato. Se riponi la tua gioia nel compiere queste cose malvagie, come potrai pretendere di non essere esposto all'irritazione e alla collera?

12. Anche dopo aver ricevuto il dono della grazia, rimaniamo perfettamente liberi di fronte alle due vie della carne e dello spirito. Chiunque ami il plauso umano e sia indulgente con la sua parte fisica, non potrà percorrere la via dello spirito. Chi invece dà preferenza alle realtà future non curando le presenti, non vivrà mai secondo i dettami della carne. Per questo non dobbiamo amare il plauso umano e l'indulgenza con la nostra parte fisica, da essi viene il non puro pensare anche contro la nostra volontà...

13. Il battesimo della Chiesa misteriosamente innesta nell'anima l'energia della grazia; quando il cristiano eseguisce i comandamenti del Signore e conserva nel cuore la speranza, l'energia seminale della grazia cresce e manifesta la verità

della parola di Gesù: «Dal seno di chi crede in me saliranno onde di acqua viva, cioè lo Spirito Santo ricevuto da chi ha fede». (Giov. 7, 38-39).

17. Quando sarai persuaso che Cristo è il tuo Ospite intimo, dal momento del battesimo, rinuncerai a tutte le realtà effimere della esteriorità e troverai la tua dimora nell'interiorità, sulla cui purezza vigilerai attento...

18. La mente di ogni uomo riceve prima, dal riposto sacrario del cuore, i suggerimenti giusti e fertili di benedizioni dell'ospite intimo, Gesù; quindi li segue attuandoli in una vita incontaminata, che è la risposta data alla segreta voce del Signore.

21. Satana può agire in noi suggestionandoci con immaginazioni di cose non buone; è la nostra mancanza di fede che gli dà la possibilità di penetrare nella nostra mente. Perché se, dopo aver ricevuto il comando di mantenerci estranei ad ogni turbamento, di vigilare con ogni cura sulle nostre forze interiori e di cercare il regno di Dio che è dentro di noi, lasciamo divagare la mente nell'esteriorità e deviamo dalla ricerca interiore del Regno di Dio, siamo immediatamente esposti alle tentazioni di Satana ed ai suoi consigli di male. Satana non ha il potere di dirigere i nostri pensieri, altrimenti sarebbe spietato con noi; può però introdurre in noi ogni sorta di pensieri malvagi ed ostacolare quelli buoni. Il suo potere è limitato ad influire con le sue suggestioni il pensiero sul suo primo nascere, per provare verso quale direzione è inclinata la nostra disposizione interiore, cioè se è orientata verso i comandamenti divini o verso i suggerimenti del male.

22. Quando l'irruzione di qualche pensiero malefico persiste nel nostro interiore e vi si ferma, ciò non è segno di un cambiamento di disposizione in noi. La permanenza del pensiero non buono è dovuta all'immagine che ha suscitato in noi. L'irruzione di tali pensieri, quando il cuore è saldo nel giusto orientamento, rimane circoscritta, e non può eccitare la mente, di chi è vigilante su se stesso, a disperdersi nella molteplicità dei pensieri. Ciò avviene solo quando il cuore accoglie con piacere l'irruzione dei pensieri non retti. Se sei distaccato da essi, il loro apparire e il loro persistere non porta alcun pregiudizio alla tua coscienza, rimangono soltanto pensieri penosi.

24. Solo l'Immutabile non ha esperienza di irruzione di pensieri non retti, l'umana natura non ha questo privilegio. Adamo stesso era esposto alle suggestioni di Satana. Aveva però il potere di ascoltarle o di respingerle. L'irruzione di un pensiero non retto non è né male né bene, è la prova della nostra volontà libera. Quelli che sono interiormente orientati verso l'adempimento dei comandamenti del Signore, riceveranno la ricompensa della loro fedeltà; quelli che piegano verso l'indulgenza di loro stessi, si mostrano degni di riprovazione per la loro infedeltà.

34. ... Secondo il mio parere l'opera del pentimento è compiuta mediante le seguenti virtù: la purificazione dei pensieri, la preghiera incessante, la sopportazione delle avversità che ci capitano. Queste tre cose devono attuarsi non solo esteriormente, ma anche con il nostro intimo essere, chi riesce in quest'opera risulta invulnerabile alle passioni...

38. Un cuore può essere definito puro quando si presenta a Dio con una memoria interamente sgombra da forme e immagini, e disposta a non ricevere se non l'impronta di Dio, che la ricolma di luce.

82. ... Chi, per evitare gli spiriti del male, tiene sigillate le porte dei sensi e vive sicuro nella terra della rivelazione, sulle alture della contemplazione riceverà la Parola di Dio. Questa venendo in maniera inattesa si manifesta, senza il concorso dei sensi con l'annuncio di pace, il dono della invulnerabilità al male, la comunicazione dei doni dello Spirito Santo, il potere sugli spiriti del male, la comprensione dei segni del mistero del Signore.

### **4.3 SENTENZE**

Dalle 226 sentenze, per quelli che pensano di avere la giustificazione dalle opere.

3. Lo schiavo non domanda la libertà come qualcosa che gli è dovuto, ma cerca di pagare come un debitore e attende la libertà come un dono.

12. La conoscenza, anche se esatta, senza la corrispondente pratica rimane incerta, tutto è reso saldo dalla pratica.

18. È fuori della verità tanto chi avendo la giusta fede non compie i comandamenti, come chi compiendo i comandamenti attende una ricompensa.

19. La ricompensa allo schiavo non è un obbligo per il padrone. D'altra parte, chi non compie bene il suo servizio, non raggiunge la libertà.

25. Il temperante fugge la ghiottoneria; chi non ha desideri, la cupidigia; il taciturno, le parole inutili; il continente, la ricerca di piaceri sensuali; il casto, la fornicazione; chi è contento del poco, l'amore del denaro; il mite, l'agitazione; l'umile, la vanità; l'obbediente, la ribellione; il sincero con se stesso, l'ipocrisia.

Eguale, chi prega si tiene lontano dalla disperazione; il povero volontario dall'avidità; chi professa la fede da]l'apostasia; il martire dall'idolatria. Così ogni virtù perseguita fino alla morte, non è altro che un tenersi lontani dal peccato; lo star lontano dal peccato è una azione soltanto, non un'azione che deve esser ricompensata nel Regno.

50. Non perderai niente di ciò che hai abbandonato per amore del Signore, a suo tempo con abbondanza ne sarai ricompensato.

153. Se vuoi fare a Dio una confessione senza biasimo, non richiamare dettagliatamente le tue colpe passate alla memoria, con coraggio sopportane le conseguenze.

204. Ogni sofferenza rivela lo stato della nostra volontà, se cioè è orientata verso destra o verso sinistra. La sofferenza imprevista è chiamata tentazione, perché sottopone l'uomo alla prova delle sue segrete inclinazioni.

212. Le vicende ordinarie della vita sono come un mercato: il mercante sagace guadagna, l'inetto perde.

## 5 0580-0662- S. MASSIMO IL CONFESSORE

### 5.1 QUATTRO CENTURIE SULL'AMORE

Prologo ad Elpidio.

Invio, come supplemento al mio scritto sulla vita ascetica, alla tua onorevole persona, o Elpidio, un lavoro sull'amore diviso in quattro centurie corrispondenti ai quattro Vangeli. Forse non soddisferà del tutto la tua attesa, ma esso contiene il meglio di ciò che posso. Non è il frutto della mia sola intelligenza, avendo letto gli scritti dei padri e raccolto ciò che serviva al mio argomento, lo ho condensato nella forma di brevi detti, perché servano alla memoria ed alla riflessione. Invio questo lavoro alla tua onorevole persona, pregandoti di leggerlo con buona disposizione d'animo, cercandovi ciò che è utile, non dando attenzione alla rozzezza dello stile; prega per la mia indegnità; son privo di ogni frutto spirituale. Inoltre ti prego di non considerare il mio scritto come un peso, inviandotelo compio il comandamento dell'obbedienza.

Dico questo perché nei nostri giorni molti di noi sovraccaricano la mente di parole edificanti, mentre troppo pochi sono quelli che insegnano con le opere e imparano attraverso le opere. Ti prego di leggere con attenzione ciascun testo, mi sembra che tutti non siano evidenti ad ogni lettore. Molti troveranno che gran parte delle sentenze domandano un'ulteriore accurata ricerca, mentre a prima vista appaiono piane ed ovvie. Forse le cose che verranno scoperte con questo ripensamento, saranno trovate utili. Naturalmente ciò sarà possibile, col concorso della grazia di Dio, se uno legge non con uno spirito critico soltanto, ma con timore di Dio e con amore. Perché se uno legge il mio scritto o quello di altri non per imparare qualcosa che aiuti, ma per trovare dei passi da rimproverare allo scrittore, per dimostrarsi vanagloriosamente più intelligente di lui, costui non potrà mai scoprire alcunché di veramente utile.

Prima centuria sull'amore

1. L'amore è quella giusta disposizione dell'anima per la quale essa preferisce la conoscenza di Dio a tutto ciò che esiste. Nessuno giunge a tale stato di amore, se ha degli attaccamenti per le creature.
2. L'amore è generato dall'invulnerabilità dalle passioni; l'invulnerabilità dalle passioni, dalla speranza in Dio; la speranza, dalla pazienza e dalla latitudine dell'anima queste due dal perfetto dominio di se stessi in tutte le cose; il dominio di sé dal timore di Dio; il timore, dalla fede nel Signore.
3. Quando, spinta dall'amore, la mente vola a Dio, non è più consapevole né di se stessa, né di altra creatura esistente. Illuminata dalla infinita luce divina, è insensibile a tutto ciò che appartiene al mondo creato, ed è come la pupilla che si accende nella luce del sole.
4. Ciascuna virtù aiuta ad amare Dio, nessuna però quanto la preghiera pura. Condotta dalle sue ali nel cielo di Dio, la mente si allontana da tutto ciò che è creato.
5. Quando la mente, per l'operazione dell'amore, vien rapita alla conoscenza di Dio ponendosi al di fuori dell'universo creato, fa l'esperienza, dell'immensità divina; allora in uno stato di rapimento conosce il suo nulla e ripete con tutta sincerità le parole di Isaia: «Ahimè! sono perduto; perché essendo uomo dalle labbra impure, vivo con gente che ha le labbra impure; mentre i miei occhi hanno veduto il Re, il Signore delle schiere!» (Isaia 6, 5).
17. Beato l'uomo che ama tutti gli altri con eguale intensità.
29. Quando qualcuno ti insulta o ti umilia, guardati dai pensieri di risentimento; ti allontanerebbero dalla regione dell'amore per condurti in quella dell'odio.
33. La mente è pura quando si è liberata dall'ignoranza ed è illuminata dalla luce di Dio.
47. Chi ancora non ha raggiunto la conoscenza di Dio nell'amore, ha alta stima di ciò che egli compie di gradito a Dio. L'uomo che ha raggiunto la conoscenza nell'amore ripete nel cuore le parole del patriarca Abramo, quando gli apparve Dio: "Io sono polvere e cenere" (Gen. 18, 27).
49. Non inquinare la mente trattenendo pensieri di ira e di lussuria, altrimenti, cadendo dallo stato della pura preghiera, sprofonderai nello spirito dello scoramento.

52. Nel tempo della tentazione, non lasciare il tuo monastero; sopporta l'agitazione dei pensieri con coraggio in particolar modo quelli che danno tristezza e scoramento. Le afflizioni sono provvidenziali stimoli che aiutano a raggiungere una ferma speranza in Dio.

58. Non prestare orecchio alla lingua del calunniatore; né metterti a servizio dell'orecchio di chi volentieri ascolta il parlare malizioso, dicendo o ascoltando con piacere chiacchiere contro il tuo prossimo; se non fai così decadrà dall'amore di Dio e ti troverai esiliato dalla vita eterna.

64. Un genere di passioni appartiene al corpo, un altro all'anima. Le cause delle passioni corporali sono nel corpo, le cause delle passioni dell'anima sono le realtà esteriori. L'amore e il dominio di sé espellono le une e le altre: l'amore quelle dell'anima, il dominio di sé quelle del corpo.

67. Tutte le altre passioni infettano solo una parte dell'anima, sia la parte irascibile o quella concupiscibile, oppure il pensiero, come per esempio la noncuranza e l'ignoranza. Lo scoramento invece si estende a tutte le potenze dell'anima e subito, in un attimo, mette in movimento tutte quante le passioni, per questo il suo peso è più oneroso di tutte le altre. Esatte sono, a questo proposito, le parole del Signore che additano il rimedio: «Nella pazienza raggiungerete il possesso della vostra anima». (Luca 21, 19).

70. Non ha raggiunto l'amore perfetto chi, nelle sue disposizioni verso gli altri, segue il sentimento del piacevole e dello spiacevole; amando l'uno e non amando l'altro per questo e quel motivo; oppure ora amando e ora non amando la stessa persona per le stesse ragioni.

71. L'amore perfetto non divide mai l'umana natura che è in sé una, conformemente ai vari caratteri degli uomini. Ma, avendo sempre presente la natura umana, ama egualmente tutti. Ama i buoni come amici, i cattivi come nemici, facendo ad essi ciò che è bene, con l'essere paziente e longanime nel sopportare le cose da loro compiute, non mai ripagando il male col male, sopportando per rendere, se possibile, amici anche loro. Quando questo non appare possibile, mantiene verso di essi le sue buone disposizioni, mostrando a tutti gli uomini indistintamente i frutti dell'amore. Così il Signore Gesù, mostrando a noi il suo amore, patì per tutto l'umano genere e donò a tutti indistintamente la speranza della resurrezione.

85. L'uccello legato ad una zampa quando tenta di spiccare il volo è tratto a terra dal legaccio; la mente che non ha raggiunto l'invulnerabilità dalle passioni, per quanto s'innalzi alla conoscenza delle realtà celesti, è spinta indietro verso la terra dalle passioni.

86. L'anima purificata dalle passioni avanza senza impedimenti verso la contemplazione delle realtà ultime, ed il suo progredire è diretto alla conoscenza della Santa Trinità.

87. Quando la mente è pura, le impressioni che riceve dalle cose l'incitano a contemplare spiritualmente. Quando, per pigrizia, diventa impura, le rappresentazioni che essa ha delle cose sono semplici; ma quando pensa di dover fare qualcosa insieme ad altri, allora tutto si trasforma in pensieri di cattiveria disonorevole.

88. Se nessun pensiero mondano penetra nella tua mente durante la preghiera, sappi che sei nella regione della liberazione dalle passioni.

89. Quando l'anima comincia a sentirsi in buono stato, i suoi sogni diventano puri e sereni.

91. Grande cosa è l'esser distaccati dalle cose, più grande il rimanere impassibili davanti alle loro immagini. La guerra che gli spiriti del male ci muovono attraverso i pensieri, è più ardua di quella che ci vien fatta dalle cose.

94. Coll'osservare i comandamenti, l'anima diventa monda dalle passioni; con la contemplazione spirituale delle realtà visibili, vien liberata dalle raffigurazioni passionali delle cose; con la conoscenza dell'invisibile, viene allontanata dall'incantesimo delle cose sensibili; finalmente con la conoscenza della Santa Trinità, va oltre la conoscenza delle realtà invisibili.

95. Come il sole, quando sorge e diffonde la sua luce sull'universo, mostra se stesso e gli oggetti che illumina; così il sole della verità, illuminando una mente pura, rivela se stesso e il significato di tutto ciò che esiste ed ha avuto da Lui l'esistenza.

## Seconda centuria sull'amore

2. La mente che indugia a lungo in qualche oggetto sensibile, può esser certa che rimarrà presa da un movimento passionale nei suoi riguardi, o desiderio, o rimpianto, o inquietudine, o rancore. Non sarà libera da passioni finché non lo contemplerà con distacco, come di niuna importanza.

3. La passione, prendendo possesso della mente, la fa aderire alle realtà materiali, separandola da Dio, la costringe ad occuparsi di esse. Quando l'amore di Dio s'impadronisce della mente, tronca tutti i legami con le creature esteriori, convincendola del nullo valore di esse e della loro dipendenza dal tempo.

4. L'operazione dei comandamenti è di rendere semplice la rappresentazione delle cose materiali; l'operazione della lettura sacra e della contemplazione, è di liberare la mente dalla materia e dalla forma; il risultato di esse operazioni è la preghiera senza distrazione.

5. L'operazione della via ascetica, non è sufficiente a liberare in maniera tale la mente dalle forze passionali cosicché possa pregare senza distrazione; è necessario il compimento della contemplazione spirituale. La prima via, libera la mente dall'intemperanza e dalla perfidia, la seconda dalla dissipazione e dall'ignoranza; in questo modo l'uomo raggiunge il potere della preghiera vera.

6. Due sono gli stati supremi della preghiera pura: uno proprio degli uomini impegnati nella via ascetica, l'altro appartiene ai contemplativi. Il primo nasce nell'anima dal timore di Dio e dalla santa speranza; l'altro dall'amore di Dio e dalla perfetta mondezzezza del cuore. I segni del primo stato sono: l'unificazione della mente mediante la liberazione da tutti i pensieri mondani, la preghiera libera da distrazioni e da turbamenti mediante la sensazione della presenza effettiva, com'è in realtà, di Dio. I segni del secondo stato sono: il rapimento in spirito nell'infinita luce divina durante l'elevazione della preghiera, e la perdita di ogni sensazione sia di se stessi come di ogni altra creatura nell'immersione cosciente in Dio che, mediante l'amore, opera questa illuminazione. In questo stato, sollecitato l'orante a comprendere le parole che concernono Dio, riceve una conoscenza pura e luminosa di Lui.

8. Chi respinge da se stesso l'egoismo, padre di tutte le passioni, con l'aiuto di Dio potrà facilmente vincere tutti gli impulsi passionali: l'ira, la tristezza, il rancore e gli altri. Chi è ancora schiavo dell'egoismo, soffrirà del pungiglione delle passioni, anche contro il suo volere. L'egoismo, in ultimo, non è che l'amore appassionato del proprio corpo.

9. L'uomo ama gli altri, siano essi giusti o ingiusti, per queste cinque ragioni: per amore di Dio, come l'uomo virtuoso ama tutti gli uomini ed è riamato anche da chi non è virtuoso; per istinto naturale, come i genitori amano i figli e ne sono riamati; per vanità, come chi è lodato ama chi l'applaudiva; per interesse, come il ricco e amato dai suoi clienti; per sensualità, chi serve il ventre ama l'imbanditore di festini.

Il primo amore è degno d'encómio, il secondo è amore intermedio, gli altri sono il frutto di movimenti passionali.

10. Se tu hai odio per qualcuno, né amore né odio per altri, e amore moderato per qualcuno e intenso per altri, questa ineguaglianza - t'insegna che sei ancora lontano dall'amore perfetto che accoglie tutti gli esseri con eguale calore.

15. La mente che si volge verso il sensibile apprende le cose attraverso i sensi. Né la mente, né l'apprensione naturale delle cose, né le cose stesse, né i sensi sono il male, tutto viene da Dio. Cos'è allora il male? Ovviamente è la passione che viene aggiunta all'apprensione naturale delle cose. Quando la mente è in stato di vigilanza, la passione non entra nella apprensione naturale delle cose.

16. La passione è un movimento non conforme alla natura dell'anima; essa nasce dall'amore insensato, o dalla contrarietà irrazionale verso qualcosa di sensibile, o a motivo di ,qualcosa di sensibile; l'amore insensato del cibo, della donna, del possesso, della gloria effimera, o di qualcos'altro di sensibile; oppure dalla contrarietà irrazionale delle stesse cose ora menzionate, o a motivo di esse.

17. Il male è il giudizio errato sulle cose apprese e l'uso non giusto di esse. Così negli scambi commerciali, per esempio, il giusto discernimento ne vede chiaramente lo scopo fin da principio. Se uno non vede in essi altro che un piacere voluttuoso, erra nel suo giudizio, prendendo il male come bene, e commette abuso...

26. La via ascetica affina la mente nel giusto discernimento; la via contemplativa accresce la conoscenza spirituale. La prima termina nella capacità di distinguere la virtù dal vizio; la seconda introduce l'uomo nella conoscenza delle proprietà degli esseri visibili ed invisibili. La mente ottiene il dono della parola di Dio quando sorpassa tutto sulle ali dell'amore e fissa la sua dimora in Dio. Allora la mente, nella misura concessa alle possibilità umane, contempla gli attributi divini.



27. Se vuoi possedere la parola di Dio, non cercare cosa sia Dio in se stesso, ciò non è concesso né a mente umana né a mente angelica. Indica per quanto ti è possibile i suoi attributi: la presenza eterna, l'infinità, l'indescrivibilità, la bontà, la sapienza, e la sua potenza nella creazione, la sua Provvidenza e il suo aspetto di Giudice di tutti. È già un gran teologo chi scopre qualcosa, anche limitata, di questi attributi divini.

30. L'uomo che ha raggiunto l'amore perfetto e la sommità della liberazione dalle passioni non fa più distinzione tra connazionali e stranieri, credenti e non credenti, schiavi e liberi, uomo e donna. Essendo emerso dalla tirannia delle passioni e vedendo solo l'umana natura osserva con imparzialità gli uomini ed ha le stesse disposizioni verso tutti. In lui «non c'è più né giudeo né greco, né schiavo o libero, né maschio o femmina, ma tutto in tutti c'è Cristo» (Gal. 3, 23).

32. Tre energie ci muovono verso il bene: i germi di bontà che sono nella nostra natura, i Poteri sacri, la nostra determinazione volontaria al bene. I germi sono, per esempio, il trattare gli altri come vogliamo esser trattati noi; la naturale compassione per chi è nel bisogno o nella sofferenza. I Poteri sacri, sono quelle presenze che assistono il sorgere e l'attuarsi dei nostri impulsi verso il bene. La volontaria determinazione al bene, quando vedendo il bene ed il male scegliamo il bene.

33. Tre forze ci spingono al male: le passioni, i demoni, la determinazione volontaria al male. Le passioni, quando desideriamo qualcosa contro la ragione, come il cibo fuori del tempo dovuto o senza averne necessità; quando desideriamo la donna senza intenzione di procreare figli, oppure contro la legge; quando siamo irritati o amari ingiustamente con qualcuno...I demoni, quando, in un momento di scarsa vigilanza da parte nostra, scelgono l'opportunità di assalirci e provocano in noi le sopraddette passioni o altre simili. Infine la determinazione volontaria al male, quando conoscendo il bene scegliamo il male.

36. In ogni nostra azione Dio guarda le intenzioni, cioè se essa è compiuta per vero amore o per altro motivo.

42. Se in modo inaspettato ti piomba addosso una prova, non te la prendere con chi ne è la causa immediata, cerca la ragione per cui ti è capitata, e ne avrai un bene. Perché, nonostante sia tramite questa persona o un'altra, tu devi bere l'amaro calice dei giudizi di Dio.

61. Lo stato perfetto della preghiera, dicono, è quando nell'orazione l'anima abbandona la carne e il mondo e si trova liberata da ogni forma materiale. Chi mantiene intatto tale stato è sicuramente giunto alla preghiera senza interruzione.

68. La mente dell'uomo che ha fame, sogna il cibo; quella dell'assetato, la bevanda; la mente del ghiottone, visualizza vari generi di vivande; quella dell'uomo sensuale, figure di donne; quella del vanitoso, plausi umani; dell'avarò, il profitto; dell'uomo maligno, la vendetta per chi l'ha offeso; dell'invidioso, sciagure per chi è oggetto dell'invidia. La stessa cosa capita per le altre passioni; la mente agitata dalle passioni forma immagini passionali, sia in stato di veglia che nel sonno.

69. Quando le onde del desiderio crescono, la mente nel sonno vede le cose che le danno soddisfazione; quando invece cresce la irascibilità vede le cose che le danno timore. Le passioni sono irrobustite dagli spiriti dissacrati che, aiutati dalla nostra negligenza, le stimolano. Le passioni perdono la forza di attacco per l'intervento dei santi Angeli che ci spingono a superarle.

70. Lo stimolo ripetuto del pungiglione del desiderio produce nell'anima un'abitudine invincibile ai piaceri sensuali, e la frequente eccitazione del potere irascibile, rende timida e priva di coraggio la mente. La prima abitudine si vince con il lungo esercizio del digiuno, della vigilia e della preghiera; la seconda con la gentilezza, la comprensione, l'amore e la misericordia.

72. Siccome è più facile peccare col pensiero che con le azioni, così è più difficile combattere contro le rappresentazioni che contro le cose stesse.

73. Le cose sono al di fuori della mente, mentre le loro rappresentazioni sono interiori. Così appartiene alla mente l'uso giusto o errato di esse. L'uso errato delle rappresentazioni è seguito dall'uso sbagliato delle cose.

74. Tre sono le vie attraverso le quali le rappresentazioni passionali delle cose entrano nella mente: i sensi, le condizioni del fisico, la memoria. Attraverso i sensi, quando una data cosa risveglia la nostra passionalità, impressionando i sensi risveglia i pensieri passionali nella mente. Mediante le condizioni del corpo, quando per l'imperanza nel cibo, o per l'azione dei demoni, o per qualche infermità la nostra parte fisica cambia e ci induce a

pensieri passionali o alla ribellione contro la Provvidenza. Attraverso la memoria quando la memoria rivivendo le rappresentazioni delle cose che in noi hanno prodotto sentimenti passionali, produce pensieri morbosi nella mente.

78. Non far cattivo uso dei pensieri, altrimenti sarai costretto ad abusare delle cose; perché se prima non commetti peccato col pensiero non lo potrai commettere con l'azione.

79. L'immagine dell'uomo terreno comprende i vizi principali: leggerezza, viltà, intemperanza, ingiustizia. L'immagine dell'uomo celeste esprime le virtù migliori: giusto discernimento, coraggio, castità, giustizia. «Noi che abbiamo portato la prima immagine dobbiamo assimilare anche quella celeste» (I Cor. 15, 49)

82. Alcuni affermano che non esisterebbe il male nelle creature, se un potere estraneo ad esse non le allettasse al peccato. A ben considerare le cose, questo potere non è altro che la nostra . negligenza nell'uso conforme a natura dell'attività mentale. Chi ha cura di questa attività, sempre compie il bene e mai il male. Se tu vuoi fare altrettanto, liberati da ogni negligenza e sarai libero dal male che è l'uso errato del pensiero, seguito dall'uso errato delle cose.

83. Secondo la natura l'ordine è questo: la nostra mente obbedisca alla parola di Dio, la parte irrazionale del nostro essere sia controllata dalla mente. Se sempre questo ordine verrà eseguito, non ci sarà nelle creature il male, e nulla esisterà per trascinarle al male.

84. Alcune forme di pensiero sono semplici, altre complesse. La forma semplice è immune da passionalità, quella complessa è passionale risultando essa composta da una semplice rappresentazione e da un movimento passionale...

75. Le cose che Dio ha concesso a noi uomini sono alcune nell'anima, altre nel corpo, altre attorno al corpo. Nell'anima sono le potenze; nel corpo i sensi e le membra; attorno al corpo, il cibo, le possessioni, il denaro ecc. L'uso giusto o errato di queste cose, e gli effetti che ne derivano, mostrano se siamo virtuosi o no.

76. Alcuni dei sopraddetti effetti si producono nell'anima, altri nel corpo, altri attorno al corpo. Nell'anima, la conoscenza e l'ignoranza, la memoria e la dimenticanza l'amore e l'odio, la paura e il coraggio, la gioia e la tristezza. Nel corpo, il sollievo e la stanchezza, i sensi vigili e torbidi, la salute e l'infermità e così via. In ciò che è attorno al corpo, l'onore e il disonore, la fecondità e la sterilità, le ricchezze e la povertà, e così via. Alcune di queste cose sono reputate un male dagli uomini, altre un bene, in realtà nessuna di esse è male, ma diventa male o bene secondo l'uso diverso che ne fa l'uomo.

77. La scienza in se stessa è buona come la salute. Per molti è dimostrato esser più utile il suo contrario. La scienza conduce al male l'uomo incosciente, quantunque in se stessa sia cosa buona. Così la salute, la ricchezza, la gioia non condurranno a nulla di buono il malvagio. Per tali esseri è molto più utile che abbiano il contrario di queste cose, nota che anche i contrari non sono un male in se stessi, quantunque appaiano tali.

92. È opinione comune che quattro siano le cause che cambiano lo stato del corpo e producono nella mente pensieri passionali o liberi da passionalità: gli angeli, i demoni, l'aria e il cibo. Gli Angeli cambiano lo stato del corpo con la parola; i demoni con il contatto; l'aria con le sue variazioni; il cibo con la qualità di ciò che vien mangiato o bevuto, il suo eccesso o la sua insufficienza. Inoltre, la memoria può provocare dei cambiamenti, ciò avviene quando l'anima mediante l'udito e la vista fa esperienza di gioia o di dolore. Il ricordo delle reazioni spiacevoli o piacevoli produce un cambiamento nella temperie del corpo, e nella mente sorgono pensieri corrispettivi.

97. La mente pura vede le creature nella loro realtà; la parola evocata dall'esperienza sensibile comunica agli altri ciò che la mente vede; l'orecchio libero da passione riceve la parola nella sua purezza. Chi è manchevole di queste tre cose non può fare altro che biasimare chi parla.

100. L'anima purificata dalle passioni e illuminata dalla contemplazione delle cose ultime, dimora in Dio e la sua preghiera è vera.

### Terza centuria sull'amore

1. L'uso delle rappresentazioni e delle cose conforme alla ragione illuminata da Dio, porta con sé la castità, l'amore e la conoscenza spirituale; l'uso non conforme alla ragione, conduce alla perdita del dominio di sé, all'odio e all'ignoranza.

2. Il salmo dice: «Tu mi hai preparato la mensa imbandita... unto di olio il mio capo, ed una coppa del miglior vino, la tua misericordia m'accompagna,... la mia dimora sarà nella tua casa per sempre (salmo 225, 6). «La mensa» indica la virtù dell'asceti preparata da Cristo per vincere chi ci opprime. «L'olio» col quale unge la mente è la contemplazione delle creature; «la coppa» di Dio è la conoscenza di Dio; «la sua misericordia» è la Parola che è Dio, che dall'Incarnazione accompagna tutti quelli che giungono a salvezza. «La Casa» significa il Regno dove abiteranno tutti i santi, per sempre.

3. Il cattivo uso dei poteri dell'anima, cioè della parte concupiscibile ed irascibile e dei pensieri, ci porta al peccato. Il cattivo uso del potere del pensiero produce ignoranza e follia; il cattivo uso del potere concupiscibile ed irascibile fa nascere l'odio e l'incapacità di controllo. Il retto uso di essi si chiama sapienza spirituale, giusto discernimento, amore e castità. Se le cose stanno così, nulla di ciò che ha ricevuto l'esistenza da Dio è male.

4. Il cibo non è male, ma la ghiottoneria; non il generare figli, ma l'impurità; non il denaro, ma la cupidigia; non la gloria, ma la vanagloria. Così il male non è nelle cose ma nell'abuso di esse; questo nasce dalla nostra mente che è negligenza nel seguire con amore la natura, cioè le potenze dell'anima e la loro retta direzione.

5. Secondo il beato Dionisio, il male nasce nel demonio per queste cause: irragionevole suscettibilità, desideri confusi e fantasia sconsiderata. L'irrazionalità, la confusione e la sconsideratezza negli esseri ragionevoli indica perdita di intelletto, di mente e di circospezione. Ogni perdita segue il possesso. Perciò c'è stato un tempo in cui il demonio aveva intelletto, mente e rispettosa circospezione, se è così anche i demoni non sono radicalmente malvagi, ma sono divenuti tali per il non giusto uso delle loro naturali potenze.

7. L'impurità nasce dal copioso e raffinato mangiare; la cupidigia e la vanagloria partoriscono l'odio; padre delle une e delle altre è l'egoismo.

8. L'egoismo è l'amore appassionato e irragionevole per il proprio corpo. Il suo contrario sono l'amore e il dominio di sé.  
chiaro che l'egoista ha tutte le passioni.

11. Le opere gradite a Dio sono l'amore, la castità, la contemplazione e la preghiera; le opere gradite alla carne sono la ghiottoneria, la perdita del controllo di sé, e tutto ciò che le può favorire.

14. Non prendere la misura della tua bontà confrontandoti con chi è meschino, dilatati nella misura del comandamento dell'amore. Se prendi gli uomini come termine di paragone finirai nell'arroganza; spingendoti al largo nella regione dell'amore raggiungerai la cima dell'umiltà.

15. Se vigili sull'osservanza del comandamento dell'amore per il tuo prossimo, come potrai impiantare in te l'amarrezza della intolleranza nei suoi riguardi? In questo caso è evidente che tu preferisci l'effimero, e per proteggerlo muovi guerra al fratello.

17. L'amore per le ricchezze è figlio di una di queste tre cose: bramosia di piaceri sensibili, vanagloria e perdita della fede. La perdita della fede è più grave delle altre due.

18. L'uomo che corre dietro ai piaceri, ama il denaro per poter godere; l'ambizioso, per raggiungere la fama; L'uomo che ha perduto la fede per tenerlo avidamente, mosso dalla paura della fame, della vecchiaia, della malattia, dell'esilio, così ha più fede nella ricchezza che in Dio, Creatore provvido per ogni creatura anche per l'ultimo e insignificante essere.

19. Quattro tipi di uomini ammassano le ricchezze: i tre menzionati e il quarto che è il vero amministratore. Solo quest'ultimo custodisce i beni secondo la verità, e la sua mano non rimarrà mai chiusa davanti a qualunque penuria.

20. Tutti i pensieri passionali o stimolano la parte concupiscibile dell'anima, o provocano quella irascibile, o oscurano il pensiero; per questo la mente diviene cieca alla contemplazione spirituale e all'elevazione della preghiera. Il monaco, specialmente se è consacrato al silenzio, deve essere vigilante sui suoi pensieri, riconoscerne e trovarne le cause. Il modo di esaminare i pensieri è questo: supponiamo che la parte concupiscibile dell'anima sia stimolata da un ricordo passionale di donna, esaminandoci scopriamo che la causa è nella mancanza di sobrietà nel cibo e nelle bevande e nel conversare imprudente e troppo frequente con donne. La cura in questo caso sarà il digiuno, l'astinenza da bevande, la limitazione del sonno e la solitudine.

Supponiamo ora che la parte irascibile sia provocata dal ricordo passionale di qualcuno che ci ha offeso, o che la causa del turbamento sia l'amore alla vita facile, la vanità e l'attaccamento alle cose; l'amarrezza deriva dal fatto di non essere

riusciti ad ottenerle o dall'averle perdute. Il rimedio è nel disprezzare tutte queste cose come prive di valore cercando di amare Dio.

25. Dio chiamando all'esistenza la natura dotata di ragione e di intelletto, nella sua Bontà infinita, l'ornò di quattro qualità, onde proteggerla e preservarla: dell'essere, dell'essere senza fine, della bontà e della sapienza. Le prime due concesse alla natura, le ultime due alla facoltà morale. Alla natura, l'essere e l'essere senza fine; alla facoltà morale, la bontà e la sapienza, perché la creatura fosse per partecipazione quello che Dio è per essenza. La Scrittura dice che l'uomo fu creato ad immagine e somiglianza di Dio, cioè creato ad immagine di Colui che è l'Essere, e così per quanto la creatura non sia senza principio è pertanto senza fine. Dandogli la bontà lo rese simile a Sè che è per essenza buono, con la sapienza lo rese simile a Sè che è sapiente, l'uomo per grazia è divenuto ciò che Dio è per natura. Ogni creatura razionale è creata ad immagine di Dio, la somiglianza appartiene solo a chi possiede la bontà e la sapienza.

34. L'impurità della mente è, prima di tutto, nella scienza spirituale non giusta, poi nell'ignoranza di qualcosa in generale, quindi nei pensieri passionali, infine nel consenso dato al peccato.

35. L'impurità dell'anima è nel non operare conformemente alla natura ricevuta da Dio; da questo fatto nascono i pensieri passionali nella mente. L'anima opera in conformità della sua natura quando le sue potenze passionali, la concupiscibile e l'irascibile, rimangono libere dalle passioni che nascono dall'impulso delle cose o dalle rappresentazioni che da esse derivano.

36. L'impurità del corpo è l'atto peccaminoso.

37. Ama il silenzio chi è invulnerabile al fascino delle realtà esteriori. Ama tutti gli uomini chi non ama nulla che sia umano...

38. Grande cosa è non avere attaccamenti appassionati alle cose, molto più grande il rimanere distaccati dalle loro rappresentazioni mentali.

39. L'amore e il controllo di sé conservano libera da passioni la mente, sia riguardo alle cose, sia di fronte alle loro rappresentazioni.

40. La mente di chi ama Dio non prende posizione di difesa davanti alle cose o alle loro rappresentazioni, ma di fronte alle passioni connesse colle rappresentazioni. In altre parole non insorge contro la donna, né contro chi l'ha ingiuriato, né contro le loro immagini, ma contro le passioni connesse con dette immagini.

41. L'essenza della pugna che il monaco sostiene contro i demoni consiste nel separare le passioni dalle immagini delle cose; altrimenti non riuscirà a vedere le cose senza passionalità.

42. Una cosa è l'oggetto esterno, un'altra la sua immagine, e un'altra la passione. L'oggetto può essere un uomo, una donna, l'oro ecc.; l'immagine è la semplice memoria di uno di tali oggetti; la passione è o l'amore irragionevole, o l'odio cieco verso uno di questi oggetti. Il monaco deve armarsi contro tali passioni.

43. L'immagine passionale è il pensiero composto dalla passione e dalla rappresentazione mentale dell'oggetto; separando la rappresentazione dalla passione rimane in noi il pensiero puro. Separiamo l'uno dall'altro, se vogliamo, per mezzo dell'amore spirituale e del controllo di noi stessi.

44. Le virtù liberano la mente dalle passioni; la contemplazione spirituale libera la mente dalle semplici rappresentazioni; la preghiera pura presenta la mente a Dio stesso.

46. ...Dio ha chiamato le creature dal non essere all'essere, non perché Egli abbia bisogno di qualcosa, ma perché, esse, partecipando alla sua beatitudine nella misura dell'essere loro concesso, avessero gioia, e Lui stesso ne avesse gaudio vedendo la loro felicità e saziandole alla sua sorgente inesauribile.

47. Molti poveri ha il mondo, ma non nel senso evangelico; molti che fanno cordoglio, ma solo per la perdita di beni o di parenti; molti sono miti, ma nei confronti delle passioni impure; molti hanno fame e sete, ma per usurpare ingiustamente ciò che non è loro o per raccogliere disonesti profitti; molti sono misericordiosi, ma per il loro corpo e ciò che lo concerne; molti sono puri di cuore, ma per vanagloria; molti sono i portatori di pace, ma sottomettono l'anima alla carne; molti sono i perseguitati, ma per le loro malefatte; molti sono ingiuriati, ma per i loro vergognosi peccati. Beati sono soltanto quelli che soffrono con Cristo e ad imitazione di Cristo.. .

52. Quando vedi l'anima tua agire con rettitudine e con giustizia in mezzo ai pensieri mondani, sappi che il tuo corpo si conserva puro e libero dal peccato. Se però vedi la tua mente occupata da pensieri di peccato e sottomessa ad essi, sappi che il tuo corpo presto soccomberà.

54. Non saremo invasi da terrore, tremore e quasi storditi sentendo che «Dio non giudica nessuno, avendo rimesso nelle mani del Figlio ogni giudizio», (Giov. 5, 22)? Ed il Figlio che grida: «Non giudicate e non sarete giudicati» (Luc. 6, 37); e l'Apostolo: «Non giudicate prima del tempo, finché il Signore venga» (I Cor. 4, 5) e, «Quando giudichi un altro, condanni te stesso» (Rom. 2, 1)? Nonostante queste gravi parole, l'uomo dimentica di piangere i suoi peccati e, togliendo il potere giudiziario dalle mani del Figlio, giudica gli altri e condanna, come se fosse senza peccato. I cieli son pieni di orrore e la terra trema, e l'uomo, tanto insensibile, non prova vergogna!

57. L'egoismo è il genitore di tutte le passioni, l'orgoglio ne è l'ultimo figlio. L'egoismo è l'amore irragionevole del proprio corpo. Chi lo estirpa, sradica anche tutte le passioni che nascono da lui.

59. Quando riesci a superare una passione volgare come la ghiottoneria, l'impurità, l'ira, l'avidità del possesso, immediatamente sarai assalito da pensieri vanagloriosi; quando avrai sorpassato il loro girone, diventi l'oggetto degli assalti della superbia.

60. Quando le passioni volgari signoreggiano l'anima, tengono lontano il pensiero della vanità, quando stanno per sgombrare il terreno gli aprono le porte dell'anima.

61. La vanità partorisce la superbia, sia essa bandita o no dal territorio dell'anima. Quando vi è bandita vi genera un'alta stima di se stessi, quando vi resta vi genera l'arroganza.

62. La vanità è vinta dall'operare segretamente il bene, e l'orgoglio con l'attribuire a Dio tutto il bene fatto.

63. Chi ha avuto il dono della conoscenza di Dio e ne ha gustato veramente la soavità, trascura gli allettamenti che vengono dal desiderio del potere.

64. Chi è governato dalle bramosie della terra ha questi desideri: cibo raffinato, soddisfazione dei movimenti al di sotto del ventre, plauso dagli uomini, ricchezze e simili cose. Se la sua mente non scopre mai qualcosa di meglio di queste cose, sulle quali trasferisce il suo desiderio, non riuscirà mai, fino al termine dei suoi giorni, ad abbandonarli. Ciò che è infinitamente migliore è la conoscenza di Dio e delle realtà divine.

65. Quelli che trascurano i piaceri della vita lo fanno, o per la paura, o per la speranza o per realizzare il loro nulla, o per amore di Dio.

66. La conoscenza delle cose divine, priva di impegno devoto, non conduce la mente alla noncuranza completa delle realtà terrene. La sua azione assomiglia alla rappresentazione semplice di un oggetto sensibile. per questo che s'incontrano molti che possedendo una grande conoscenza spirituale, si svoltano nella passione carnale come scrofe nella melma (2 Pet. 2, 22). Avendo essi raggiunto un certo grado di purificazione, quando ricercavano il bene con impegno, in seguito son divenuti preda della pigrizia... ed hanno cominciato a condurre una vita non degna.

68. Nessuno che abbia superato le passioni e reso semplici i suoi pensieri può affermare di essere, per questo solo fatto, orientato del tutto verso il sacro. Non è più attaccato alle cose umane ma non lo è ancora alle cose divine; questo succede all'uomo la cui vita è consacrata soltanto agli esercizi ascetici, e che, per essere unicamente legato ad essi, non ha ancora raggiunto la conoscenza spirituale; e che frena le passioni per questi motivi: paura dell'inferno, speranza del paradiso.

69. Noi camminiamo nella luce della fede, non in quella della perfetta visione del mistero di Dio. Per questo la conoscenza spirituale è per noi come se guardassimo attraverso uno schermo, ancora tenebroso. Dobbiamo esercitarci a lungo su questa conoscenza, cosicché il lungo studio e la diuturna applicazione ci renda saldamente esperti nella contemplazione ininterrotta.

70. Se, riuscendo per un po' di tempo a far tacere le passioni, ci diamo all'esercizio della contemplazione e non consacriamo ad essa tutto il nostro tempo facendone l'unica nostra occupazione, senza difficoltà torneremo verso le nostre passioni carnali; e se saremo riusciti a cogliere soltanto il frutto della semplice conoscenza mescolato alla stima di noi stessi, finiremo con l'oscurare la stessa conoscenza raggiunta e col ritornare alle realtà materiali.

72. Dio creò il mondo visibile e quello invisibile, l'anima e il corpo. Se il mondo visibile è così meraviglioso, quanto più lo sarà quello invisibile! E se questo è tanto più splendido del primo, quanto di più sarà Dio, il Creatore di entrambi! Se il Creatore di tutto ciò che è bello supera in bellezza tutto il creato, come mai la mente ha abbandonato il meglio e per occuparsi del peggio, le passioni carnali? Non è forse perché si è abituata ad esse, vincolata com'è fin dalla nascita al male e non avendo mai sperimentato ciò che è il vero bene? Ma quando, attraverso una lunga astinenza dal piacere dei sensi, lentamente si spoglia dell'abitudine al male e, avanzando, si orienta sempre più verso il sacro, scoprirà la sua vera dignità e infine farà omaggio a Dio di tutte le sue capacità di offerta.

73. Chi parla, senza passionalità, del peccato di uno dei fratelli lo fa solo per queste due ragioni per correggerlo o per istruire un altro. Se ne parla per diverso motivo, o allo stesso che è caduto in peccato o ad altri, lo fa per biasimare o per denigrare il suo fratello. Un tale uomo non potrà evitare l'abbandono di Dio e infallibilmente cadrà nel peccato del fratello o in un altro; così verrà additato e condannato dagli altri, con grande sua confusione.

76. La passione della cupidigia si rivela quando uno accetta con gioia e dona con tristezza. Un tale uomo non potrà essere un buon amministratore.

78. Una cosa è l'esser liberi dalle immagini, un'altra esser liberi da passioni. Spesso l'uomo è libero dalle immagini quando l'oggetto delle passioni non è davanti ai suoi occhi, ma le passioni rimangono nascoste nella anima e insorgono all'apparire del loro oggetto. È bene osservare la mente quando sono presenti gli oggetti ed apprendere quali passioni essi risvegliano.

81. Se vuoi essere insieme saggio e umile ed evitare la schiavitù della stima di te stesso cerca sempre quello che la tua ragione ignora. Scoprendo quante e quali cose non conosci, ti stupirai della tua ignoranza e sarai umile nelle tue pretese. Conoscendo il tuo nulla imparerai molte e meravigliose cose. L'illusione sulla tua conoscenza è impedimento ad apprendere nuove cose.

82. Può sinceramente attendere la guarigione chi non rifugge i medicinali; nella via spirituale i medicinali sono i patimenti e le tribolazioni che accompagnano le avversità. Chi cerca di schivare le avversità, non conosce la natura del commercio che svolge sulla terra, né sa quali profitti potrebbe ricavarne.

84. La vanità di un monaco si manifesta nel vantarsi che fa delle sue virtù; la sua superbia appare nell'orgoglio di sentirsi perfetto, nel disprezzo degli altri, nell'attribuire il successo a se stesso e non agli altri. Per l'uomo di mondo, oggetto di vanagloria e superbia è la bellezza, la ricchezza, il potere, l'astuzia, il buon senso mondano.

85. Il successo dell'uomo mondano è fallimento per il monaco, e viceversa il successo del monaco è fallimento per l'uomo di mondo. Per quest'ultimo il successo è la ricchezza la fama, il potere, il piacere, il benessere fisico, figli numerosi e simili altre cose; un monaco coinvolto in esse fallisce. Il successo del monaco è la povertà, l'essere ignorato, la mancanza del potere, l'astinenza, la mortificazione, la privazione del necessario e cose simili la involontaria sottomissione a queste cose è una grave sciagura per chi ama il mondo, infatti quando le subisce è spesso tentato di suicidio, come molti hanno fatto.

86. Il cibo serve come nutrimento e come rimedio. Chi ne usa per altri scopi, al di fuori di questi, vien condannato come amante del piacere. In tutte le cose l'abuso è peccato.

87. L'umiltà è figlia della preghiera pura, accompagnata da lacrime e da pentimento. La preghiera che è la continua invocazione dell'aiuto di Dio, non deve stoltamente vincolarsi alla nostra forza e sapienza, né esaltare noi al di sopra degli altri, queste due cose sono le tremende malattie della passione dell'orgoglio.

90. Se provi del rancore contro qualcuno, prega per lui; con la preghiera puoi superare l'amarrezza derivante dal torto ricevuto e in questo modo fermare il movimento della passione. Quando riuscirai a far sorgere in te un sentimento di amicizia e di affetto verso chi ti ha offeso, potrai bandire del tutto la passione dal cuore. Se qualcuno ti tratta con perfidia, opponigli gentilezza e umiltà, vivi in pace con lui e lo libererai dalla sua passione maligna.

91. Ardua cosa è liberare uno dalle afflizioni dell'invidia, perché riguarda come una disgrazia capitatagli ciò che invidia in te. Forse l'unico modo per renderlo calmo, è il nascondere a lui la cosa che può muoverlo ad invidia. Però se questa cosa è utile a molti e causa tristezza ad uno, come dobbiamo comportarci? Bisogna prendere la via dell'utilità dei molti. Per quanto è possibile non bisogna trascurare quell'uomo perché non sia preso nei trabocchetti della passione, tu devi aiutare non la passione ma l'uomo che ne soffre. Sii umile e consideralo al di sopra di te stesso, dagli la preferenza in tutte le circostanze, in tutti i posti e negli affari...

97. Quando la mente è in vera comunione con Dio rimane del tutto priva di immagini e di forma. Contemplando l'Immutabile diventa, essa stessa, immutabile e tutta luminosa.

98. L'anima è perfetta quando tutte le sue capacità di desiderare sono dirette verso Dio.

100. Il tempo è diviso in tre parti. L'amore si estende su tutte e tre, la speranza su una, la fede su due. La fede e la speranza hanno dei limiti, ma l'amore che unisce ciò che è oltre ogni fine e sempre in espansione, rimane attraverso le ere illimitate. Per questo la più grande realtà è l'amore.

#### Quarta centuria sull'amore

2. Come non sarà pieno di stupore chi contempla l'inaccessibile e tremenda causa del bene? Come non sarà trasportato all'estasi chi medita su come e da dove è venuta la natura dotata di mente e di parola e sui quattro elementi che compongono i corpi, quando non c'era materia preesistente alla loro nascita? Che cos'è questo potere che, passando all'azione, ha dato loro l'essere? Ma i figli dei Greci, non accettando questo, ignorano la sua onnipotente bontà e la sua saggezza e intelligenza che superano ogni comprensibile e danno vita a tutte le cose.

3. Dio creatore dall'eternità, nella sua bontà infinita, crea quando vuole per mezzo del suo consustanziale Spirito e Verbo. Non domandate: K Come accade che, pure essendo sempre stato buono, Egli si è manifestato solo ora come Creatore? Perché vi dico che l'inscrutabile saggezza dell'Essere Infinito sfugge alla comprensione umana.

5. Riguardo al motivo perché Dio ha creato una cosa o l'altra, cerca di scoprirlo, perché può essere conosciuto. Ma, come e perché ora e non prima, non lo investigare ciò supera la tua comprensione. Infatti alcune cose divine sono comprensibili, altre non lo sono; la speculazione, se non è tenuta a freno, può farti cadere in un precipizio, come disse uno dei santi (Gregorio il Teologo).

7. La divinità è conoscibile in un certo senso e in un altro inconoscibile. Conoscibile per mezzo della contemplazione dei suoi attributi, inconoscibile in sè stessa.

11. Dio solo comunica, la creatura riceve e comunica; riceve l'essere e l'essere secondo verità e comunica solamente l'essere secondo verità; la natura corporea in un modo e quella incorporea in un altro.

12. La natura incorporea comunica l'essere secondo verità per mezzo della parola, per mezzo dell'azione e con il venire contemplata; la natura corporea solo con il venire contemplata.

14. Non si deve vedere il male nella natura delle creature, ma nei loro impulsi errati e irrazionali.

15. L'anima si muove razionalmente quando la sua capacità di desiderio ha acquistato il dominio di sè; la potenza irascibile ricerca l'amore allontanandosi dall'odio, e quella mentale si placa in Dio con la preghiera e la contemplazione spirituale.

16. Non ha raggiunto ancora l'amore perfetto e la profonda conoscenza della Divina Provvidenza colui che, nell'ora della prova, quando è colpito dall'ambizione, non ha il cuore virile, ma si allontana dall'amore dei suoi fratelli spirituali.

17. Il disegno della Divina Provvidenza è di riunire, per mezzo della giusta fede, coloro che sono stati separati e dispersi dal male. Il Salvatore ha sofferto perché «tutti i figli di Dio che sono dispersi si raccogliessero in unità» (Giov. 11, 52). Così colui che rifiuta di portare il peso delle circostanze avverse, di tollerare i dispiaceri e soffrire il dolore, si allontana dall'amore di Dio e dai disegni della Provvidenza.

18 Se «l'amore tutto sopporta ed è longanimo» (I Cor. 13, 4), chi si scoraggia nelle circostanze avverse, prova rancore contro coloro che lo hanno offeso o si allontana dall'amore per loro, non viene forse meno al conformarsi ai disegni della Divina Provvidenza?

19. Vigilare affinché non sia in voi piuttosto che nel vostro fratello l'abisso che vi separa da lui; ed affrettatevi a pacificarvi con lui, per non tradire il comandamento dell'amore.

21. L'amore fra amici viene distrutto se tu sei invidioso, o oggetto di invidia, se causi o soffri perdite; se ingiuri o vieni ingiuriato; e, infine, se nutri pensieri sospettosi contro il fratello. Non hai mai fatto o sofferto qualcosa di simile per cui hai abbandonato l'amore per gli amici?

24. «L'uomo lento all'ira abbonda in saggezza» (Prov. 14, 29), perché egli mette ogni avvenimento in rapporto al fine ultimo e, in attesa di questo, sopporta ogni afflizione. È «il fine», dice l'Apostolo, «è la vita eterna» (Rom. 6, 22) «la vita eterna e che essi conoscano te solo Dio vero, e Gesù Cristo che tu hai mandato» (Giov. 17, 3).

33. Esamina la tua coscienza con la massima cura per vedere se è colpa tua se tuo fratello non fa la pace con te, e non respingere l'accusa con false argomentazioni, perché la coscienza sa quello che è nascosto e ti accuserà al momento in cui lascerai questo mondo, e ti sarà di impedimento durante la preghiera.

36. L'inesprimibile pace degli Angeli Santi, riposa su queste due disposizioni: l'amore di Dio e l'amore degli uni per gli altri; e lo stesso è vero della pace dei santi di tutti i tempi. Così eccellenti sono le parole del Salvatore: «su questi due comandamenti hanno fondamento la legge e i profeti» (Matt. 22, 40).

42. Quando non farai e non dirai più qual cosa di cui ti debba vergognare; quando non nutrirai più rancore contro chi ti ha recato danno o ti ha calunniato; quando la tua mente all'ora della preghiera sarà costantemente libera dalla materia e dalla forma; sappi che hai raggiunto la misura dell'amore perfetto e libero da passioni.

43. Non è piccola cosa il liberarsi dalla vanagloria. L'uomo se ne libera praticando la virtù in segreto e con la preghiera frequente; segno di libertà è il non avere rancore verso chi parla o ha parlato male di te.

44. Se vuoi essere buono, dai a ciascuna parte di te stesso, all'anima e al corpo, quello che le è di giovamento: alla parte pensosa dell'anima, letture, contemplazioni spirituali e preghiera; a quella irascibile, amore spirituale contrapposto all'odio; a quella concupiscibile, castità e dominio di sé; al corpo, cibo e vesti solo nella necessaria misura.

45. La mente opera in armonia con la sua natura quando tiene a freno le passioni, contempla il significato di tutto ciò che è e si affida a Dio.

52. Molte passioni stanno in agguato nelle nostre anime e si mostrano quando appare il loro oggetto.

53. L'uomo può non essere turbato dalle passioni quando il loro oggetto è assente, se ha raggiunto un discreto grado di impassibilità; ma non appena questa appare, le passioni subito cominciano ad attrarre a sé la mente.

54. Quando l'oggetto della passione è assente, non credere di possedere la perfetta impassibilità. Ma quando l'oggetto appare e non resti toccato né da esso né dal suo ricordo, sappi che ti sei avvicinato ad essa. Anche in questo caso non interrompere la vigilanza, perché sebbene la lunga pratica della virtù uccida le passioni, se trascuri la vigilanza si risveglieranno di nuovo.

60. L'amore edifica perché non invidia e non è amaro con chi lo invidia, né ostenta pubblicamente ciò che in lui può essere oggetto d'invidia. Non si illude di avere già raggiunto la perfezione, e, se ignora qualcosa, non si vergogna di ammettere la sua ignoranza. In questo modo protegge la mente dalla vanagloria e la incoraggia a progredire nel sapere.

61. Il sapere è abitualmente seguito dalla presunzione e dall'invidia, specialmente da principio. La presunzione si manifesta solo interiormente e l'invidia tanto interiormente che esteriormente: interiormente (in modo attivo) verso coloro che posseggono il sapere, esteriormente (in modo passivo) da parte di coloro che sono ignoranti. L'amore protegge da questi tre difetti: dalla presunzione «perché non si gonfia»; dall'invidia interiore perché «non invidia»; dall'invidia esteriore perché «tutto sopporta ed è longanimo» (I Cor. 13, 4). Così chi possiede il sapere, dovrebbe acquistare anche l'amore, affinché protegga la mente da ogni male.

62. Chi ha ricevuto il dono del sapere e pur tuttavia nutre risentimento, rancore e odio verso gli altri è come uno che si buca gli occhi con spine e cardi. Così il sapere necessariamente ha bisogno dell'amore.



66. Le Scritture non ci privano di nessuna cosa dataci da Dio per nostro uso, ma piegano l'immoderatezza e correggono la mancanza di discernimento. In altre parole non ci proibiscono di mangiare, di generare figli o di avere denaro e spenderlo giustamente, ma proibiscono la gola, l'adulterio e così via. Non ci proibiscono nemmeno di pensare a queste cose - esse sono fatte perchè vi si pensi - ma ci proibiscono di pensarvi con passione.

67. Alcune cose che facciamo per amore di Dio sono fatte per obbedire ai Comandamenti, altre non ci sono ordinate dai Comandamenti, ma le compiamo come un'offerta volontaria. È in obbedienza ai Comandamenti che amiamo Dio e il nostro prossimo, amiamo i nostri nemici, non commettiamo adulterio, non uccidiamo e così via, perchè disobbedire a questi conduce alla condanna. Non è per obbedienza ai Comandamenti che serbiamo la verginità e osserviamo il celibato, rinunziamo a ogni possesso, e viviamo in solitudine e così via. Queste azioni hanno il valore di offerta cosicché se per debolezza ci accadesse di trasgredire qualche comandamento, ci sia possibile indurre il Signore a misericordia.

75. L'amore di Dio si contrappone alla sensualità, perchè spinge la mente ad allontanarsi dai piaceri dei sensi; l'amore del prossimo si contrappone all'ira, perchè fa disprezzare fama e ricchezze. Esse sono le due monete che il Signore ha dato all'oste (Luca 10, 35) perchè si prendesse cura di voi. Ma non mostratevi ingrati unendovi ai ladri, per non esser nuovamente feriti e lasciati non semivivi, ma morti.

81. Le cause che distruggono l'amore sono le seguenti: il disonore; le perdite subite; le calunnie sia contro la fede che il modo di vita; i maltrattamenti; i colpi; le ferite e cose simili, sia che accadano a noi stessi o a parenti o ad amici. Coloro che abbandonano l'amore per una qualsiasi di queste ragioni, non hanno ancora capito il senso dei Comandamenti di Cristo.

83. Se qualcuno ti ha ingiuriato, non odiarlo; odia l'ingiuria e il demonio che lo ha istigato a farlo. Se hai in odio chi ti ha ingiuriato, non ami e così trasgredisci il Comandamento. Se osservi il Comandamento, agisci verso di lui con atti di amore e aiutalo, se puoi, ad allontanarsi dal male.

86. L'amore e la padronanza di sè liberano l'anima dalle passioni; la lettura e la meditazione, liberano la mente dall'ignoranza; e il raccogliersi in preghiera, mette l'uomo davanti a Dio stesso.

88. Nessuna sofferenza è più dura da sopportare della calunnia, sia contro la fede che contro il modo di vivere. Nessuno può rimanervi indifferente a meno che, come Susanna, non tenga gli occhi rivolti a Dio, che solo ha il potere di liberare gli uomini dalle afflizioni, come liberò lei, per mostrare agli uomini una convincente verità, e confortare l'anima con la speranza.

89. Nella misura in cui pregherai per chi ti ha calunniato, Dio rivelerà convincentemente la verità sul tuo conto a coloro che hanno aperto la strada alla tentazione.

90. Dio solo è essenzialmente buono, e solo chi imita Dio è buono nelle disposizioni della sua anima; perchè il suo volere è di unire i cattivi a sè, che è, essenzialmente buono e renderli di conseguenza buoni. A questo fine, quando è oltraggiato, benedice; quando è perseguitato, sopporta; quando è infamato, conforta; e quando viene trucidato, prega per gli uccisori (I Cor. 4, 12-13). Egli fa tutto questo per non allontanarsi dal Suo fine principale: l'amore.

93. Niente può sostituire un amico fedele (Eccles. 6, 15); egli considera come sua la disgrazia dell'amico e la prende su di sè, soffrendo anche fino alla morte.

96. Ci sono quattro maniere principali nelle quali Dio si allontana da noi: una è provvidenziale quando l'iniziativa è del Signore stesso affinché l'apparente allontanamento salvi coloro che sono così abbandonati un'altra è una prova, come accade a Giobbe e a Giuseppe, per far riflettere l'uno come una colonna di forza e l'altro come una colonna di castità; e un'altra ancora ha lo scopo di ammaestramento spirituale, come per l'Apostolo Pietro, per conservare in lui, mediante l'umiltà, l'abbondanza della grazia. In ultimo c'è l'allontanamento sperimentato dagli Ebrei, per condurli al pentimento con la punizione. Tutte queste specie di allontanamento sono salutari e piene di grazia Divina e di amorosa sollecitudine.

97. Solo chi osserva fedelmente i Comandamenti e il vero iniziato ai disegni di Dio, non abbandonano i loro amici quando, con il permesso di Dio, vengono sottoposti a delle prove. Ma coloro che trascurano la pratica dei Comandamenti e non sono iniziati ai misteri dei disegni di Dio, si rallegrano con i loro

amici nel tempo della buona fortuna e li abbandonano nell'ora della prova. Qualche volta si alleano perfino con i loro avversari.

100. Molti hanno detto molto sull'amore, ma pure, se lo cercate, lo troverete solamente fra i discepoli di Cristo. Perché essi soli imparano dal vero Amore quell'Amore del quale è detto: «anche se ho il dono della profezia e capisco tutti i misteri e possiedo tutta la scienza... se non ho l'amore... non mi servirà a nulla» (I Cor. 13, 2-3). Perché chi possiede l'amore, possiede Dio stesso, perché «Dio è amore» (1 Giov. 4, 16).

A Lui sia gloria nei secoli dei secoli. Amen.

## 5.2 TESTI SCELTI DALLE SETTE CENTURIE

1. C'è un Dio, senza principio, al di là di ogni comprensione, che possiede la pienezza dell'essere, ed esclude del tutto ogni domanda sul quando e sul come Egli sia, essendo inaccessibile nella Sua essenza e inconoscibile ad ogni creatura.

6. È scritto, Dio è il sole della giustizia (Mal. 4, 12) che sparge i raggi della sua bontà su tutti, in egual misura. Ma l'anima, a seconda delle sue disposizioni, è come la cera, se ama Dio, o come fango. se ama la materia. Come è nella natura del fango di essere prosciugato dal sole, e in quella della cera di esserne ammorbidita, così l'anima, attaccata alla materia e al mondo, se, nel ricevere le parole di Dio che la guidano alla scoperta della ragione, le respinge a causa del suo disordine, diventa dura come il fango e, come Faraone, va alla perdizione. L'anima che ama Dio, in un caso simile, si ammorbidisce come la cera, e, ricevendo l'impronta delle immagini delle realtà divine diventa nello spirito l'abitazione di Dio.

10. Chi ha fede teme Dio; chi teme Dio è umile; l'umile diviene mite e acquista una disposizione che lo tien lontano dagli innaturali moti dell'ira e della lussuria; colui che è mite osserva i comandamenti; chi osserva i comandamenti raggiunge la purificazione - chi è purificato raggiunge l'illuminazione; l'uomo illuminato è giudicato degno di dimorare con lo sposo - il Verbo - nel santuario dei misteri.

11. Come un contadino, che saggi la natura di un terreno per coltivarvi delle piante, inattesa trova un tesoro; così ogni lavoratore spirituale, umile e sincero, la cui disposizione d'animo è pronta e libera dalle erbacce delle passioni terrene, quando viene interrogato sui suoi progressi, come il beato Giacobbe «Che cosa è quello che tu hai rapidamente trovato?» può rispondere: «Ciò che il Signore tuo Dio ha posto davanti a me» (Gen. 27, 20). Perché, quando Dio ci concede una chiara conoscenza della sua saggezza, senza sforzo o aspettativa da parte nostra, comprendiamo di avere acquistato un tesoro spirituale. Un lavoratore spirituale è un agricoltore abile ed esperto che trapianta nella regione dello spirito, quali piante selvatiche ciò che ha visto nelle realtà visibili; nel fare questo sa di aver trovato un tesoro, cioè la visione della misericordiosa sapienza di Dio, che si rende manifesta nelle cose create.

13. Coloro che, con spirito di verità, con intenzione devota, senza ambizione alcuna, ricercano la comprensione del mistero delle creature troveranno la luminosa conoscenza di sé stessi. A questi dice la legge: «Quando sarete entrati nella terra promessa ereditarete grandi e belle città che non avete costruito; case piene di ogni bene, che non vi siete procurate; pozzi che non avete scavati, vigne e oliveti che non avete piantato (Deuteronomio 6, 10-11). Perché colui che non vive per sé stesso, ma per Dio, è ricolmo di doni divini che non sono sempre manifesti a causa della minaccia di un attacco da parte delle passioni.

19. I doni di grazia ricevuti dalla benevolenza di Dio si devono trasmettere senza gelosia agli altri secondo la parola del Signore: «Gratuitamente avete ricevuto e gratuitamente date». (Mat., 10, 8). Chi nasconde il dono, ingiustamente accusa il donatore di durezza (Mat. 25, 24), e respinge la virtù per favorire la carne. Ma chi vende la verità ai nemici ne è condannato e, non potendo solo portare la sventura, perché vanaglorioso, si impicca.

20. Chi ancora teme la battaglia contro le passioni ed è in apprensione per gli attacchi dei nemici invisibili, custodisca il silenzio; cioè, nella lotta per giungere alla virtù non usi la discussione, ma ricorra alla preghiera, rimettendosi a Dio che abbia cura di lui e lo protegga.

21: Un'anima non giunge alla conoscenza di Dio, se Dio stesso non lo permette e non: la prende per sollevarla fino a se. La mente umana non potrebbe mai ascendere alla luce divina, se Dio stesso non la sollevasse, fin dove la mente umana può essere sollevata, e non la infiammasse con la sua chiarezza.

22. Un uomo, solo che abbia fede, allontana la montagna del peccato, secondo il Vangelo (Mat. 17, 19-20), con una vita attivamente buona, respingendo da sé i precedenti legami con le realtà dei sensi, incostanti e variabili. Chi è riuscito a divenire un discepolo riceve dalle mani del Verbo frammenti di pani di conoscenza spirituale, ne riempie migliaia di persone e manifesta così con i fatti il potere del Verbo di moltiplicare (Mat. 15, 32-33). Chi è stato capace di divenire un apostolo, risana «ogni genere di malattia e di infermità» e scaccia gli spiriti immondi (Mat. 10, 1); bandisce l'attività delle passioni; guarisce le malattie; cioè per mezzo della speranza conduce a rette disposizioni coloro che le avevano perdute; cura ogni specie di infermità, cioè scuote e rinforza coloro che sono deboli per pigrizia, ricordando loro il giudizio supremo. Ma chi ha ricevuto «il potere di camminare su serpenti e scorpioni» (Luc. 10, 19) distrugge il principio e la fine del peccato.

24. Ciò che è emerso nel tempo e si svolge secondo l'ordine temporale, giunge al termine quando raggiunge la completezza, essendo la sua crescita naturale terminata. Ma ciò che è suscitato dalla grazia di Dio, conformemente all'ordine della vita virtuosa, ; quando è arrivato a compimento, comincia a crescere di nuovo, perchè in questo caso il termine di uno stato è il principio di un altro. Colui, che per mezzo degli esercizi ascetici, ha posto un fine alle passioni corruttibili, ha iniziato altre trasformazioni divine «di gloria in gloria» (2 Cor. 3, 18); poichè Dio, operando in Lui, non cessa mai, come non ha mai cominciato, di produrre il bene. Per questo, secondo la Legge che corrisponde alla condizione temporale del nascere e morire, la festa è santificata per mezzo del riposo dal lavoro; ma secondo i Vangeli, che corrispondono allo stato delle cose mentali e spirituali, è santificata quando si compie un bene attivo, benché di questo si indignino coloro che non capiscono che il Sabato è fatto per l'uomo e non l'uomo per il Sabato, e che il Figlio dell'uomo è anche Signore del Sabato (Mr. 2, 27-28).

25. Perchè l'anima possa gustare le gioie spirituali non è sufficiente che abbia solo superato le passioni, se non acquista anche virtù osservando i comandamenti. «Non ti rallegrare», dice il Signore a che gli spiriti ti siano sottomessi», cioè l'attività delle passioni, ma rallegrati piuttosto perchè attraverso la grazia di essere figlio di Dio, come ricompensa della virtù, il tuo nome è annoverato fra quelli che sono liberi dalle passioni.

26. Finchè non avremo liberato del tutto la mente dalla nostra natura e da tutto ciò che è al di sotto di Dio, non potremo dire di aver acquistato una permanente qualità virtuosa. Infatti, solamente quando l'amore rende in noi salda questa qualità, possiamo sperimentare l'efficacia della promessa di Dio; la perfetta immutabilità di chi è giunto si ha quando la mente, per mezzo dell'amore, è nutrita dal potere dello Spirito. Chi non si è liberato da se stesso e da tutto quanto può essere oggetto di pensiero, e non è radicato nel silenzio che supera ogni pensiero (l'annullamento di tutti i moti della mente), non può in nessun modo essere immune da mutamenti.

27. Mosè cominciò ad adorare Dio, solo dopo aver innalzato il suo tabernacolo lontano dall'accampamento cioè dopo aver stabilito fermamente il cuore e la mente al di fuori di tutte le cose visibili. Dopo esser entrato nell'oscurità, cioè nella regione della conoscenza senza materia e senza forma, vi dimorò compiendo i più sacri misteri (Es. 33, 7, 20, 21).

32. L'attività dei sensi o la percezione delle immagini sensibili, è propria dell'uomo impegnato nell'esercizio ascetico che fatica per raggiungere la virtù. La pace dei sensi o l'indipendenza dalle immagini sensibili, è propria del contemplativo che concentra la sua mente in Dio, liberandola dal mondo e dalla carne. Nello sforzo di liberare l'anima dai legami naturali dell'attrattiva della carne, mediante una attiva asceti retta indirizzata, uno si sente spesso stanco e la sua buona disposizione si affievolisce; ma il contemplativo, avendo allontanato le spine dell'attrattiva carnale col praticare la contemplazione, non può più essere allettato o trattenuto da nulla, essendo purificato dalle cose con cui le passioni, che cercavano d'impadronirsi di lui, erano solite ferirlo e avvincerlo.

34. Se, dopo aver interrotto l'impegno ascetico per aver peccato, uno desidera riprenderlo, prima di tutto deve liberarsi dalle passioni, quindi dai pensieri passionali, poi dalla natura e da tutto quanto le appartiene (cioè dal mondo materiale), quindi dalle realtà mentali e dalla loro conoscenza (cioè dal mondo spirituale); finalmente attraversata la molteplicità delle manifestazioni della Provvidenza (il corso degli eventi), andrà avvicinandosi in modo incomprensibile all'Unità stessa, dove solamente egli vede la sua propria immutabilità e si rallegra «con gioia indicibile» (Pietro 1, 8), poichè ha ricevuto «la pace di Dio», che «supera ogni comprensione» (Fil. 4, 7), e che protegge sempre dalla cadute chi la possiede.

35. Il timore della Geenna aiuta chi si inoltra per questa via (i principianti) ad evitare il peccato; il desiderio della beatitudine futura, dà a chi progredisce la facilità nel praticare la virtù; il mistero dell'amore innalza la mente al di sopra di tutto il creato, rendendola cieca a tutto quanto è al di fuori di Dio. Perché solo a chi è diventato cieco a ciò che non è Dio, il Signore concede la saggezza, mostrando le cose più sante. (Sal. 145, 8).

37. Chi si consacra alla saggezza, rivolga i passi della sua anima costantemente davanti al Signore, poichè Dio disse a Mosè «tu mi aspetterai là» (Es. 34, 2). Invocando la sapienza, legga attentamente quanto segue: «Vi sono alcuni fra i presenti, i quali non sapranno che significa morte fino a quando non vedranno arrivare con potenza il Regno di Dio» (Mar. 9, 1), per rendersi conto che esistono differenze anche tra coloro che vivono davanti a Dio. Non a tutti quelli che vivono davanti al Signore, Egli appare sempre nella gloria; a quelli che iniziano il loro cammino verso di Lui (i principianti), si rivela nella figura di servo; a coloro che sono abbastanza forti per seguirlo nella sua ascesa verso l'alta montagna della trasfigurazione appare nella figura di Dio, come era prima della creazione del mondo. Così è possibile che un solo ed unico Signore appaia sotto aspetti diversi a chi lo avvicina; a qualcuno in uno, ad altri in un altro, variando la sua forma a seconda della fede di ciascuno.

38. Di chi è impegnato nella vita ascetica si dice che abita temporaneamente nella carne come uno straniero, il cui fine è, per mezzo dell'esercizio delle virtù, l'abolire nella sua anima ogni simpatia per la carne e il distoglierla dalle attrattive esteriori. Del contemplativo si dice che è estraneo anche alla virtù stessa, come uno che vede la verità attraverso uno schermo, confusamente; non avendo ancora visto, per esperienza quasi faccia a faccia il vero aspetto delle gioie sperate nella loro realtà! Ogni Santo, in relazione alle gioie future, «cammina nell'ombra» gridando: sono uno straniero sulla terra ed estraneo, come lo furono tutti i miei padri» (Salmo 38, 6, 12).

41. Colui che tuttora soddisfa i passionali desideri della carne, vive nella terra dei Caldei come un servo e un costruttore di idoli. Ma quando, dopo profonda riflessione, giunge a una certa comprensione del modo di vita che per natura gli si adatta (ed è spinto verso di essa), allora, lasciando la terra dei Caldei, va a Charrhan in Mesopotamia (Gen. 11, 28-31); cioè in uno stato prossimo tanto alla virtù quanto al peccato, non ancora libero dall'inganno dei sensi. - Ma quando valica i confini della comprensione del bene mediata dai sensi, raggiunge la buona terra, cioè lo stato libero da ogni peccato e ignoranza, che Dio mostra e promette in ricompensa della virtù di chi lo ama.

43. Gabaon è la mente più elevata e la valle è la carne, che soggiace alla morte. Il sole è il Verbo che illumina la mente e le dà il potere di contemplazione, liberandola da ogni ignoranza; la luna è la legge naturale, che obbliga legalmente la carne a sottomettersi al giogo dei Comandamenti, la luna è intesa come simbolo del naturale a causa della sua variabilità, tuttavia nei santi la natura non è mutevole a causa della loro costante abitudine alla virtù.

45. Quando riflettiamo all'altezza dell'infinità di Dio non dovremmo neanche disperare della sua amorosa misericordia, come se da tali altezze questa non ci potesse raggiungere; e neppure, quando ricordiamo la smisurata profondità della nostra caduta, in seguito al peccato, dovremmo dubitare che la virtù, una volta morta in noi, non abbia la possibilità di risorgere. Tutte e due le cose sono possibili a Dio: scendere per illuminare la nostra mente con la conoscenza, o risuscitare in noi la virtù elevandoci fino a lui per mezzo di opere giuste. «Non dire nel tuo cuore» dice l'Apostolo, «chi salirà al cielo (cioè chi farà discendere Cristo dall'alto), oppure: chi scenderà nel profondo (cioè farà risalire di nuovo Cristo dai morti)» (Rom. 10, 6-7).

47. Coloro che ascoltano solo la lettera delle Sacre Scritture e che contaminano la dignità della loro anima servendo la legge con il corpo, credono di propiziare Dio con il sacrificio di animali muti. Essi si curano molto del corpo e della sua purificazione esteriore, ma non si curano della bellezza dell'anima, sfigurata dalle ferite delle passioni. In verità è per amore dell'anima che tutta la varietà delle cose visibili è stata creata e la legge e la parola di Dio è stata data.

50. La terra dei Caldei è la vita delle passioni dove si costruiscono e si adorano idoli. La Mesopotamia è quel modo di vita che tende ora verso una parte, ora verso la parte contraria. È la terra promessa è uno stato (dello spirito) colmo di ogni gioia (spirituale). Chiunque, come l'antico Israele, non si cura di questa buona disposizione, cade di nuovo nella schiavitù delle passioni ed è privato della libertà che gli era stata concessa.

51. Si dovrebbe notare che nessun santo è mai andato volontariamente a Babilonia; sarebbe infatti stolto e sconveniente, per coloro che amano Dio, scegliere il male in luogo del bene. Se alcuni di essi vi furono condotti involontariamente, insieme agli altri, essi devono essere considerati come coloro che, non per volontà propria, ma per circostanze particolari, per salvare chi ha bisogno di guida, lasciano il mondo elevato della conoscenza e si dedicano a dare insegnamenti sul modo di combattere le passioni. Per la stessa ragione, il grande Apostolo reputò più necessario rimanere nella carne, cioè continuare a dare insegnamenti morali ai suoi discepoli, mentre il suo unico desiderio era di abbandonare l'insegnamento morale e di unirsi a Cristo per mezzo della pura contemplazione spirituale, che è al di sopra del mondo. (Fil. I, 23-24).

54. Chi prega per ottenere il pane soprannaturale, non ottiene naturalmente il pane intero come è in se stesso, ma tanto quanto ne può ricevere. Il Pane della Vita (Giov. 6, 35) dona se stesso a tutti quelli che chiedono, poiché ama gli uomini, ma non a tutti ugualmente: a coloro che hanno compiuto grandi azioni di rettitudine Egli dà di più, e a coloro che sono poveri di simili azioni, meno; a ciascuno tanto quanto lo sviluppo (o buona disposizione) della mente gli permette di ricevere.

56. Agli inizi della formazione alla vita virtuosa sembra, di solito, che questa riguardi unicamente la parte fisica. Nel primo avvicinarsi al vero culto di Dio, la nostra vita di preghiera si svolge più secondo la lettera che secondo lo spirito. Più tardi, giungendo gradualmente più vicini allo spirito ed elevando gli insegnamenti riguardanti il fisico per mezzo della contemplazione spirituale, arriviamo ad abitare in purezza nel Cristo vero, fin dove questo è possibile all'uomo; così che possiamo dire con l'Apostolo «É se anche abbiamo conosciuto Cristo secondo la carne, ora (nella sua gloria) non lo conosciamo più così (2 Cor. 5, 16)». Questo è dovuto al semplice avvicinarsi della mente al Verbo, libero dai veli che lo avvolgono, avendo già compiuto l'ascesa che va dalla conoscenza di Cristo secondo la carne, alla contemplazione della sua gloria, la gloria propria dell'Unigenito del Padre (Giov. 1, 14).

57. Chi ha cominciato a vivere la sua vita in Cristo, ha superato tanto la giustizia conforme alla legge quanto la giustizia naturale; questo è il significato delle parole dell'Apostolo quando dice: «poichè in Cristo nè la circoncisione ha valore, nè l'essere incirconciso» (Gal. 6, 15). Intendendo con la parola circoncisione la santità conforme alla legge e con la parola incirconcisione la santità secondo la legge naturale.

59. «Io sono la porta» (Giov. 10, 9) disse il Signore. Coloro che hanno percorso bene il sentiero della virtù nel corso della vita ascetica senza peccato, sono infatti condotti da lui nel regno della conoscenza, dove, come la luce, Egli mostra loro gli splendidi tesori della saggezza. Egli è al tempo stesso la via e la porta, la chiave e il Regno; via in quanto conduce; chiave perchè dischiude ai degni l'ingresso ai tesori divini; porta in quanto fa entrare; Regno perchè Lui e l'eredità che, per la partecipazione all'Essere, è presente in tutte le creature.

60. Il Signore è chiamato «luce», «vita», «resurrezione», «verità». «Luce», in quanto illumina le anime e disperde l'oscurità dell'ignoranza, rischiarla la mente con la comprensione delle cose oltre la portata della mente, e rivela misteri accessibili solo ai puri; «vita», in quanto dona alle anime che lo amano i movimenti vitali, propri della regione delle realtà divine; «resurrezione», perchè innalza la mente dal mortificante attaccamento alle cose esteriori e la purifica da ogni corruzione e morte; «verità», perchè dà a coloro che ne sono degni una invariabile disposizione verso il bene operare.

61. Uno glorifica Dio in se stesso, non quando gli tributa un riverente omaggio solo a parole, ma quando, per amor di Dio e dei suoi comandamenti, sopporta, con pazienza sofferenze e dolori. Un uomo simile riceve in cambio la gloria che è in Dio, portando in sé, essendone partecipe, la benedizione della libertà dalle passioni, come ricompensa per la virtù. Poichè ogni uomo, che glorifica Dio in se stesso per mezzo di tollerate sofferenze, per virtù del suo impegno ascetico, è lui stesso glorificato in Dio, attraverso una serena illuminazione divina nello stato di contemplazione. Il Signore, andando verso la sua volontaria sofferenza, dice «Ora il Figlio dell'uomo è glorificato, e Dio è glorificato in Lui. Se Dio è glorificato in lui, Dio, a sua volta, glorificherà lui in se stesso e lo glorificherà ben presto». (Giov. 13, 31-32). É chiaro da questo che le sofferenze per amore della virtù sono seguite dal dono della grazia.

66. La mente di Cristo che i Santi ricevono conforme alle parole: «Noi abbiamo la mente di Cristo» (1 Cor. 2, 16) non c'è data perchè perdiamo il potere mentale e nemmeno perchè egli entri essenzialmente e personalmente nella nostra mente; ma per accordare con le sue qualità, la potenza e la sua azione armoniosamente con essa. Sono d'opinione che un uomo abbia la mente di Cristo se pensa tutte le cose nello spirito di Cristo ed è portato in tutte le cose a contemplarlo.

69. Alcuni chiedono, quale sarà la condizione dei ritenuti degni di perfezione nel regno di Dio? Vi sarà progresso e movimento (di meglio in meglio) o vi sarà una condizione statica, fissa e invariabile? Come saranno allora i corpi e le anime e come il pensare? Dopo aver riflettuto, qualcuno può replicare a questo che nella vita della carne il cibo ha un doppio significato: serve per crescere e per sostenere coloro che si nutrono; cioè, finché non abbiamo raggiunto il perfetto sviluppo della statura corporea ci nutriamo per crescere, ma quando il corpo cessa di crescere, non ci si nutre per crescere, ma per sostenerci. Similmente il nutrimento ha un doppio significato in relazione all'anima. Questa è nutrita dalla virtù e dalle contemplazioni, mentre si sviluppa, finché, superato tutto ciò che esiste, giunge alla misura della statura della pienezza del Cristo. Raggiunta questa misura, cessa di progredire e di aumentare la sua crescita con metodi prestabiliti, e, dato che si nutrive direttamente di cibo incorruttibile con mezzi che superano ogni comprensione, e che, forse proprio per questo, sono estranei ad ogni crescita, riceve ora il cibo unicamente per mantenere la divina perfezione che gli è stata concessa e per testimoniare delle incommensurabili gioie procurate da questo cibo. Ricevendo

attraverso questo cibo quel benessere, che ora non varia mai e mai abbandona, diventa simile a Dio attraverso la partecipazione alla grazia divina, poichè si è distaccata da tutte le azioni generate dalla mente e dai sensi, e, allo stesso tempo, ha pacificato i naturali moti del corpo che diviene simile a Dio nella misura concessagli. Allora Dio solo risplende attraverso il corpo e l'anima, superando la loro naturale pesantezza con una luminosità inconcepibile.

72. Chi è riuscito a mortificare «le membra che sono sulla terra» (Col. 3, 5) sforzandosi di praticare il bene, e ha conquistato il mondo che era in lui adempiendo ai comandamenti del Verbo, non avrà tribolazioni, poichè ha già abbandonato il mondo delle passioni ed ha cominciato ad abitare in Cristo: Cristo che ha superato il mondo delle passioni ed è il dispensatore di ogni pace. Infatti, chi non ha rotto i legami con il mondo esteriore è destinato ad avere tribolazioni, poichè i suoi sentimenti variano con il variare di ciò che è mutevole per natura. Ma chi ha cominciato ad abitare in Cristo, per nessuna ragione sarà toccato dai mutamenti esteriori. Perciò il Signore dice: «Queste cose vi dico perchè abbiate pace in me. Nel mondo avrete patimenti, ma coraggio! Io ho vinto il mondo» (Giov. 16, 33). In altre parole, in Me, il Verbo, voi avrete pace, essendovi liberati dalle vicissitudini e dalle tempeste delle cose e delle passioni terrene; mentre nel mondo, legato al le cose esteriori, avrete patimenti perchè in esso tutte le cose variano continuamente.

Le tribolazioni affliggeranno tanto l'uomo che esercita la virtù, a causa dello sforzo che questa gli costa, quanto l'uomo amante del mondo, a causa delle perdite e delle privazioni materiali. Ma nell'uno le tribolazioni sono salutari, nell'altro sono distruttive e dannose. Per ambedue la pace è nel Signore; per il primo perchè, dopo le fatiche di una vita virtuosa, Egli concede loro la pace dell'assenza delle passioni nello stato di contemplazione; per il secondo perchè, attraverso il pentimento, Egli allontana da lui l'usato attaccamento alle cose corruttibili.

80. Contempliamo con fede il mistero dell'Incarnazione e contempliamolo senza cercare di più e senza esigere niente da Colui che si è abbassato per noi. Chi, infatti, fidandosi del potere della sua capacità di investigare, può dire come Dio, il Verbo è stato concepito? Come si è formata la sua carne senza seme? Come è nato senza corruzione? Come può essere Madre Colei che è rimasta vergine perfino dopo averGli dato la vita? Come è possibile che Egli che è al di sopra di ogni perfezione, cresca di statura? (Luc. 2, 52). Come ricevette il battesimo essendo Lui senza macchia? Come ha saziato gli altri, Lui che era soggetto alla fame? Come ha dato forza essendo soggetto alla stanchezza? Come poteva guarire gli altri essendo soggetto alla malattia? É come, essendo mortale, richiamò gli altri alla vita? É per ricordare per ultima la cosa più importante, come è possibile che Dio sia uomo e, ciò che è ancora più misterioso, come può il Verbo essere in ipostasi sostanzialmente nella carne, mentre in natura rimane ipostaticamente nel Padre? Come accade che lo stesso sia Dio in natura e sia diventato uomo per natura, non rinunciando in nessun modo nè all'una nè all'altra delle due nature, nè alla Divina, secondo la quale Egli è Dio, nè alla nostra, secondo la quale divenne uomo? La fede sola può abbracciare tutti questi misteri poichè proclama l'esistenza di cose che sono al di sopra della parola e della ragione (Eb. 2, 1).

85. Come i medici, curando il corpo, non prescrivono lo stesso rimedio a tutti, così anche Dio, nel curare l'infermità dell'anima ha più di un mezzo di cura, e, somministrando a ogni anima quello di cui ha bisogno, la risana. Ringraziamolo dunque quando riacquistiamo la salute anche se ciò che ci accade procura sofferenze, perchè il fine ultimo è la gioia.

91. Il termine di ogni bene è l'amore, il bene conduce e guida tutti quanti vicini a Dio che è il più alto bene e la sorgente di ogni bene; infatti l'amore è sempre fedele, non Viene mai meno ed è immutabile. La fede è il fondamento della speranza e dell'amore che ne sono il frutto poichè essa stabilisce fermamente la verità. La speranza è la forza dell'amore e della fede che le stanno ai lati a destra e a sinistra, poichè mostra loro di per se stessa, come è degno di fede (l'oggetto della fede), come è degno di amore (l'oggetto dell'amore) e insegna come giungervi. L'amore è il loro completamento, perchè abbraccia ogni cosa desiderabile che procede da esso e in esso si placa. Poichè, in luogo della fede in ciò che è, e della speranza di ciò che sarà, conduce l'uomo al possesso e al godimento.

94. Quando ci liberiamo dall'amore di noi stessi, origine e padre di ogni male, allora tutto ciò che da lui nasce, cadrà con esso. Perchè quando l'amore di noi stessi non è più in noi, non possiamo ospitare nessuna specie e nessuna traccia di male.

99. Dio ci ha creato perchè diventassimo «partecipi della natura divina» (2 Pietro, 1, 4) e della Sua immortalità e divenissimo simili a Lui (Giov. 3, 2) attraverso una deificazione per mezzo della grazia; per questo, ogni cosa è creata ed esiste e le cose che ancora non sono, nascono e vengono all'esistenza.

101. L'amore di sè e l'importanza che gli uomini danno alla carne hanno separato gli uomini uno dall'altro e, avendo deformato la legge, hanno spezzato l'unità della natura in molte parti. Da qui l'origine di quella durezza di cuore che ora

possiede tutti e che ha posto la natura contro se stessa, Perciò ogni uomo che, con il buon senso e il retto pensiero, riesce a

distruggere questa disarmonia della natura, mostra il vero amore verso se stesso, e temprà il suo cuore in quella forma che dovrebbe avere per natura. Inoltre questa disciplina lo porta naturalmente più vicino a Dio e mostra in lui ciò che: è conforme all'immagine di Dio.

Dio nel principio creò la nostra natura a sua somiglianza, cioè essa rifletteva chiaramente la bontà di Dio, nell'essere uguale a se stessa in tutto, mite, pacifica, non ribelle, strettamente legata all'amore di Dio e di se stessa. Una natura attraverso la quale noi abbracciamo Dio con il desiderio e le altre creature con simpatia reciproca, (come esseri dotati della stessa natura).

108. Per l'anima razionale, il male è la dimenticanza del suo bene naturale, a motivo della passionale inclinazione verso la carne e il mondo. Quando la mente diventa padrona, abolisce questa tendenza con la conoscenza dell'ordine spirituale delle creature, interpretando secondo la verità l'origine e la natura del mondo e della carne, conducendo l'anima nella regione, a lei consona, dello spirito, dove la legge del peccato non entra, perchè non esiste nessun senso che possa servire da ponte al peccato per trasmetterlo alla mente. Quando ciò avviene, la mente rompe ogni dipendenza dai sensi e da tutte le immagini sensibili; cosicchè la mente non le percepisce più, essendo estranea ad esse, tanto per natura che per disposizione.

116. Anche le passioni sono utili in mano di chi conduce una vita buona e giusta, se saggiamente le strappiamo dal carnale e le usiamo per acquistare il divino; cioè quando facciamo del desiderio, un impetuoso anelito verso le gioie divine; dell'amore del piacere, una gioia vivificante prodotta dal rapimento della mente davanti ai doni divini; del timore, una cura prudente di non essere condannati ai futuri tormenti a causa del peccato; della tristezza, il pentimento con l'intenzione di correggere il male presente. In breve, se usiamo delle passioni per distruggere o prevenire i mali già esistenti o futuri, per acquistare e conservare virtù e conoscenza, saremo simili a saggi medici che aboliscono e prevedono il male prodotto dal veleno, usando la vipera stessa.

117. La legge del primo Testamento purifica la nostra natura da ogni inquinamento con l'attivo amore per la saggezza; ma la legge del Nuovo Testamento guidandoci silenziosamente alla contemplazione, libera la mente dalle forme materiali delle cose verso quelle immateriali che le sono consone.

118. Le Sacre Scritture chiamano timorosi coloro che sono agli inizi e non hanno raggiunto che la soglia della divina aula delle virtù. Quelli che hanno acquistato una appropriata esperienza nel capire e nel metodo di praticare le virtù, sono generalmente chiamati proficienti. Quelli che, per mezzo della comprensione spirituali, hanno raggiunto il vertice della giusta conoscenza, sono chiamati perfetti. Così chi ha rinunciato al vecchio legame con le passioni e, sotto l'azione del timore, ha volto tutta la sua disposizione verso i Comandamenti Divini, non manca di nessuna delle gioie elargite ai principianti, benchè non abbia ancora guadagnato esperienza nella virtù e non abbia partecipato alla saggezza di cui si parla «fra coloro che sono perfetti» (I Cor. 2, 6). Nello stesso modo chi progredisce non manca di nessuna gioia conveniente al suo grado, anche se non ha ancora raggiunto quella altezza nella conoscenza delle cose divine che appartiene ai perfetti. I perfetti che hanno già misteriosamente ricevuto una conoscenza contemplativa di Dio e hanno purificato la loro mente da ogni immagine materiale, si rivelano radicati nell'amore di Dio, per questo hanno una completa e perfetta somiglianza dell'immagine della luminosità divina.

119. Il timore è di due specie: puro e impuro. Impuro è il timore che nasce dall'attesa di un tormento come punizione del peccato, esso è causato dalla consapevolezza della propria colpa; non è duraturo perchè scompare quando il peccato è cancellato dal pentimento. Ma il timore che, indipendentemente da questa ansietà apprensiva prodotta dal peccato, è sempre nell'anima, è puro e non cesserà mai; esso è, in un certo senso, dovuto a Dio come un tributo delle creature che mostrano una naturale riverenza davanti alla sua grandezza, superiore ad ogni regno e ad ogni potere.

135. Tre sono le potenze dell'anima: il pensiero, l'irascibile e il concupiscibile. Con il pensiero cerchiamo di capire ciò che è buono, con il concupiscibile desideriamo il bene che abbiamo capito, con l'irascibile lottiamo e ci sforziamo per raggiungerlo. Coloro che amano Dio, si sforzano con queste tre potenze di giungere alla virtù e alla conoscenza divina e, cercando con l'una, desiderando con l'altra e sforzandosi con la terza, ricevono il cibo incorruttibile e la conoscenza delle cose divine che arricchiscono la mente.

137. Facendo una discriminazione sensoriale delle cose, separandole in piacevoli o spiacevoli, si compie la discriminazione propria dei sensi fisici, quindi, in contrasto col comandamento Divino, si gusta il frutto dell'albero della conoscenza del bene e del male. In altre parole, in base alla irrazionalità e stoltezza dei sensi, si può distinguere chiaramente solo una cosa: ciò che serve a conservare sano il corpo e perciò si accettano le cose piacevoli come buone

e si sfuggono quelle spiacevoli come cattive. Ma se ci si affida completamente alla discriminazione mentale, che distingue chiaramente le cose temporali da quelle eterne, allora, adempiendo il comandamento Divino, si mangia il frutto dell'albero della vita, cioè della saggezza che nasce nella mente e che chiaramente distingue quello che serve alla salvezza dell'anima e di conseguenza accoglie le gioie eterne che sono il bene e rifiuta le gioie temporali e corruttibili che sono il male.

160. I desideri e i piaceri naturali non rendono colpevoli coloro che li sperimentano, essendo la necessaria conseguenza della natura. Le cose naturali, infatti, ci recano piacere anche indipendentemente dalla nostra volontà, sia che si tratti del cibo preso per soddisfare la fame, o della bevanda che placa la sete che ci tormenta, o del sonno che rinnova la nostra forza indebolita dalla veglia, o di qualunque altra cosa che possa servire a soddisfare i nostri bisogni naturali, necessaria al benessere della natura e di aiuto a coloro che si dedicano con zelo ad acquistare la virtù. Tutto questo è giovevole anche a chi tenta di liberarsi dalle inclinazioni al peccato. Naturalmente entro limiti ragionevoli, che non permettano all'uomo di divenire schiavo di quelle deprecabili e innaturali passioni che sorgono in noi, spontaneamente, e senz'altra origine se non gli impulsi dei desideri e delle necessità non controllate dalla ragione. Quantunque siano inerenti in noi, non sono tuttavia destinati ad accompagnarci nella vita eterna.

161. Opera della più alta bontà è, non solo di aver creato la natura divina e incorporea delle creature dotate di mente, quale riflesso dell'ineffabile Luce divina, rendendole capaci, secondo le loro forze ricettive di afferrare tutto l'impensabile splendore della bellezza inaccessibile; ma anche di aver impresso chiare tracce della sua grandezza nelle creature sensibili, che sono in molti aspetti inferiori agli esseri dotati di mente, affinché queste tracce possano indirizzare direttamente a Dio la mente umana che medita profondamente su di esse, elevandola al di sopra di tutte le cose visibili e conducendola nel regno della felicità più alta.

163. Chi unisce l'azione alla conoscenza, innalza un trono a Dio e serve da piedistallo ai suoi piedi; il trono per mezzo della conoscenza e il piedistallo per mezzo dell'azione. Secondo la mia opinione, non andrebbe oltre i limiti della verità chi chiamasse paradiso una simile mente umana, purificata da ogni immagine materiale e sempre occupata, o piuttosto adornata, dal distaccato pensare divino.

169. Chi è persuaso di essere al vertice della virtù, non è più in comunione con la sorgente della benedizione divina, attribuendo il merito di progredire solo a se stesso. Così si priva di ciò che può rendere la sua salvezza ferma e sicura: di Dio. Ma chi è consapevole della propria insufficienza nel bene, non interrompe l'urgente ricerca di Colui che può far scaturire un bene da ogni insufficienza.

177. Benedetto è colui che ha veramente compreso come Dio susciti in noi, quasi fossimo degli strumenti, ogni azione e contemplazione, virtù e conoscenza, vittoria e saggezza, bontà e verità, così che non vi mettiamo assolutamente nulla di nostro, eccetto una certa disposizione a desiderare il bene. Possedendo questa disposizione il grande Zorobabel disse, rivolgendosi a Dio: «Benedetto sei tu che mi hai dato saggezza, a Te siano rese grazie, o Signore dei nostri padri. Da Te viene la vittoria, da Te viene la saggezza e Tua è la gloria. Io sono il Tuo servo» (I Esdra 4, 59 60).

178. Tutte le perfezioni dei santi furono chiaramente un dono di Dio. Così nessuno ha mai posseduto nulla eccetto la benedizione concessagli da Dio stesso come Signore di ogni cosa, conforme alla gratitudine e alla buona disposizione di chi la riceve, e non possiede nulla di suo se non quanto ha offerto a Dio.

179. Ognuno di noi, in misura della fede, riceve una manifestazione dello Spirito, così che ciascuno diventa donatore di grazia. Di conseguenza, nessun uomo che pensa rettamente invidierà mai un altro che abbondi di doni di grazia, perchè dipende da lui acquistare quella disposizione necessaria per ricevere i doni divini.

180. La causa della differenza nella distribuzione dei doni divini è la diversità della fede in ciascuno (Rom. 12, 6). In proporzione di come crediamo, abbiamo anche una zelante prontezza ad agire nello spirito della fede. Così un uomo attivo (nello spirito della fede), dalla misura della sua attività mostra la misura della sua fede e contemporaneamente riceve grazia in misura di quanto ha creduto. Chi non agisce così, mostra dalla misura della sua inattività la misura della sua poca fede ed è privato della grazia nella stessa misura in cui è venuto meno alla fede. Chi invidia gli uomini che agiscono rettamente, agisce male, poichè dipende chiaramente da lui solo e non dagli altri di accrescere la sua fede e le sue opere, e in seguito di ricevere la grazia che viene in proporzione alla fede.



182. Il dono del timore di Dio, è l'astenersi dalle cattive azioni; il dono della fortezza, è il diligente sforzo e impulso verso un solerte adempimento dei comandamenti; il dono del consiglio, è l'esperienza nella scelta (fra bene e male), mediante la quale adempiamo i comandamenti con comprensione, separando il peggio dal meglio; il dono della pietà, è la visione sicura delle forme necessarie per la pratica della virtù, sotto la cui guida non ci allontaniamo mai dal sano giudizio della ragione; il dono della conoscenza, è una vera comprensione dei comandamenti e dei loro principi sui quali sono basate le forme esteriori della virtù; il dono dell'intelletto, è l'unione con le forme e i principi della virtù (risoluzione di osservare le prime e agire conformemente ai secondi), o piuttosto la trasformazione (di noi stessi in loro conformità) che crea una fusione delle potenze naturali con le forme e i principi della virtù; il dono della saggezza, è il rapimento verso la causa del più profondo significato spirituale dei comandamenti e l'unione con essa. Per questo dono veniamo misteriosamente iniziati al senso delle cose che è in Dio, fin dove è possibile agli uomini e lo comunichiamo agli altri, con parole che sgorgano dal cuore come da una sorgiva.

185. La conoscenza non accompagnata dal timore di Dio, produce l'arroganza che fa considerare suo all'uomo ciò che è un dono. La azione che progredisce con l'amore di Dio, senza ricevere una conoscenza di ciò che uno dovrebbe fare, rende umile chi opera.

189. Il principio e il compimento della salvezza d'ognuno è la saggezza che nasce dal timore; in seguito diventa più perfetta e finisce col portare l'amore. O piuttosto, da principio, la saggezza stessa è un prudente timore che trattiene chi la ama dal male; più tardi, verso il compimento dimostra spontaneamente e naturalmente di essere l'amore, riempiendo di gioia chi l'ha scelto come compagno invece del possesso del gaudio sensibile.

209. Perfetto è chi combatte contro le tentazioni volontarie con la padronanza di sè e sopporta quelle involontarie con pazienza; integro è colui che nelle sue azioni agisce con sapienza e non lascia sterile la contemplazione.

218. Dio, con un unico e infinitamente potente atto della sua volontà, con la sua bontà abbraccia e conserva tutto: gli angeli e gli uomini, buoni o cattivi. Ma benchè Dio penetri liberamente attraverso tutti, non tutti partecipano di Lui in maniera uguale, ma a seconda di ciò che sono.

224. Chi rende in sè visibile la conoscenza acquistata per mezzo della attività ascetica e le operazioni che nascono nell'anima per mezzo della conoscenza, ha trovato il metodo con il quale Dio agisce in noi in verità. Ma se uno ha una di queste qualità distinte dall'altra, egli od ha fatto della conoscenza una vuota fantasia, od ha trasformato l'attività ascetica in un idolo senz'anima. Per gli inattivi la conoscenza non differisce in nessun modo dai sogni della fantasia, poichè non è confermata dall'attività; e l'attività, non fecondata dalla conoscenza, è uguale a un idolo, poichè non possiede la conoscenza per darle un'anima.

229. Dio ordinò di santificare il Sabato, i mesi e le feste, non perchè voleva che questi giorni fossero onorati come giorni, ciò significherebbe servire «la creatura più del creatore» (Rom. 1, 25), implicando ciò che questi giorni sono naturalmente degni d'onore e perciò d'adorazione in se stessi. Ma, con il comando d'onorare i giorni, Egli simbolicamente ordinò di onorare se stesso. Perchè Egli è il Sabato, in quanto riposo dalle cure e dagli affanni della vita e dalle fatiche sopportate per giungere alla via della rettitudine. Egli è anche la Pasqua, come Liberatore di coloro che si trovano nell'amara servitù del peccato; ed Egli è la Pentecoste, come principio e fine di tutto.

235. Penso che la fine della vita presente sia ingiustamente chiamata morte; è piuttosto la liberazione dalla morte; la fuga dal regno della corruzione; la libertà dalla schiavitù; la cessazione delle tribolazioni; la fine delle lotte; la via che conduce fuori dalle tenebre il riposo dalle fatiche; il calmarsi delle agitazioni; la protezione dalla vergogna; il superamento delle passioni e, parlando in generale, la fine di ogni male. I santi guadagnarono tutte queste cose, diventando stranieri e pellegrini sulla terra, ricostruendo se stessi per mezzo di una morte liberamente scelta. Perchè essi combatterono valorosamente contro il mondo, la carne e le loro ribellioni, e, avendo superato in ambedue l'attrazione nata dalla simpatia dei sensi per gli oggetti dei sensi, preservarono dalla schiavitù la dignità delle loro anime.

## 6 0500-0600- S. DIADOCO VESCOVO DI FOTICEA

### 6.1 CENTO CAPITOLI SAPIENZIALI

Prologo: dieci definizioni.

1. La Fede: l'inquietudine di Dio libera da passionalità.
2. La Speranza: l'amoroso peregrinare della mente verso le realtà sperate.
3. La Pazienza: l'attendere instancabile e perseverante del compimento delle realtà invisibili, contemplate con l'occhio interiore come già presenti.
4. Il distacco dall'avidità del possesso: volere il non possesso con l'intensità di uno che brama il possesso.
5. La Sapienza: il dimenticare se stesso nel rapimento che ci trasporta in Dio.
6. L'umile sentire di sè: l'ignorare sempre i propri meriti.
7. L'imperturbabilità: la brama ardente di non agitarsi.
8. La purità del cuore: la sensibilità costantemente aderente a Dio.
9. L'amore: l'accrescimento dell'amicizia verso chi ci reca oltraggio.
10. Il perfetto cambiamento interiore: immersi nel godimento di Dio, reputare gioia l'orrore della morte.

Parole di giudizio e di discernimento spirituale  
dette da Diadoco, vescovo di Foticea

4. Ogni uomo è creato secondo l'immagine di Dio; il raggiungere la somiglianza divina è concesso a chi sottomette la sua libertà a Dio per mezzo di un grande amore. Non apparteniamo più a noi stessi, quando siamo somiglianti a Colui che, mediante l'amore, ci ha riconciliati con Dio. Ciò sarà possibile quando saremo persuasi che non dobbiamo lasciar commuovere la nostra anima per la facile gloria mondana.

5. L'autodeterminazione è la volontà propria dell'anima ragionevole, atta a muoversi verso l'oggetto della sua scelta; orientiamola solo verso il bene, perché con i pensieri retti consumi il ricordo del male.

7. ...É giusta l'attesa insonne della luce che porta alla parola, nella fede resa attiva dall'amore; niente è più squallido di una mente che, separata dalla vitale comunione con Dio, costruisce sistemi filosofici sul mistero A divino.

8. Non è lecito a chi è privo di luce interiore d'occuparsi delle verità spirituali, e neppure è concesso di parlare a chi, per la benignità dello Spirito Santo, è stata elargita una luce abbondante. La penuria di luce porta con sè l'ignoranza; la ricchezza di luce è impedimento al parlare. Ebbra dell'amore divino la anima sigilla le labbra nel silenzio e s'immerge nel gaudio della gloriosa luce di Dio. Bisogna seguire una via di mezzo nell'attività concernente la comunicazione delle parole divine. Questa misura è dotata, da una parte, di una misteriosa bellezza di forma, dall'altra, della luce interiore, che nutre la fede di colui che parla in virtù della fede. Cosicché colui che insegna è il primo a gustare i frutti della conoscenza che nasce dall'amore.

9. ... La conoscenza è il frutto della preghiera e di una abituale pace dei pensieri, raggiunta con il completo distacco dall'esteriorità.

La sapienza nasce dalla meditazione, libera da ogni forma di vanità, delle parole di Dio; ma prima di tutto è figlia della grazia gratuita di Dio.

28. Solo lo Spirito Santo opera la purificazione della mente... con ogni mezzo, soprattutto con la pace dell'anima; bisogna far riposare in noi lo Spirito Santo. In tal modo la lucerna della conoscenza sarà sempre accesa in noi. Risplendendo questa luce, nelle riserve dell'anima, manifesta alla mente tutti gli aspri e tenebrosi attacchi demoniaci, e, investendoli con il suo santo e luminoso chiarore li rende più fiacchi...

30. La facoltà percettiva della mente è un gusto preciso delle cose da discernere. Come mediante il senso corporale del gusto, quando siamo sani, discerniamo il buono dal cattivo con sicurezza, così la mente, quando comincia a muoversi nella piena salute e nel distacco perfetto, è atta a sentire il divino conforto e a non lasciarsi depredate da ciò che le è contrario...

33. Quando l'anima, per una spinta non equivocabile e non immaginaria, si accende dell'amore divino, e quasi trascina il corpo stesso nelle profondità di questo amore ineffabile... e quando non comprende null'altro se non la mèta del suo cammino, sappiamo con certezza che essa è mossa dall'azione dello Spirito Santo. Immersa in questa dolcezza indicibile, non riesce a pensare ad altro, trasportata com'è da un'indefettibile gioia.

Ma se la mente, durante questo rapimento, viene penetrata da un qualsiasi dubbio o da un pensiero non giusto, se invoca il nome santo per respingere il male e non per la ricerca del solo amore di Dio, è necessario pensare che la consolazione avuta sotto forma di gioia venga dal seduttore. Questa gioia è deforme e disordinata, volendo il nemico rendere adultera l'anima. Quando infatti, vede la mente fiduciosa dell'esperienza delle sue facoltà percettive, provoca l'anima con quelle consolazioni apparentemente buone, e dividendola con questa vana e morbosa dolcezza, non le permette di conoscere la sua unione con lui, il maligno...

Non è possibile gustare sensibilmente la bontà divina o sentire in modo evidente l'amezza demoniaca, se non si è persuasi veramente che la grazia ha fissato la sua dimora nelle profondità dell'anima, e che gli spiriti del male soggiornano nelle regioni attorno al cuore.

I dèmoni non vogliono che ciò sia ritenuto vero dagli uomini, temendo che la mente si armi contro di loro nella sua invocazione di Dio.

34. Differente è l'amore naturale dell'anima da quello che in lei porta lo Spirito Santo. L'uno, infatti, può essere risvegliato, in una certa misura, dalla nostra volontà. Per questo con facilità, se non rimaniamo con forza attaccati al nostro intento, gli spiriti del male ce lo possono rapire. L'altro infiamma l'anima dell'amore di Dio in modo che tutte le regioni dell'anima aderiscono ineffabilmente alla dolcezza del desiderio di Dio, in una semplicità senza limiti di orientamento. La mente è resa fertile dall'opera dello Spirito che fa erompere in lei una sorgente di amore e di gioia.

35. Il mare in tempesta è solito placarsi quando vi si versa dell'olio, la cui azione vince la sua agitazione. Così, quando l'anima nostra è toccata dalla dolcezza dello Spirito Santo con piacere s'acqueta. Con gioia infatti si lascia vincere da quella dolcezza senza passionalità o ineffabile che tutta come ombra l'avvolge. Sotto gli assalti gravi e senza tregua dei demoni rimane immune da ira e sazietà di tutta la gioia...

40. Non c'è dubbio che quando la mente è sotto l'azione della luce divina diventi del tutto chiara cosicché, essa stessa, possa vedere l'abbondanza della sua luce. Questo avviene quando il potere dell'anima domina sulle passioni. Tutto ciò che appare all'anima sotto forma d'immagine, o di luce, o di fuoco proviene dall'astuta abilità del nemico, che, come insegna S. Paolo, si traveste in Angelo di luce (2 Cor. 11, 14).

La via dell'ascesi non deve essere intrapresa con la speranza di avere tali visioni, un'anima che ha queste intenzioni diventa facile preda di Satana.

Dobbiamo riuscire ad amare Dio con tutte le nostre facoltà percettive e con latitudine di cuore, cioè con tutto il cuore, con tutta l'anima, con tutta la mente (Luc. 10, 27). Chi è mosso dalla grazia di Dio a far questo, pur rimanendo nel mondo, è esule dal mondo.

42. Tutte le virtù concordano nel distacco da qualcosa di male; chi è impegnato nel distacco bisogna che lo sia di fronte a tutto il male. Se amputi un membro, sia pure il più piccolo, all'uomo, ne rendi deforme tutta la figura. Egualmente il trascurare una sola virtù, distrugge, in un modo che l'uomo non sa, tutta l'armoniosa bellezza del perfetto distacco dal male. Perciò ci è richiesto non solo di lavorare amorosamente le buone qualità della nostra parte fisica, ma anche quelle che conducono alla purificazione l'uomo interiore...

43. ...Riguardo al distacco dai cibi, la vigilanza deve esser tale da non permetterci di considerarne alcuno come inquinante. Ciò sarebbe esecrabile e un ritrovato diabolico. Non dobbiamo esser distaccati dai cibi come da qualcosa di male in se stessi; ma dobbiamo, astenendoci dal troppo abbondante e delicato mangiare, frenare con moderazione le parti vulnerabili alla fiamma della passione carnale. Tale vigilanza ci permette di dare a sufficienza ai poveri, e questo è un segno d'un sincero amore.

44. Il mangiare e il bere tutto ciò che vien messo davanti, con rendimento di grazie a Dio, non è in contrasto con le direttive della conoscenza spirituale; tutto infatti è veramente buono (Gen. 1, 31). Segno di grande discrezione e di avanzamento nella conoscenza spirituale è l'astenersi dal cibo abbondante e raffinato. Quando avremo gustato con ogni

facoltà percettiva e con tutta la latitudine del cuore la dolcezza di Dio, con naturale spontaneità ci asterremo dai piaceri del mondo esteriore.

45. Il corpo, da troppo cibo gravato, rende pigra e torbida la mente; l'eccessiva astinenza rende la parte contemplativa dell'anima triste e infastidita della parola divina. È necessario proporzionare il cibo all'attività del corpo; cioè: frenato quando è in buono stato, nutrito quando è debole. Chi affronta la pugna spirituale non deve avere un fisico debilitato, ma gli occorrono le forze necessarie alla lotta; così, attraverso il travaglio dell'impegno fisico, l'anima è convenientemente purificata.

54. Quando sopportiamo con irritazione le malattie del corpo, dobbiamo capire che ancora la nostra anima è sottomessa ai desideri della carne. Rimpiangendo il benessere fisico, essa non vuol rinunciare ai beni della vita, anzi ritiene una grande tristezza il non poter, a causa delle malattie, gioire del loro incanto.

Se riesce ad accettare con rendimento di grazie il patire fisico, può avere la certezza di essere sulla soglia della liberazione dalle passionalità, ed è pronta ad accogliere con gioia la stessa morte, sentita come introduzione a più vera vita.

55. Giammai l'anima bramerà il distacco dal corpo, se il suo costante sentimento non è l'indifferenza totale perfino per l'aria che respiriamo. Tutti i sensi fisici sono opposti alla fede: essi aderiscono alle apparenze presenti, essa annunzia l'opulenza dei beni futuri. L'atleta spirituale non deve interessarsi ai bei rami degli alberi; alle riposanti ombre; alle amene scaturigini dell'acqua; ai variopinti prati; alle case confortevoli; alle conversazioni familiari. Neppure deve perseguire i pubblici onori, anzi non deve fermarci il pensiero se si presentano alla memoria. Con rendimento di grazie si serva solo dell'essenziale; consideri la vita come via straniera e spoglia di ogni riposo per la carne. Solo così potremo spingere la nostra mente a percorrere la strada stretta e a impegnarla nel pellegrinaggio verso l'eterno.

56. Eva, la nostra antica madre, c'insegna che la vista, il gusto e gli altri sensi distolgono l'orientamento del cuore, quando facciamo un uso non giusto di essi. Finchè, infatti, Eva non fermò con piacere lo sguardo sull'albero della proibizione, conservò intatto nel cuore il comando di Dio. Eva, come ricoperta dalle ali dell'amore divino, ignorava la sua nudità. Ma dopo che guardò con piacere l'albero e lo toccò con desiderio ardente, e con piacere intenso gustò il suo frutto, fu subito attratta all'amplesso fisico, consegnandosi indifesa alla passione. Tutto il suo desiderio fece convergere nel godimento delle realtà presenti ai sensi coinvolgendo Adamo nella sua colpa mediante l'attraente apparenza del frutto. Da allora la mente umana con fatica ricorda Dio e i suoi comandamenti.

Tenendo fisso lo sguardo nelle profondità del cuore, col ricordo incessante di Dio, viviamo come ciechi in questa vita ingannevole.

La sapienza dell'amore spirituale, taglia le ali all'amore delle realtà sensibili. Giobbe, l'uomo dalle molte esperienze, ciò insegna dicendo: «Se il mio cuore ha seguito i miei occhi» (Giob. 31, 7). La pratica esposta è segno di perfetta continenza.

57. Chi costantemente dimora nel recinto del proprio cuore, è straniero alle gioie della vita. Chi percorre le vie dello spirito, ignora il pungolo del desiderio carnale. Egli infatti si muove liberamente nella cittadella delle virtù. Le virtù sono le vigili sentinelle della fortezza della castità, per questo le armi demoniache non possono più nulla contro di lui, anche se lo fanno bersaglio dei dardi dell'amore volgare.

58. Quando l'anima nostra principia a non desiderar più le cose piacevoli della terra, allora, quasi sempre, è occupata da uno scoramento mentale che non le permette più di compiere gioiosamente il servizio della parola, nè la lascia il desiderio pungente dei beni futuri. Inoltre svaluta talmente la presente vita effimera, da fargliela considerare inetta ad ogni azione degna della virtù; diminuisce il valore della stessa saggezza dicendo che è stata concessa a molti altri, oppure che non ci promette una conoscenza perfetta. Sfuggiremo questa sofferenza di tiepidezza e di smarrimento, stabilendo dei ben definiti limiti alla nostra facoltà mentale, in modo che il nostro sguardo interiore sia fisso unicamente in Dio. Solo così la mente tornerà presto al suo fervore e potrà liberarsi da questa non ragionevole dissipazione.

59. Quando avremo col pensiero di Dio chiuse tutte le possibilità di divagazione alla nostra mente, allora essa ci richiede, in modo assoluto, un impegno che soddisfi le sue esigenze di azione. Bisogna, a questo punto, darle l'invocazione del «Signore Gesù» come l'attività che sola soddisfa del tutto il suo proposito. È scritto: «Nessuno può dire 'Signore Gesù' se non in virtù dello Spirito Santo».

Contempli questa parola, perla preziosa nei suoi scrigni, e non segua altra immaginazione. chiunque fissa senza tregua, negli intimi recessi del cuore, questo nome glorioso, può riuscire a contemplare la luce della sua mente. Tenendo saldo

nella mente, con ferma sollecitudine, questo nome consuma, in un sentimento intenso, ogni inquinamento dell'anima. Il nostro Dio è fuoco che consuma (Deut. 4, 24). In seguito a questo, il Signore spinge l'anima verso l'amore della sua luminosa natura.

Quel nome glorioso e desiderato dimorando a lungo, mediante l'evocazione mentale, nel fervore del cuore, fa sorgere in noi la costante tendenza ad amare la bontà, senza che niente vi si opponga ormai più. E questa la perla preziosa che dobbiamo acquistare vendendo i propri beni per avere, trovandola, una gioia ineffabile.

60. Una è la gioia iniziale, altra quella del termine raggiunto. La prima è ancora accompagnata da raffigurazioni immaginifiche, l'altra ha il potere dell'umiltà. Tra l'una e l'altra si incontra la tristezza benedetta da Dio e le lacrime senza dolore. È scritto infatti: «La grande sapienza è accompagnata da molta conoscenza; e chi accresce conoscenza accresce anche il patire» (Eccle. 1, 18).

Per questo è necessario che l'anima prima sia invitata al combattimento spirituale da una gioia iniziale, quindi che venga corretta e provata dalla verità dello Spirito Santo, sul male fatto e sulle cose vane che ancora compie... Quando la correzione divina l'avrà provata come in un'ardente fornace, allora l'anima avrà in suo possesso, nella fervida evocazione di Dio, l'operazione di una gioia libera da rappresentazioni immaginifiche.

61. L'anima turbata dall'ira, od oscurata dalla crapula, o gravata da pesante avvilito non può con la mente, per quanta violenza si faccia, conservare costantemente l'invocazione al Signore Gesù. Ottennebrata dalla vigoria delle passioni, diventa del tutto remota alle sue potenze recettive... essendo la superficie dell'anima indurita dall'asprezza delle passioni.

Quando l'anima è libera da turbamenti, anche se l'oblio toglie, per breve tempo, l'oggetto del suo ardente amore, ben presto la mente riprende la sua operazione e con fervore torna al possesso della sua ambita e salutare preda. Allora veramente l'anima possiede quel dono di grazia che la fa meditare ed invocare l'implorazione: «Signore Gesù!...».

Davanti alla perfezione della virtù della preghiera siamo come fanciulli bisognosi dell'aiuto dello Spirito, perché tutto il nostro pensare sia penetrato e maturato dalla sua ineffabile dolcezza...

63. Chi ha avuto il dono della conoscenza vera ed ha gustato la soavità di Dio, non deve più ricorrere alla giustizia umana, nè chiamare in giudizio nessuno, anche se gli fossero stati portati via gli abiti di dosso. La giustizia delle autorità di questo mondo, è del tutto inferiore alla giustizia di Dio; anzi è nulla al suo confronto. Se operiamo in maniera differente, che diversità c'è tra i discepoli di Dio e quelli del secolo presente, se il diritto di questi ultimi non fosse imperfetto di fronte a quello dei primi? Infatti in un caso si parla di diritto degli uomini, nell'altro di giustizia divina. Nostro Signore Gesù così ha operato: «Maledetto non rispose con maledizioni; sottoposto a maltrattamenti, non rispose con minacce» (1 Pet. 2, 23). Patì senza dir parola, tollerando che Gli togliessero le vesti, e giunse a chieder al Padre la salvezza dei carnefici...

64. Alcuni uomini devoti dicono: «Non bisogna che il primo venuto possa toglierci ciò che abbiamo per il nostro sostentamento e per l'aiuto ai poveri,... sarebbe diventare, con la nostra rassegnazione, occasione di peccato per chi ci fa torto». Questo ragionamento indica che costoro preferiscono i loro beni al loro bene essenziale.

Lasciare la preghiera e la vigilanza del cuore, per iniziare delle contenzioni con chi mi vuol molestare e perdere il tempo nelle aule dei tribunali, è porre chiaramente i beni terreni al di sopra della mia salvezza, per non dire del comandamento salutare che dice: «Se qualcuno ti prende i beni, non reclamare» (Mat. 5, 40). Dopo aver discusso e recuperato la refurtiva, è forse liberato il ladro dal suo peccato?...

È bene sopportare la violenza di chi ci vuol fare torto e pregare per lui, affinché sia liberato dal debito del furto con il pentimento, non con la restituzione. La giustizia di Dio vuol questo da noi: che ritroviamo non i beni rubati, ma il ladro liberato dal suo peccato per il pentimento.

65. Cosa perfettamente esatta e del tutto utile è, una volta conosciuta la via del culto perfetto a Dio, il vendere i nostri beni e distribuirne il ricavato, seguendo il comandamento del Signore (Mat. 19, 21 ); invece di trascurare, sotto il pretesto d'obbedire ai comandamenti, questa salutare ingiunzione. I frutti di questo gesto saranno: la povertà invulnerabile ad ogni assalto, sdegnosa di ogni ingiustizia e di qualunque lite, poichè nulla più avremo che attirare la fiamma dell'altrui cupidigia. Allora proveremo il calore confortante dell'umiltà, che ci prenderà nudi nel suo seno e ci scalderebbe come madre che ha in braccio il figlio che, nella sua innocenza, si è liberato del vestito, felice della sua nudità più che di variopinta veste...

66. ... Bella cosa è, in pieno accordo con la vera saggezza, rinunciare, con un atto di culto perfetto, alla irragionevole vanagloria delle ricchezze per non amare i propri naturali desideri, e per liberarci una volta per sempre dalla gioia di rinunciare ai nostri beni e annientare virilmente la nostra anima con la persuasione di non esser più in grado di fare

della beneficenza... Quando abbiamo dato fondo a tutte le nostre possibilità, una tristezza indefinita e un'umiliazione ci occupano col pensiero di non esser più capaci di compiere qualcosa di degno per la giustizia. L'anima si ripiega in se stessa umiliata grandemente, ciò che non può più fare giorno per giorno con l'elemosina, cerca di compierlo con la preghiera, la pazienza e l'umiltà... Il dono di ricevere ed annunciare la parola di Dio è dato solo a chi spoglia se stesso di tutti i beni... per annunciare nella povertà amante di Dio la ricchezza del regno di Dio...

67. Tutti i doni del nostro Iddio sono perfetti e elargiscono tutta la bontà, nessuno infiamma e muove il nostro cuore verso l'amore della bontà divina quanto il dono della parola divina.

Pollone primaverile della grazia, rende la anima partecipe delle primizie dei doni divini. Ci prepara gioiosamente a non apprezzare l'amore verso la vita, facendoci pensare che abbiamo, di fronte alle corruttibili bramosie, la ineffabile ricchezza della parola di Dio. Quindi accende nella nostra mente un fuoco rinnovatore che la rende partecipe degli spiriti che servono il Signore.

68. La nostra mente, il più delle volte, è insofferente dell'orazione, perchè la virtù della preghiera, con la sua immobile concentrazione sul pensiero di Dio, non le permette la latitudine spaziosa che esso domanda. Quando però si offre a ricevere, nel più completo abbandono di sé, la parola divina, allora trova la gioia per la vastità libera della contemplazione di Dio. A questo punto è necessario di non lasciarle le briglie sciolte per assecondare il suo desiderio di comunicare, nella gioia, le parole accolte durante la contemplazione. Tal modo di agire sarebbe un sorpassare i limiti del giusto. Dobbiamo contenere l'esuberanza della mente contemplante, con la preghiera vocale, il canto dei salmi, la lettura della Sacra Scrittura, e lo studio delle speculazioni dei sapienti, la cui fede è la forza segreta delle loro parole. Così facendo, non mescoleremo le parole della nostra mente con quelle della Grazia; e saremo salvi dalla vanagloria e dalla dissipazione che l'abbondanza della gioia e delle parole può produrre. A l'ora della contemplazione la nostra mente sarà incontaminata da ogni forma di rappresentazione fantastica, e sarà occupata da pensieri che portano con sé il dono delle lacrime. Al momento del silenzioso raccoglimento, la mente, compenetrata dalla dolcezza della preghiera, non solo sfugge alla dissipazione su accennata, ma sempre più diventa nuova per immergersi con ,gaudio e senza resistenza nella contemplazione divina; e insieme con grande umiltà progredisce nella acquisizione del discernimento. Non bisogna dimenticare che esiste una preghiera al di sopra di tutta la vastità della contemplazione dei misteri divini; essa è concessa a quelli che con tutte le capacità percettive e con un senso d'illimitata plenitudine comunicano alla Grazia divina.

70. Tenendo aperte di continuo le porte del bagno si perde il calore dell'ambiente interno; così, quando l'anima cede al desiderio del troppo parlare, anche se è bene ciò che dice, disperde l'intima presenza a se stessa per la porta della voce. Priva dei pensieri giusti, manifesta in modo tumultuoso a chiunque le capiti il susseguirsi dei suoi pensieri, perchè non possiede più lo Spirito Santo che la preservi dalla dissipazione, con pensieri privi di immagini sensibili. Il bene rifugge sempre dalla loquacità, alieno com'è dal tumultuoso fantasticare. Grande cosa è il silenzio opportuno, è il padre del pensiero penetrante.

71. Il dono della conoscenza di Dio, mediante l'amore, ci insegna che numerose passioni molestano i primi passi dell'anima contemplativa, soprattutto la collera e la malevolenza; e ciò accade non tanto a causa degli spiriti del male, quanto dall'avanzare dell'anima nella via dell'illuminazione. Finchè l'anima si lascia guidare dalla prudenza mondana, per quanto veda conculcato ciò che è giusto dalla gente, non ne è nè commossa nè turbata; preoccupata com'è dai suoi personali desideri, non ha uno sguardo per ciò che è giusto davanti a Dio. Ma quando comincia ad ascendere al di sopra delle sue passioni, non tollera, per il distacco dai beni terreni e per l' amore che possiede, neppure nel sogno, che venga conculcato ciò che è giusto. Per questo non tollera i peccatori e si agita finchè non veda i trasgressori della giustizia fare, religiosamente, onorevole ammenda. Così odia i cattivi ed ama i giusti; l'occhio dell'anima prende difficilmente abbagli quando, per la prolungata continenza, riduce a tenuissimo velo il corpo che la copre. Tuttavia è miglior cosa piangere sull'insensibilità dei peccatori che odiarli; anche ammettendo che essi siano degni di odio, la ragione non vuole che l'anima che possiede l'amore di Dio sia turbata dalla malevolenza; finchè l'odio dimora in un'anima il dono della conoscenza di Dio mediante l'amore rimane sterile.

72. Il teologo la cui anima è fecondata e infiammata dalle stesse parole di Dio, approda, dopo varie vicissitudini, nel largo spazio della invulnerabilità dalle passioni... L'uomo che ha il dono del discernimento degli spiriti, reso forte dall'esperienza attiva, raggiunge la liberazione dalle passioni. L'uomo, invece, che ha ricevuto il dono della parola di Dio, purchè rimanga nell'umiltà, raggiunge l'esperienza del discernimento degli spiriti. Il primo, se mantiene immune da errore il discernimento della sua anima, raggiunge lentamente la virtù della contemplazione. Questi due doni non sono concessi insieme e per intero allo stesso soggetto perchè chi possiede l'uno, ammirando chi ha ricevuto l'altro, possiede l'umiltà e l'amore ardente della giustizia...

73. Quando l'anima naviga nell'abbondanza dei frutti a lei connaturali: immunità da passioni, virtù conformi alla sua natura, canta i salmi con voce più sonora del solito e desidera accrescere la preghiera vocale. Ma quando lo Spirito Santo in lei opera, dice i salmi e le preghiere, abbandonandosi all'intima dolcezza, nel segreto del suo cuore.

Il primo modo è accompagnato da una gioia attivata della fantasia; il secondo è accompagnato da lacrime spirituali e da una avida ricerca di silenzio. L'intima presenza di Dio, resa ardente dal tacere della voce, prepara il cuore ad avere pensieri di comprensione e di dolcezza. Così ci è dato di vedere i servi della preghiera prostrati con lagrime nella terra del cuore, con la speranza di raccogliere bracciate di gioia.

Ma quando siamo oppressi da un grande avvillimento, è bene alzare un po' più alta la voce nel canto dei salmi, per accordare la melodia dell'anima con la gioia della speranza, finché la pesante nube non sia dissipata dal soffio del ritmo melodioso.

74. Appena l'anima giunge alla conoscenza di se stessa, nasce in lei un movimento fervido avido di Dio; non più agitata dalle sollecitudini della vita partorisce un desiderio di pace orientato in modo insufficiente verso il Dio della pace. Però essa troppo presto vien distratta da questa ricerca, tradita dal richiamo dei sensi e dalla sua natura stessa tanto manchevole che consuma presto il bene ricevuto. È questo il motivo per cui i filosofi greci non giunsero a possedere ciò che speravano raggiungere con la sola austerità di vita, mentre le loro forze mentali non erano alimentate dalla sapienza eterna e vera.

Quando, invece, lo Spirito Santo dona al cuore il fuoco sacro, la mente diventa del tutto pacificata e salda, invita tutte le parti dell'anima alla ricerca di Dio e non è attratta da nulla di esteriore il fuoco sacro inebria l'uomo intero di un amore senza limiti e di una gioia senza fine. Il cammino spirituale passando dalla prima esperienza deve terminare nella seconda; l'amore naturale è segno di una certa sanità della natura impegnata nell'austerità della vita, ma non può mai render la mente così sana da rimaner salda nell'invulnerabilità dalle passioni, questo spetta all'amore spirituale.

78. Noi siamo ad immagine di Dio per la attività mentale dell'anima, della quale il corpo è come la casa. A causa del peccato di Adamo non solo le linee delle forme impresse nell'anima furono profanate, ma anche il corpo decadde verso la corruzione, a motivo di ciò il santo Verbo di Dio è disceso nella carne, facendoci il dono, essendo Dio, dell'acqua della salvezza nel battesimo rigeneratore. Siamo dunque rigenerati dall'operazione dello Spirito Santo vivificatore, comunicata attraverso il battesimo. Per questo, almeno quelli che vanno a Dio con tutte le forze interiori, sono subito, nell'anima e nel corpo, purificati dalla presenza dello Spirito Santo che prende in noi dimora e mette in fuga il peccato. Non è infatti possibile che nell'anima, la cui forza è una e semplice, vengano ad abitare due presenze contrarie. Quando la grazia di Dio, mediante il battesimo, con amore infinito riprende a tracciare le linee dell'immagine divina per condurre nell'uomo l'immagine alla perfetta somiglianza futura, dove può rifugiarsi la figura del demonio quando sappiamo che «Nulla c'è di comune tra la luce e le tenebre?» (2 Cor. 6, 14). Noi atleti della santa gara, crediamo che, per il lavacro dell'incorruzione, il serpente dai molti volti è stato allontanato dalla abitazione segreta della mente. Però noi siamo sorpresi se dopo il battesimo i nostri pensieri giusti sono ancora frammisti a pensieri malvagi, il santo lavacro toglie l'inquinamento del peccato, ma lascia intatto il dualismo della nostra volontà e non impedisce gli assalti degli spiriti maligni, nè le loro ingannevoli insinuazioni, affinché l'immagine che non riuscimmo a salvare nello stato di pura natura, nel Paradiso Terrestre, la salviamo con le armi della giustizia dateci dalla potenza divina.

81. La conoscenza spirituale insegna che esistono due specie di spiriti maligni: gli uni sono più sottili, gli altri più densi. I primi muovono guerra all'anima, gli altri son soliti tenere schiava la carne con sordide soddisfazioni. Opposta è la tattica degli uni e degli altri, concordano però nell'intento di nuocere agli uomini. Quando la grazia dimora nell'uomo, si insinuano, come serpi, nel profondo del cuore e impediscono all'anima di volgere lo sguardo verso il desiderio del bene. Quando la grazia ha stabilito la sua dimora nella mente, si aggirano come oscure nubi nelle regioni del cuore, assumendo l'aspetto delle passioni peccaminose e delle molteplici dissipazioni, allo scopo di turbare l'intimo raccoglimento in Dio della mente e staccarla dalla familiare conversazione con la grazia.

Accendono, questi spiriti maligni, le passioni dell'anima, in particolare la presunzione, madre di ogni vizio; riflettendo sulla dissoluzione che attende il nostro corpo, possiamo riuscire a vergognarci dell'alterigia della nostra meschina vanagloria. La stessa operazione dobbiamo fare quando gli spiriti maligni, che muovono guerra al nostro fisico, si adoprano a sollevare nel nostro cuore il ribollito dei desideri turpi, il pensiero della dissoluzione del corpo, unito all'interiore invocazione di Dio, può dominare tutta la varietà degli spiriti avversi.

Se, stimolati da questa considerazione, detti spiriti ci suggeriscono un disprezzo illimitato per la natura umana, come non avesse valore perché legata alla carne, ricordiamo l'onore e lo splendore del Regno dei Cieli, senza perder di vista la cruda amarezza del giudizio, affinché siano armoniosamente contemperati e il pensiero che ci solleva dallo scoramento e il pensiero che deve liberarci dalla frivolezza del cuore.

83. Il cuore produce da se stesso pensieri buoni e non buoni; non che i pensieri non buoni siano il suo naturale frutto, a motivo dell'inganno primordiale conserva come una abitudine l'impronta di ciò che non è buono. Nel maggior numero dei casi però concepisce pensieri non giusti per l'amara attività dei demòni. Li sentiamo crescere in noi, come se

nascessero dal cuore... La ragione di questa sensazione è che la mente, possedendo una sottilissima capacità di percezione, si appropria, attraverso la mediazione della carne, di quei pensieri che le vengono suggeriti dagli spiriti maligni. Inoltre la propensione della carne a seguire i pensieri non giusti s'inserisce, in un modo che ignoriamo, nell'attività dell'anima la quale viene a trovarsi così più disposta verso di essi... Chi prova piacere ai pensieri suggeriti dalla malizia di Satana e imprime, per così dire, il loro ricordo nel cuore, certamente lo ritrova in seguito come frutto della sua attività mentale.

85. Se uno, dal fatto di scoprire in sé pensieri giusti e non giusti, concluda che lo Spirito Santo e il diavolo abitano insieme nella sua mente, sappia che ancora non ha gustato e veduto quanto è soave il Signore.

La grazia nasconde la sua presenza nell'anima di chi è battezzato, perchè è in attesa di vederne l'orientamento. Quando tutto l'uomo, nel fisico e nello spirito, si orienta verso il Signore, allora la grazia, con un'ineffabile sensazione, rivela la sua presenza nel cuore. Poi, torna ad osservarne il movimento e permette che i dardi del demonio giungano ai più profondi sensi del cuore, perchè l'anima cerchi Dio con più fervente proposito ed umile disposizione. Appena l'uomo comincia a progredire nell'osservanza dei comandamenti e nell'invocazione instancabile del nome di Gesù, il fuoco della santa grazia alimenta anche le potenze percettive esteriori del cuore, consumando tutta la zizzania che cresce sulla terra umana...

Quando l'atleta avrà unito in un solo nodo tutte le virtù e soprattutto la perfetta povertà, allora la grazia illumina la sua più intima natura con una sensibilità più profonda che lo conduce ad un più grande e ardente amore di Dio. Da questo momento le frecce demoniache si spezzano al di fuori della sensibilità corporea. La brezza dello Spirito Santo, che innalza il cuore verso aure di pace, estingue i dardi incendiari del demone...

88. Se uno, durante la stagione invernale, si mette all'alba all'aperto e si espone tutto al sole che sorge, le parti anteriori del suo corpo vengono riscaldate, mentre il dorso resta freddo, perchè il sole non è sopra la testa. Così chi principia il cammino della vita spirituale, ha il cuore parzialmente riscaldato dalla santa grazia. La mente comincia a produrre frutti di pensieri spirituali, le regioni esterne del cuore continuano ad aver pensieri carnali, non essendo ancora tutte le parti del cuore illuminate, nella loro intima sensibilità, dalla luce della santa grazia.

Non avendo compreso questo fatto, alcuni hanno pensato che nella mente degli atleti dello spirito esistano due presenze antagoniste. Invece accade che, nello stesso istante, l'anima abbia pensieri buoni ed altri non buoni, come nell'esempio portato sotto l'identico contatto del sole, l'uomo aveva freddo e caldo. Da quando la nostra mente è deviata verso uno stato di doppia conoscenza, è costretta, anche contro il suo volere, a portare pensieri buoni e cattivi, soprattutto in coloro che hanno raggiunto la finezza del discernimento. Appena si affretta, la mente, a pensare a qualcosa di buono, subito si presenta il ricordo del male; a motivo della disobbedienza di Adamo la memoria dell'uomo è come scissa in una doppia forma di pensare.

Cominciando a praticare, con fervore, i comandamenti di Dio, tutte le nostre facoltà di percezione verranno a trovarsi illuminate dalla Grazia con una sensibilità profonda, la quale, consumando il nostro modo di pensare, penetra di dolcezza il cuore con la pace di una inalterabile capacità d'amare, e ci allena a pensare conformemente allo spirito, e non più alla carne. Questo accade continuamente a chi si accosta alla vita perfetta ed ha sempre presente l'invocazione del Signore Gesù.

Se fervorosamente amiamo la virtù che conduce a Dio, lo Spirito Santo farà gustare, fin dai primi passi del cammino spirituale, all'anima, in un sentimento di plenitudine compiuta, la dolcezza divina, perchè la mente conosca con esattezza la ricompensa che corona il travaglio per giungere ad amare Dio. I

In seguito, lo stesso Spirito, nasconde ordinariamente la magnificenza di questo dono vivificante, affinchè, dalla constatazione di non aver raggiunto ancora come costante abitudine l'amore, possiamo conoscere il nostro assoluto non valore...

L'anima, a questo punto, soffre conservando il ricordo dell'amore spirituale, non riesce a riceverne il sentimento perchè non è giunta al compimento delle operazioni immuni da difetto.

Nell'attesa, deve far violenza a se stessa per praticarle e giungere, attraverso il loro compimento, a gioire della dolcezza divina in un sentimento di plenitudine compiuta...

92. ... Il dono della conoscenza spirituale che unisce l'anima con Dio, essendo in sé realtà d'amore, non permette al pensiero di dilatarsi nella contemplazione divina se prima non abbiamo ricomposto nell'amore anche colui che per leggerezza non è in pace con noi. Se costui non vorrà riconciliarsi e sarà andato, per sfuggirci, ad abitar lontano, la conoscenza spirituale ci urge a collocare accanto agli altri sentimenti, le linee del suo volto in Imo spazio non angusto dell'anima, per osservare in tal modo, nel profondo del cuore, la legge dell'amore...

94. Come la cera se non viene scaldata e resa molle, non può ricevere l'impronta del sigillo; così l'uomo, non provato da travagli e infermità, non può contenere l'impronta della virtù divina...



97...Chi vuole portare il cuore a perfetta purificazione, lo infiammi costantemente con l'invocazione del Signore Gesù, facendo di essa l'unica sua preoccupazione e la sua pratica costante. Quando ci si vuole liberare dalla corruzione non basta pregare ogni tanto, è necessario essere sempre impegnati nella preghiera, mediante la vigilanza cosciente sulle proprie forze mentali, anche quando siamo lontani dalla casa riservata all'orazione...

## 7 0600-0700- ISACCO DI NINIVE

### 7.1 AMMAESTRAMENTI SPIRITUALI

1. Il timor di Dio è il primo passo nella vita virtuosa; la sorgente della fede è un germe inserito nel cuore che raccoglie i vaganti pensieri, quando la mente è attratta dalle realtà esteriori la tien salda nella considerazione della futura restaurazione dell'uomo.

3. Il cammino verso la vita inizia sempre con il ricevere, nella mente, la Parola di Dio e con l'impegno della povertà. Queste due cose crescono in noi con armoniosa vicenda. Se lasci che il tuo essere sia fecondato dall'amoroso studio della parola di Dio, progredirai nell'impegno della povertà; l'avanzare nello spirito del non possesso ti darà agio di assimilare la Parola di Dio. L'uno e l'altro concorrono al rapido crescere dell'edificio delle virtù.

4. Se vuoi dare l'anima tua a Dio, dilungati dalle cose mondane. Con questo non voglio dire che tu debba cambiare dimora, ma che debba allontanarti dalle operazioni mondane. La virtù della separazione dal mondo è nel non lasciare irretire la mente nei legami dell'esteriorità.

6. Un cuore dubbioso rende pusillanime l'anima; mentre la fede può rendere ferma la volontà, anche se il corpo viene privato delle membra. Finchè l'amore della carne predomina in te, non potrai essere audace e impavido in mezzo alle battaglie impegnate intorno all'oggetto del tuo amore.

7. Non ha raggiunto la mondezze del cuore chi vede sostare i pensieri vituperevoli durante il tempo degli esercizi, dei lavori o delle fatiche dell'ascesi. Il segno della modezza del cuore è visibile quando, per la purità interiore, uno raggiunge la casta visione mentale e più non si interessa ai pensieri non puri. Mentre l'onestà della coscienza testimonia la purità delle cose che cadono sotto la visione fisica degli occhi, la mondezze stende un delicato velo nel luogo riposto dei pensieri, in modo che la brutalità esteriore non altera la innocenza interiore che, come vergine casta, e custodita inviolata per Cristo dalla fede.

8. Per allontanare dall'anima le tendenze sbagliate, precedentemente acquisite, nulla è di maggior aiuto che immergersi con amore nello studio delle Sacre Scritture e capire la profondità dei pensieri che esse contengono. Quando i pensieri di uno giungono a gustare la gioia di penetrare la nascosta saggezza delle parole, costui lascia dietro a sè e dimentica tutto ciò che è mondano, proporzionalmente all'illuminazione che trae dalle parole. Ma anche quando la mente fluttua appena sulla superficie delle acque delle Sacre Scritture e non sa scendere nelle profondità che vi sono contenute, perfino allora, il solo fatto di impegnarsi con zelo a capire le Scritture è sufficiente a fissare i pensieri sull'idea del sacro, e a trattenerli dal cercare ciò che è materiale e carnale.

9. In tutto ciò che leggi nelle Scritture procura di trovare il senso ultimo della parola, di penetrare nelle profondità del pensiero dei Santi e di capirlo con esattezza. Coloro la cui vita è guidata dalla grazia Divina verso l'illuminazione, hanno sempre la sensazione che qualche raggio di luce interiore accompagni la parola scritta e permetta alla mente di distinguere, dentro alle spoglie parole, ciò che è detto con riposta intenzione per l'alimento dell'anima.

11. Ogni creatura è naturalmente attratta da un'altra a lei somigliante. Così l'anima, resa viva dallo Spirito, assorbe con ardore il contenuto di una parola, appena sente che nasconde una energia spirituale. Non a tutti è concesso di esser fermati dallo stupore di una parola carica di vigore spirituali. Tali parole chiedono un cuore disciolto dalle realtà effimere; nella mente vincolata da preoccupazioni temporali le energie spirituali non possono risvegliare amore e ansia di possesso.

14. Vuoi con la mente riposare in Dio? Cerca di essere misericordioso. L'amore spirituale che imprime nell'uomo l'immagine invisibile di Dio, non ha altra via se non quella di cominciare prima di tutto ad avere misericordia nella stessa misura nella quale il Padre celeste è misericordioso, come ha detto il Signore. (Luca 6, 36).

15. La parola non sostenuta dall'azione, è come un artista che dipinge dell'acqua sul muro, e non può togliersi con essa la sete. Quando un uomo parla della virtù secondo le sue proprie esperienze, è come se offrisse agli altri del denaro guadagnato col proprio lavoro. È se un uomo porge a chi l'ascolta insegnamenti tratti dalla sua esperienza personale,

apre le labbra con fiducia e dice ai suoi figli spirituali quello che il vecchio Giacobbe disse al casto Giuseppe: «Io do a te qualcosa di più che ai tuoi fratelli; Sicima, che ho strappato con la spada e l'arco dalle mani degli Amoriti. (Gen. 48, 22).

16. Qualcuno disse con perfetta verità che il timore della morte affligge chi è condannato dalla propria coscienza; chi porta in sè stesso una buona testimonianza ha eguale desiderio della morte e della vita.

17. Se alcunchè è stato profondamente inserito nell'anima tua, ne porterai il possesso nella presente e nella futura vita. Se è qualcosa di bene, gioisci e ringrazia Dio; se è qualcosa di male, gemi e piangi, e lotta per liberartene finchè rimani unito al corpo.

20. L'esercizio di portare la croce è di due specie: una consiste nel sopportare le afflizioni corporali, ed è chiamato propriamente attività; l'altra consiste nel sottile travaglio mentale, la meditazione su Dio, l'esercizio della preghiera ed è chiamato contemplazione. La prima, purifica la parte attiva dell'anima, l'altra ne illumina la parte mentale. Colui che, prima di perfezionarsi nel primo esercizio, passa al secondo, attratto dalle sue gioie, ed anche dalla propria pigrizia, vien colto di sorpresa dall'ira divina per non aver prima mortificato le sue «membra che sono sulla terra» (Col. 3, 5). Cioè per non aver superato la sterilità del pensiero con il paziente esercizio del portare la croce, e per aver presunto di permettere alla propria mente l'ideale della gloria della croce. Questo è il significato delle parole degli antichi Santi: «Se uno presume di innalzarsi fino alla Croce prima di aver guarito i propri sensi dalle infermità e di aver conquistato la regione del pensiero pacificato, è raggiunto dall'ira di Dio». Chi ha la mente turbata da vergognose passioni, ed è pronto a riempirla di fantasie, ha le labbra sigillate perchè, senza aver purificato la mente con la sofferenza e il dominio dei desideri carnali, pone la sua fiducia su quello che il suo orecchio ha udito e quello che è scritto con l'inchiostro e si incammina per un sentiero avvolto dall'oscurità mentre i suoi occhi sono ciechi.

21. Immagina la virtù come il corpo, la contemplazione come l'anima e che insieme formino un uomo perfetto, le cui due parti - i sensi e la mente - sono unificati dallo spirito. Come è impossibile per un'anima manifestare la sua essenza prima che il corpo sia completato in tutte le sue parti, così è impossibile all'anima il raggiungere la contemplazione senza un'opera attiva di virtù.

22. Quando senti dire essere necessario liberarti da ogni legame mondano, abbandonare il mondo, purificarti da ogni influsso del mondo, devi avanti ogni altra cosa apprendere e capire il vocabolo mondo, non nel suo significato comune, ma nel suo puro interiore senso. Quando avrai compreso le svariate cose racchiuse in quel vocabolo imparerai anche la distanza tra l'anima tua e il mondo, e quante cose mondane sono mescolate a quelle dell'anima. «Mondo» è un nome collettivo, racchiudendo in sè tutti gli istinti che denominiamo passioni. Volendo parlare dell'insieme degli istinti passionali diciamo «mondo»; quando parliamo di essi volendoli designare con i loro rispettivi nomi li diciamo «passioni».

23. Imparato il senso della parola «mondo», consideriamo tutto ciò che implica in sè stesso, saprai ciò che ancora ti lega al mondo, e in cosa ne sei separato. Per spiegarmi più in breve dirò, che il mondo è la vita che segue i dettami della carne, quanto più uno rompe con essa i suoi rapporti tanto più è libero dal suo dominio.

24. La paura di perdere la vita fisica è spesso tanto forte nell'uomo, da impedirgli ogni onorifica e lodevole impresa. Se raggiungi il timore di perdere la vita dell'anima, la paura fisica si discioglierà in essa come cera nella fiamma.

25. L'anima secondo la sua natura è intatta da passioni. Queste sono un qualcosa di sopraggiunto, per la colpa commessa dall'anima. Avanti, l'anima era luminosa e pura per l'illuminazione divina, e tale tornerà rimontando la sorgente. Questo fatto è la prova che l'anima agitata dalle passioni decade dalla sua natura...

26. Lo stato secondo natura dell'anima, è la conoscenza del Divino nelle creature, corporee ed incorporee. Lo stato sopra naturale, è la sottile contemplazione della Divinità transustanziale. Lo stato contro natura, è la disposizione che si aggiunge all'anima quando è mossa e resa schiava degli istinti passionali. Da questo è evidente che la passionalità non è propria alla natura dell'anima.

27. Se vuoi conoscere ciò che c'è nel profondo di un altro e non hai raggiunto ancora la perspicacia spirituale, osserva le sue parole, il suo modo di vivere, le sue tendenze. L'uomo che ha raggiunto la mondezzezza del cuore ed è incontaminato nel suo vivere, dice le parole dello Spirito con casta verecondia; giudica la realtà Divina e quella del suo proprio essere secondo la misura della sua capacità di comprendere. Chi ha il cuore scomposto dalla passionalità, ha anche la parola agitata da essa. Può parlare delle cose sante dello spirito, sempre però sotto l'influenza della passionalità che ha nel cuore. L'uomo saggio avverte ciò fin dal primo incontro, l'uomo dal cuore puro ne sente il cattivo odore.

28. Le operazioni del monaco sono: la libertà dalle agitazioni della carne; il travaglio del fisico per raggiungere la regione della preghiera; il ricordo mai interrotto di Dio nel cuore.

29. La preghiera è una cosa, e la contemplazione è un'altra, benchè la preghiera e la contemplazione si generino a vicenda. La preghiera è il seme, la contemplazione il raccolto: quando il mietitore contempla ammirato l'ineffabile visione delle belle spighe cresciute dai piccoli spogli chicchi che ha seminato.

30. Il Salvatore incominciò la redenzione col digiuno. Similmente tutti quelli che lo seguono, pongono su questo fondamento il principio della loro pugna, il digiuno è l'armatura allestita da Dio. Chi lo trascura non eviterà la sconfitta. Se Colui che fece la legge digiunò, chi è sottoposto alla legge, potrà esimersi dal digiunare? Per questo la stirpe umana non conobbe vittoria prima del digiuno, e lo spirito del male non fu mai sopraffatto dalla nostra natura; fu l'arma del digiuno a privare Satana di ogni vigore fin da principio. Il

Signore Gesù fu il condottiero e il primo esempio di questa vittoria, che pose la prima corona di vittoria sopra il capo del genere umano. Lo spirito del male quando vede che uno di noi possiede tale arma, subito è preso da spavento e ricorda come il Salvatore lo sconfisse nel deserto, e la sua forza si consuma su quest'armatura dataci dal nostro condottiero. Chi veste l'armatura del digiuno è sempre acceso di zelo. Mediante il digiuno l'uomo rimane saldo, senza tentennamenti di mente, durante l'assalto delle violente passioni.

31. Le fatiche e il lavoro ascetico aiutano l'anima a raggiungere la liberazione dalle passioni, mortificano le membra che sono sulla terra (Col. 3, 5), danno pace di pensiero quando, raggiunto il silenzio, cessa il turbamento dei sensi esteriori. Nè altra via esiste per raggiungere la pace. Può seccare la radice dell'albero annaffiato ogni giorno? Può mancare l'acqua dalla brocca se ogni giorno vi viene rimessa? Quando l'uomo raggiunge il silenzio allora l'anima può facilmente discernere le passioni; l'uomo interiore si sveglia all'opera dello spirito e, di giorno in giorno, avvicina l'anima sua alla perfetta mondezza del cuore.

32. Qual'è il segno della mondezza del cuore? Quando uno vede tutti gli uomini essere buoni, e niun uomo gli appare immondo o contaminato; allora è mondo di cuore.

32 bis. Cos'è la mondezza del cuore e qual'è la sua estensione? La mondezza è quando l'uomo dimentica l'aspetto alterato della creazione (cfr. n. 26). La sua estensione è quando l'uomo una volta libero da tali deformazioni ritorna alla prima semplicità ed innocenza della natura, sicchè sia fanciullo senza difetto di fanciullo.

33. Quale esercizio deve fare il solitario quando custodisce il silenzio nella sua cella? Che bisogno ha l'uomo vigilante, sobrio nei pensieri dell'anima, di chiedere in che modo deve comportarsi quando è solo e in se stesso raccolto? L'operazione del solitario nella sua cella è il pianto. Il dimorare nella solitudine simile all'abitare nei sepolcri, lungi dal gaudio umano, insegna al monaco che la sua operazione è il pianto. Tutti i santi hanno lasciato questa vita nel pianto. Preghiamo il Signore che ci elargisca questo dono. Se avremo questo dono benedetto, che è il migliore e il massimo di tutti i doni, ci darà l'aiuto per raggiungere la mondezza del cuore. Ed una volta conquistata la mondezza del cuore, non ci verrà tolta fino al termine dei nostri giorni.

34. Beati quelli che hanno il cuore mondo, non ci sarà momento nel quale non ricevano la dolcezza delle lacrime; in questa dolcezza sempre vedranno il Signore. Mentre le lacrime sono ancora nei loro occhi, meritano la visione delle rivelazioni di Dio per l'eccellenza della loro preghiera, e non fanno preghiera senza lacrime. Questo è il significato delle parole del Signore: «Beati quelli che piangono, saranno consolati» (Matt. 5, 4). Perché, quando il monaco sarà riuscito con le lacrime a passare oltre la regione delle passioni ed entrare nella valle della mondezza dell'anima, incontrerà quel conforto che Dio largisce a quelli che piangono.

Il far cordoglio e il versare lacrime, sono il dono della liberazione dagli istinti passionali. Se le lacrime di uno, che fa cordoglio e piange di tanto in tanto, possono aprirgli la strada all'invulnerabilità alle passioni, e purificarne la mente da ogni traccia di passione, cosa dobbiamo dire di chi giorno e notte compie con chiara consapevolezza questa operazione?

39. Quando un'anima abbandonata a Dio con fede, sperimentando spesso il suo aiuto, non si cura più di sé, ma è avvolta nello stupore e nel silenzio, non è più possibile che ritorni ai suoi ordinari mezzi di conoscenza. Se lo facesse si troverebbe abbandonata dalla Provvidenza Divina, che, in segreto e senza posa, ha cura, e veglia su di lei. Se, così, un'anima viene abbandonata è perché ha dimostrato di vivere di fantasie che la legano a se stessa, quasi fosse capace di provvedere a sé, basandosi unicamente sulla propria conoscenza.

41. Colui al quale è dato di gustare la dolcezza della fede e che poi di nuovo ritorna alla sapienza puramente umana, è come uno che ha trovato una perla preziosa e l'ha ceduta per una moneta di rame, o come un uomo che ha rinunciato alla libertà di essere padrone di sé per ricadere in una misera condizione di timore e di schiavitù.

42. Esistono tre centri di elevazione e di decadimento della conoscenza: il corpo, l'anima, lo spirito. La conoscenza è il dono di Dio alla natura delle creature razionali, concesso fino dal momento della creazione. In sé stessa è semplice ed indivisibile come la luce dal sole, ma a seconda della sua attuazione, è soggetta a cambiamenti e divisioni.

43. Il primo tipo di conoscenza è determinato dai desideri della carne: ricchezza, vanagloria, inutili ornamenti, comodità fisiche, amore per la cultura libresco che serve nella amministrazione di questo mondo per produrre innovazioni attraverso invenzioni, arti e scienze; e inoltre tutte le altre cose che fan da corona al corpo nel mondo visibile. A causa di questi tratti particolari, la conoscenza diventa contraria alla fede. Si chiama conoscenza spoglia, perché esclude ogni pensiero di Dio, e dando preponderanza al corpo, genera nella mente una impotenza di raziocinio, limitando ogni suo interesse soltanto alle realtà esteriori.

Così è fatta l'opinione che questa conoscenza inesatta ha di sé stessa, da immaginare che tutto accada tramite la sua sagacia, e in ciò va d'accordo con chi asserisce che nessuna Potenza dirige il mondo. È nondimeno essa non può esistere senza costanti cure e timori per il corpo, ed è quindi sottomessa allo scoraggiamento, al dolore, alla disperazione e ai timori. Timori causati dal demonio e timori causati dagli uomini; notizie di ladri e di assassini, preoccupazioni per malattie, per bisogno, o per mancanza delle cose necessarie al vivere; timore della morte, della sofferenza, degli animali feroci e di altre simili cose. È tutto ciò rende questa conoscenza simile ad un mare in burrasca, sul quale i marinai passano il giorno e la notte colpiti da ogni parte dalla violenza e dalla furia delle onde.

Poiché tale conoscenza è incapace di trasferire ogni preoccupazione in Dio, per mezzo della fede e della fiducia in Lui, si trova costantemente occupata a sviluppare e ad inventare vari espedienti che riguardano lei stessa. Ma quando accade, in alcuni casi, che questi espedienti falliscano, essa non vede in ciò la misteriosa mano della Provvidenza e comincia a discutere con coloro che si oppongono a lei e le resistono. Proprio su questo tipo di conoscenza si impianta l'albero del bene e del male, l'albero che sradica l'amore. Le sue caratteristiche sono l'orgoglio e l'arroganza. È piena di sé mentre cammina nell'oscurità, valuta ciò che possiede secondo un metro terreno, e non sa che vi è qualche cosa di meglio di lei stessa.

44. Il secondo tipo di conoscenza. Quando uno si dilunga dal primo modo, comincia a volgersi verso desideri e pensieri dell'anima, allora nella luce della natura della sua anima, egli compie le seguenti ottime azioni: digiuno, preghiera, elemosina, lettura delle Sacre Scritture, vita virtuosa, lotta con le passioni e così via. Perché, tutte le buone azioni, tutte le eccellenti disposizioni che si trovano nell'anima e gli ammirabili modi di servizio nella casa di Cristo, in questo secondo tipo di conoscenza, sono opera dello Spirito Santo, che dà il potere di agire. Allo stesso tempo questa conoscenza mostra anche al cuore le vie che conducono alla fede, e raccoglie in sé tutto ciò che è utile per il viaggio verso la vera vita.

Ma anche qui la conoscenza è sempre materiale e molteplice. Contiene solo la via che conduce e spinge verso la fede. Vi è però un tipo di conoscenza, ancor più elevato: se uno persevera con successo nella sua opera, gli sarà possibile con l'aiuto di Cristo, innalzarsi a questo terzo tipo, purché abbia posto le basi della sua attività nel silenzio della solitudine, nella lettura delle Scritture, nella preghiera ed in altre buone opere, per mezzo delle quali si ottiene tutto ciò che si riferisce alla seconda conoscenza. Per mezzo di questa tutte le cose belle si compiono, infatti essa è chiamata la conoscenza dell'operare, perché attraverso le azioni esterne, tramite i sensi del corpo, svolge la sua attività sul piano fisico.

45. Il terzo tipo di conoscenza è quello della perfezione. Per mezzo di essa uno può affinarsi, conquistare tutto ciò che è spirituale e giungere alla somiglianza, mentre è ancora in vita, delle potenze invisibili che compiono il loro servizio, non per mezzo delle azioni esterne, ma tramite la vigilanza della mente. Quando la conoscenza si innalza al di sopra delle cose terrene e delle preoccupazioni esteriori, quando comincia ad sperimentare pensieri appartenenti all'interiorità, quando è attirata verso l'alto e segue la fede nella sua sollecitudine per la vita futura, nel suo desiderio di ciò che ci è promesso e nella ricerca intensa dei misteri nascosti, allora assorbita, tramutata e rigenerata dalla fede, diviene soltanto spirito. Allora può volare verso i regni dell'incorporeo e raggiungere gli abissi del mare inviolato, che svelano il meraviglioso operare divino nella natura delle creature incorporee e corporee; scoprire i misteri accessibili ad una mente semplice e pura. Allora gli intimi sensi si destano all'attività spirituale secondo l'ordine che regna nella vita immortale e incorruttibile; si compie così ciò che potremmo designare come resurrezione dello spirito, pegno della finale resurrezione.

46. Queste sono le tre possibili forme della conoscenza. Dall'uso della ragione fino al giorno della morte, la conoscenza dell'uomo si polarizza in una di queste tre forme. Il colmo di tutti gli errori e dell'empietà, la perfezione della bontà e la penetrazione di tutte le profondità dei misteri dello spirito, sono il risultato della stessa capacità conoscitiva stimolata da uno di questi centri. In essa capacità, sono contenuti tutti i moti della mente, sia che ascenda o discenda, nel bene, nel male o in qualcosa posto tra i due. Questi gradi della conoscenza sono chiamati dai padri: naturale, contro natura, soprannaturale. Essi costituiscono le tre direzioni lungo le quali l'anima razionale compie il suo cammino verso l'alto o verso il basso; cioè, come già dicemmo, quando l'uomo opera giustamente conforme alla sua natura, oppure quando

mediante il ricordo è rapito verso l'alto, al di sopra della sua natura, nella contemplazione di Dio, o quando va al di fuori con il gregge dei porci, dopo aver dissipato le ricchezze del giusto discernimento, per vivere da schiavo con una moltitudine di demoni.

47. Quando la conoscenza non è libera dalle concupiscenze, primo grado di conoscenza, l'anima è insensibile a camminare secondo la volontà divina. La conoscenza seconda accende l'anima, e la rende impaziente di giungere alle soglie della fede. La conoscenza terza, e la quiete da ogni operazione, il godimento dei misteri della vita futura, mediante un'unica e semplice tensione mentale. Finché il nostro essere sarà incapace di trapassare tutta la natura e il gravame della carne, rimaniamo in una condizione di continua mutabilità da un grado all'altro della conoscenza. Ora, come tapino accattone, l'anima comincia il suo servizio nel secondo stadio della conoscenza, quello mediano delle virtù, altre volte resa simile a chi ha ricevuto lo spirito della figliolanza divina nel mistero della liberazione, gioisce nella qualità della grazia spirituale che è il riverbero del suo Donatore; quindi ritorna alle umili operazioni compiute con la collaborazione del corpo. Quaggiù, in questa vita imperfetta, non c'è libertà perfetta.

48. Nel secondo grado, l'operazione della conoscenza consiste in esercizi diuturni e laboriosi. L'operazione nel terzo grado è attività di fede, compiuta non mediante le azioni ma attraverso le rappresentazioni spirituali nella mente. Tale operazione è propria dell'anima, trascendendo essa i sensi. Per fede non voglio si intenda ciò che concerne la distinzione delle Ipostasi divine cui prestiamo il culto; neppure il miracolo della dispensazione della vita divina tramite l'Incarnazione, fede questa veramente preziosa; per fede intendo quella che è accesa nell'anima dalla luce della grazia e che dà vigore al cuore con la testimonianza della mente, introducendovi la certezza della speranza. Questa fede non si manifesta nell'accrescimento di interesse per le cose che giungono attraverso l'udito, parole lette o parole dette ma nello spirituale vedere. La mente vede le cose occulte nell'anima, l'invisibile tesoro divino, nascosto alla vista di chi è legato alla carne e manifestato dallo Spirito a quelli che son nutriti dal cibo di Cristo ed hanno appreso le sue leggi.

49. ... La conoscenza elargita dalla divina potenza, si chiama soprannaturale; è insondabile e ben più in alto della conoscenza naturale. L'acume penetrativo di questa conoscenza non nasce dalle realtà materiali che sono esteriori, esse generano le altre due forme di conoscenza; ma germoglia e appare nelle più riposte parti dell'anima, libera da materia, inattesa, spontanea ed improvvisa. Rivela la verità della parola di Cristo: Il Regno di Dio è in voi (Luca 17, 21). Non alimenta la speranza con l'invio di immagini che la preannunciano, né la sua venuta è accompagnata da segni sensibili: manifesta se stessa nell'immagine impressa nella mente interiore, senza bisogno di forme che vengono dall'esteriorità. La conoscenza prima, nasce dal costante e diligente lavoro di studio; la seconda sorge dalla vita retta e dalla fede naturale; la terza è figlia della fede che è superamento di ogni conoscenza e sosta di ogni operazione attiva.

51. Accetta, senza timore di errare, la parola nata dall'esperienza; anche se colui che la dice non è addottrinato dai libri. Il tesoro del re più facoltoso non respinge l'obolo che viene dal mendico; i fiumi rigurgitano dell'acqua dei piccoli rivi, e la loro corrente fluisce con potenza.

53. C'è un amore che come fiammella nutrita dall'olio, si spegne se l'olio finisce, o come torrente rimane asciutto quando non piove. C'è un altro amore che, come sorgente, zampilla abbondante sulla terra e mai viene meno. Il primo è l'amore umano; il secondo l'amore che in Dio ha la sorgiva.

55. Non contrastare i pensieri disseminati dal nemico nella tua mente; rompi ogni discussione con essi pregando Dio. Non sempre in noi c'è sufficiente forza per contrastare e rompere i pensieri non retti. Anzi l'opposizione accanita può recarci delle ferite dure a guarire. Nonostante tutta la saggezza e le buone intenzioni, gli spiriti del male vincono sempre quando riescono a farti accettare battaglia. Supposto che tu riesca vittorioso la laidezza di quei pensieri contaminerà la tua mente e il loro tanfo rimarrà a lungo nelle tue narici. Se usi il metodo suggerito da me sarai liberato da tutto questo e dal timore; in queste tentazioni non c'è aiuto se non in Dio.

57. Abbi la sicurezza che Colui che ti protegge ti è sempre vicino; tu ed ogni creatura siete sotto il medesimo Signore. Egli con un solo cenno della sua mano mette ordine e moto in tutti gli esseri. Non turbarti e sii sereno. Nessuno spirito maligno, nessuna bestia nociva, niuno uomo malvagio possono importi il loro volere e farti del male. Ripeti all'anima tua queste parole: a Ho un Patrono che vigila su di me, nessuna creatura può ergersi contro di me senza il volere dell'Alto. Se la volontà del mio Signore è che il maligno domini le creature, chino la testa senza angoscia, non voglio che la volontà del mio Signore rimanga inadempita. In tal maniera, traversando prove e tentazioni, giungerai alla gloria. Sperimenterai che la mano di Dio dirige tutto in te e attorno a te; il cuore troverà la forza della fiducia nel Signore.

60. La scelta del compimento del volere di Dio, compete a chi desidera farlo; l'esecuzione di ciò che il volere divino richiede, è opera di Dio. L'uomo che elegge la volontà divina ha bisogno dell'aiuto di Dio. Quando un desiderio di bene nasce in te, nutrilo con preghiera frequente domandando non solo il soccorso divino ma il discernimento per sapere se il desiderio è conforme o no al suo Volere. Non ogni desiderio di bene che nasce nel cuore viene da Dio, ma solo quello che è utile alla nostra crescita spirituale viene da Dio.

61. Quando un desiderio buono non è benedetto dall'aiuto divino, esso viene dallo spirito del male e sarebbe dannoso e non utile, il suo adempimento. Il compimento dei nostri desideri di bene è al di là delle nostre capacità, e non avviene per queste ragioni: perché non c'è coerenza tra la nostra vita e il desiderio; o perché è alieno dall'impegno della nostra specifica vocazione; o perché non è ancora giunta l'ora del SUO adempimento o del principio del suo adempimento; o perché in noi non c'è sufficiente chiarezza e forza; o perché le attuali circostanze non sono mature. Lo spirito del male usa tutte le sue astuzie per presentarci l'esecuzione dei nostri desideri in una luce favorevole. Produce in tal maniera turbamento e inquietudine nell'anima, e agitazione fisica. Somma cura ci è necessaria nell'esame dei nostri desideri di bene. Il meglio è agire sempre con chiara cautela.

69. La volontà dello Spirito è questa: coloro che lo cercano passano attraverso il vaglio del patire. Lo Spirito di Dio non è in chi I ha trovato la quietitudine soddisfatta. Il segno distintivo dei figli di Dio è la sofferenza, mentre il mondo ricerca la quietitudine sensuale. Di quelli che cercano la carnale quietitudine Dio non sa cosa farsene; Dio vuole che l'uomo sia vivo nell'esistenza del mondo, nella sofferenza, nelle asprezze, nelle fatiche, nella penuria, nella nudità, nel bisogno, nella degradazione, negli insulti, in un fisico ribelle, nei pensieri di pianto. Tale stato di cose dimostra vero il detto: «Nel mondo avrete tribolazioni». (Giov. 16, 23). Sa bene il Signore che chi ha una vita facile non può dimorare nel suo Amore; così vieta la facile vita e la gioia terrena a quelli che ama.

70. I santi, con l'amore implacabile verso Dio e le sofferenze affrontate per Lui, hanno acquistato l'audacia di contemplare Dio col volto scoperto e di pregarlo con fiducia. Grande è il potere della preghiera audace. Per questo Dio lascia che i suoi santi siano provati da ogni genere di dolore, vuole che abbiano esperienza concreta del suo soccorrevole aiuto e del suo amore vigile...

Per l'esperienza dell'aiuto divino ripetuta frequentemente nelle tentazioni, l'uomo acquista la fede solida che lo rende impavido e gioioso nella prova.

73. Teme l'ora della morte chi non è vigilante, avvicinandosi a Dio paventa il giudizio; ma quando tutto il suo essere è proteso verso le realtà future, il timore è inghiottito dall'amore. Finché l'uomo rimane nella conoscenza e nella vita della carne, la morte lo terrorizza. Quando la sua conoscenza è spirituale e la sua vita è conforme alla santità costante è il pensiero in lui del giudizio futuro; in questo caso il suo essere è in accordo con la sua natura, vive nella regione dell'anima, ed è nella condizione giusta per accostarsi a Dio. Raggiunta la conoscenza della verità, risvegliata la conoscenza dei misteri divini e la speranza delle future realtà, l'amore inghiottisce l'uomo carnale che, quale un animale, teme la morte, e annulla anche l'uomo della ragione che ha il timore del giudizio divino.

Divenuto figlio, riveste gli ornamenti dell'amore invece del pungolo del timore.

74. Beato chi ha il pensiero sempre fisso in Dio, e che sempre rimane in solitaria comunione con Lui per apprendere la sua conoscenza. La gioia nel Signore è più forte di quella che viene dalla vita; chi riesce ad acquisirla non guarda a sofferenze e non ha più considerazione per la sua stessa vita. L'amore è cosa più soave della vita, più soave del miele e del miele filato. All'amore non importa se per l'amato affronta morte crudele. L'amore è alimento di conoscenza; la conoscenza è dote dell'anima vigorosa, il vigore all'anima viene da prolungata pazienza.

77. Se siamo fedeli all'impegno della sobrietà e pratichiamo il giusto discernimento con la conoscenza, l'impeto dell'assalto passionale non toccherà la nostra mente. Le porte del cuore gli rimangono chiuse, non per una resistenza combattiva, ma perché l'anima è colma di consapevole vigilanza e di conoscenza spirituale, mentre le forze del desiderio sono protese verso la contemplazione. L'uomo custodisce il riposto tesoro del cuore finché è fedele alla sobrietà ed all'oculata vigilanza. Quando abbandona queste posizioni diventa fiacco e il tesoro gli vien rapito.

L'operazione della vigilanza deve durare non solo fino all'apparir dei frutti, ma al termine del raccolto. La grandine può rovinare i frutti già maturi.

80. La vita presente può paragonarsi allo scrivere su tavolette cosparsa di cera; quando uno lo desidera può aggiungere, cambiare o cancellare le lettere già scritte. La vita futura invece è come lo scritto su rotolo di pergamena polita, sigillato da regale suggello, in esso non è lecito aggiungere o togliere alcunché. Per questo, finché rimaniamo nel mezzo alla mutabilità, vigiliamo su di noi, avendo il potere di aggiungere o togliere a ciò che l'esperienza imprime in noi, raschiamo il male che Ci viene dal passato e aggiungiamo lettere di vita più giusta. Durante il tempo della vita presente,

Dio non mette il suo sigillo a ciò che di bene o di male facciamo, il sigillo ultimo sarà apposto al momento del nostro ingresso nell'eternità.

81. La preghiera domanda un costante esercizio che renda la mente capace di raggiungere la sapienza. La solitudine - allontanamento da traffici e pensieri alieni - prepara la preghiera. La solitudine è la via della preghiera, e la preghiera è la via dell'amore divino; la preghiera svela i motivi di amare Dio.

84. Se metti su un piatto della bilancia i frutti del combattimento e delle pratiche spirituali e nell'altro il silenzio, vedrai che questo sarà più pesante di tutto il resto.

Svariati e numerosi sono i consigli che l'uomo ha a sua disposizione per il combattimento spirituale; se uno si consacra al silenzio, diventano superflui i primi e superflue le pratiche adusate; sperimenterà di aver trapassato la loro regione e di essere alla soglia della santità.

85. La misericordia fecondi ogni tuo movimento interiore. I a compassione sia lo specchio che in te riflette la somiglianza e la vera immagine di Dio e dell'essenza del Sacro. Mai raggiungerà la perfetta mondezza il cuore duro e spoglio di misericordia. L'uomo misericordioso è il medico della propria anima; ha dissipato le passioni Con Un vento gagliardo che nasce da lui stesso. La viva parola del Vangelo ci dice che esso è il dono pietoso di Dio.

90. Un sant'uomo disse: «Il silenzio tronca ogni pretesto e causa di nuovi pensieri, entro le mura della propria cella scolorano e appassiscono le memorie delle cose che ci concernono. Quando le cose passate tramontano nell'attività del pensiero, la mente, riportandole nella loro esatta prospettiva, rifà il cammino Verso la sua dignità».

91. Un'altro disse: «Scegli la dilettevole operazione della veglia notturna, usata dai monaci perfetti a demolire il vecchio Adamo, e rinnovare il proprio spirito. Nelle ore notturne l'anima sente la vita immortale e questo sentimento la spoglia delle vesti tenebrose e apre la via alla discesa dello Spirito Santo».

95. Se durante le diverse operazioni della vita solitaria riesci a mantenere la mente libera da divagazioni, e il canto erompe improvviso dal tuo labbro, rimanendo intatta la taciturnità interiore, e questo avviene senza la partecipazione del tuo volere e dopo lungo raccoglimento, sappi che stai andando avanti nella via del silenzio, e la dolcezza dell'anima sta mettendo profonde radici in te.

Perché lo sterile silenzio è veramente riprovevole.

Se ancora noti che ogni tua cogitazione ogni tuo ricordo e pensiero contemplativo, germoglianti dal silenzio, riempiono di lacrime i tuoi occhi, e vedi le lacrime scorrere sulle guance liberamente, sappi che la barriera che ti separa da Dio principia a crollare, con grande scorno dei nemici del tuo spirito.

Se alle volte avverti il tuo pensiero scendere nel più profondo di te stesso, senza tua premeditazione e in modo inconsueto, e se rimani in questo stato per del tempo, e se dopo continua in te pace di pensieri, e se tale esperienza diviene ricorrente, sappi che la nube della presenza di Dio ha cominciato a coprire la tenda della testimonianza (Esodo 40, 34).

Non esser stupito, se, dopo aver intrapreso l'impegno del silenzio, non trovi requie dagli impulsi passionali. Il cuore del mondo rimane per del tempo nell'ombra dopo il sorgere del sole; l'odore delle medicine e il profumo d'incenso a lungo restano nell'aria. Quanto più è vero questo con le passioni! Sono come cani abituati a leccare il sangue dentro la macelleria, quando la porta è chiusa, stanno fuori abbaiano, finché la forza dell'abitudine non vien meno.

Il tuo avanzare è contrassegnato da questi chiari indizi: in ogni cosa sarai sorretto dalla speranza e nutrito dalla preghiera; la tua mente saprà servire utilmente e in ogni incontro con gli altri e nelle debolezze della natura umana; le deficienze del tuo prossimo non avranno più importanza; avrai intenso desiderio di lasciare la vita terrena e di raggiungere la futura; ogni penosa vicenda ti si presenterà come qualcosa di utile e di meritato, e ringrazierai Dio sempre.

98. La creatura umana è soggetta a mutazioni senza fine; lo stesso singolo uomo differisce da un'ora all'altra. L'uomo che possiede il chiaro discernimento può verificare la verità di quanto ho asserito prendendo se stesso come oggetto di esame. Se è addestrato al controllo delle sue forze e si osserva con vigile coscienza, potrà capire quanto frequentemente il suo pensiero muti, con quale rapidità da uno stato di pace passi al suo contrario, e riuscirà a scoprirne le cause.

S. Macario ammonisce i suoi frati a non disperare quando scoprono in loro un cambiamento verso il peggio. Perché anche chi ha raggiunto il livello della mondezza del cuore oscilla perennemente tra il meglio e il peggio, come l'aria che



ora e calda ora è fredda; nonostante questo variare deve permanere nella vigilanza e mai abbandonarsi all'indulgenza verso di sé. Anche se sarà oculato nella giusta disciplina subirà tali oscillazioni, pur non volendo.

Il beato Marco, afferma la stessa cosa: «Il mutamento avviene in ognuno, come nell'atmosfera». In ognuno, non solo nel peggiore e nel più abietto, anche in chi ha raggiunto la perfezione. Similmente nella natura il freddo è seguito dal caldo, la grandine dal tempo buono, così nel nostro impegno, il tempo della grazia segue quello della lotta; alle volte l'anima è scossa e ondate crudeli l'assalgono, poi sopraggiunge il cambiamento, la grazia discende e colma il cuore dell'uomo con la pace di Dio, accompagnate da casto e calmo pensare.

100. L'umiltà senza compiere sforzi ottiene il perdono dei molti peccati; senza l'umiltà, qualunque sforzo è vano e produce iattura. L'umiltà è per ogni virtù ciò che è il sale per il cibo. L'umiltà nasce nel cuore dell'uomo che ha pensieri di contrizione verso se stesso si considera un nulla e si giudica con severità. Quando è presente ci trasforma in figli di Dio.

106. I modi per acquistare l'umiltà sono: il ricordo dei peccati e della prossimità della morte sia fermo nel tuo pensiero; vesti poveramente; scegli sempre l'ultimo posto; con gioia accetta di compiere i più modesti e infimi servigi; non essere disobbediente; custodisci il silenzio; non amare gli incontri mondani; preferisci rimanere ignorato e reputato inetto; niuna cosa tenere esclusivamente per tua; non amare le conversazioni in mezzo alla moltitudine; non essere attaccato al lucro; soprattutto non voler biasimare o accusare alcuno; sii superiore all'invidia; non sopraffare nessuno, preferisci di essere sopraffatto dagli altri; compi il tuo lavoro ascetico nella segretezza; non ti preoccupare degli altri ma di te stesso. In poche parole: il sentirsi pellegrino sulla terra, la povertà e il silenzio partoriscono l'umiltà e la mondezzezza del cuore.

107. Il segno della perfezione raggiunta è: quando uno pur condannato dieci volte al giorno ad esser bruciato vivo per amore del suo prossimo e non dice basta!...

108. Nessuno perviene nella regione di questo amore se in lui non nasce un segreto sentimento di speranza. Chi ama il mondo non può amare gli uomini. Quando uno raggiunge questo amore è avvolto da questo amore e da Dio stesso. Chi ha trovato Dio non cerca niente di soprappiù, si spoglia anche del suo stesso corpo. Se uno è rivestito, dell'amore per questo mondo e per la vita terrena, non potrà esser rivestito da Dio finché non rinuncia a tutto...

114. L'umile non è mai agitato, inquieto o turbato, mai ha pensieri esaltati o instabili, in ogni circostanza rimane calmo. Nulla lo sorprende, lo angoschia, o lo sgomenta, non essendo vulnerabile alla paura o all'alterazione durante le prove dolorose; nè alla frenesia o all'eccitazione nei momenti di gioia. Tutto il suo gaudio e contentezza sono in ciò che è conforme al beneplacito del suo Signore.

115. L'umile si perita dal pregare Dio chiedendo qualcosa, non conosce neppure il modo di formulare tali preghiere. Con semplicità custodisce nel silenzio i suoi sensi e aspetta la misericordia e ciò che il suo venerato Signore ama mandargli. Quando prostrato con la faccia al suolo, mentre i suoi occhi interiori si sollevano alla soglia del Santo dei Santi, dove dimora Colui la cui abitazione è la tenebra, davanti al Quale i Serafini abbassano gli occhi, riesce a ripetere queste parole soltanto: «LA TUA VOLONTÀ' si compia in me, Signore!».

116. Cammina davanti a Dio nella pura semplicità, non nelle sottili astuzie della mente. La pura semplicità dona la fede; la speculazione sottile e tortuosa genera in te la vanità; la vanità partorisce la dimenticanza di Dio.

117. Quando nella preghiera ti metti davanti a Dio, il tuo pensiero diventi semplice come quello di un bimbo che non sa parlare.

Non dire davanti a Dio parole che nascono da cultura intellettuale, approssimati a Lui con ingenuo pensiero, davanti a Lui cammina come fanciullo che si sente protetto dallo sguardo paterno. È scritto: «Dio vigila sui semplici» (Salmo 114, 6). Semplice non è chi ha tenera età, ma chi possedendo la conoscenza che viene dal mondo dei sensi, vi rinuncia per imparare la perfetta Sapienza, che non si apprende dai libri. Prega Dio che ti aiuti a giungere a tanta sapienza. Usa nel chiederla, diligenza, fervore, ardore, finché non l'avrai ricevuta.

Questo dono ti sarà concesso, se con fede t'impegnerai ad affidare a Dio tutte le tue preoccupazioni e a sostituire le tue misure di prudenza con la Provvidenza divina. Dio vedendo il tuo desiderio, la purezza dei tuoi pensieri che riposano in Lui e non in te, la tua speranza fiduciosa, farà scendere in te questo potere inscrutabile e tu avrai coscienza di possederlo. La coscienza di tale potere ha permesso ad alcuni di affrontare senza paura le fiamme, ad altri di camminare sulle acque con la ferma sicurezza di non affondare.

119. Quando ti sarai consegnato con fiducia assoluta al Signore, Onnipotente nel proteggerti e nel vegliare su di te, non tornare più alle preoccupazioni della carne; ripeti all'anima tua: «Mi basta, in ogni possibile evenienza, l'aiuto di Colui

cui ho consegnato me stesso. Non vivo più nella regione delle preoccupazioni; Egli sa questo». Allora diverrai il testimone dei miracoli di Dio, vedrai Dio sempre vicino a chi lo teme, e la sua invisibile Provvidenza accompagnerà i suoi fedeli. Non voler dubitare della sua presenza invisibile; spesso per darti sicurezza gioiosa si manifesterà sensibilmente ai tuoi occhi.

120. La grazia irrompe nel cuore appena questo rifiuta ogni aiuto sensibile ed ogni speranza umana, seguendo Dio con fede e purezza. La grazia è seguita da soccorsi appropriati. Il potere della grazia si manifesta avanti tutto nelle cose concernenti il corpo, aiutando ad averne la padronanza e a sperimentare vigorosamente le cure della Provvidenza anche nei suoi riguardi.

Sperimentato l'aiuto nella regione del sensibile, più facile è la convinzione di essere soccorsi in quella dell'invisibile. In essa, l'azione della grazia si esplica con il fare ordine in mezzo al groviglio dei pensieri e delle idee intricate, diventa facile scoprirne il significato recondito, il loro rapporto scambievole, il loro aspetto ingannevole, il loro concatenamento e il travaglio che danno all'anima. Insieme la grazia getta confusione nei desideri degli spiriti del male, e indica, come un dito puntato, la sofferenza cui uno sarebbe andato incontro, se fosse rimasto nella ignoranza. A questo punto nasce in lui il pensiero di poter pregare Dio per qualunque cosa, minima o grande.

121. ...La saggezza nel combattimento spirituale, la conoscenza sperimentale della protezione divina, la certezza della vicinanza di Dio, la solidità della fede in Lui, sono direttamente proporzionate al patire di ciascuno.

122. Appena la grazia si accorge che una ombra di dubbio è penetrata nei pensieri di qualcuno e che costui principia a pensare superbamente di se stesso, lascia libera la via alle tentazioni. Il loro reale assalto non si placa, finché l'anima, riconosciuta la sua fragilità, non si raccolga vicino a Dio con umiltà.

123. Non stupirti se quando sei sulla soglia della virtù verrai assalito da gravi e intense tribolazioni. La virtù non è virtù se non implica arduo travaglio... Per questo Cristo ti dice: «Prendi prima la tua croce e poi seguimi».

124. Niente è più forte della disperazione. Essa non conosce potere che la domi. Quando un uomo rimane privo di ogni speranza, nessuno lo può eguagliare nell'audacia. Nessun nemico può opporgli, nessuna previsione di sofferenza può indebolire i suoi propositi. Ogni sofferenza possibile è più lieve della morte, lui ha piegato il capo per accettare la morte.

125. In ogni tempo, la speranza di ciò che è più facile rende l'uomo dimentico di ciò che è nobile, degno e grande. Tanto nel passato come ora, è questo fatto e nient'altro che ha privato l'uomo di vigore, cosicchè, non solo non ha raggiunto la vittoria ma ha perduto il suo vero bene. In breve: l'uomo dimentica il Regno dei cieli solo per la speranza di effimeri conforti nella vita presente. Chi non sa che l'uccello si avvicina al nido solo per la speranza di trovar riposo?

140. Gesù, l'elargitore della vita, riassume la pienezza dei comandamenti nell'amore di Dio e nell'amore dell'immagine di Dio, l'uomo. Il primo sazia l'anelito della contemplazione; il secondo quello della contemplazione e della azione. L'essenza di Dio è semplice, invisibile ed in sé non manchevole di nulla; la coscienza, quando si immerge in se stessa non ha bisogno di attività fisica nel suo rapporto con Dio. La sua attività in ciò è semplice e si svolge in quella parte della mente che corrisponde alla semplicità di quella venerabile Causa che è oltre i sensi fisici. Il secondo comandamento dell'amore per l'uomo, a motivo del duplice aspetto della nostra natura, richiede che attuiamo nella carne quell'amore che è in atto nella regione impalpabile della coscienza.

Siccome l'azione precede la contemplazione, non è concesso all'uomo di ascendere alla regione di ciò che è superno se prima non ha compiuto ciò che appartiene all'inferiore. Nessuno, che sia negligente nel compiere le opere che manifestano sensibilmente l'amore per l'uomo, può affermare di progredire in esso. Solo le opere provano l'esistenza dell'amore. Se siamo fedeli nel loro compimento, vien data all'anima la possanza di dilatarsi verso la regione della più alta contemplazione divina con un atto apprensivo semplice e incomparabile.

141. Chi vuole amare Dio sopra tutte le cose, abbia cura della mondezza del suo cuore; essa è nel superamento delle forze passionali. Le forze passionali sono la porta chiusa davanti alla mondezza del cuore. Senza la mondezza del cuore l'anima non può reggere nel tempo della preghiera; la fedele stabilità nella preghiera è il frutto della mondezza del cuore e del travaglio affrontato per raggiungerla. L'ordinato cammino verso di essa è il seguente: la pazienza unita al controllo di se stessi, muove battaglia alle forze passionali per acquisire la mondezza del cuore; la vera mondezza porta alla mente il dono della fedele stabilità nella preghiera.

142. ... Facciamo, da parte nostra, ogni sforzo per ordinare la regione del nostro cuore con le opere della penitenza e di una vita gradita a Dio; e ciò che sarà la volontà di Dio verrà spontaneamente da sé, se lo spazio del cuore è puro e incontaminato...

144. ... Quando con l'osservanza dei comandamenti e il duro travaglio di una vita vera, l'uomo va oltre il regno delle passioni, acquista la santità dell'anima con i mezzi comuni dell'osservanza della legge, riceve il latte da una regione posta fuori dal mondo dei sensi, avendo deposte le impronte dell'uomo vecchio ed essendo nato di nuovo, come alle origini, nella regione dello Spirito. Quando, per opera della grazia, acquista i sensi dell'uomo interiore, diventa creatura visibile del regno dello Spirito, e viene a ricevere il mondo nuovo che è quello libero dal molteplice.

148. La contemplazione, retaggio dei figli di Dio è congiunta alla fede ed è alimentata dal pascolo delle Scritture. Molte parole, il cui senso è sigillato alla sapienza umana, diventano chiare con l'aiuto della fede, ne riceviamo la comprensione mediante quella contemplazione che segue l'opera della purificazione... La fede è madre della speranza...

149. ... La vera porta della contemplazione è l'amore. Ogni ascesa nella rivelazione della Sapienza e nella contemplazione dei misteri, è guidata dall'amore di Dio. Prima di tutto, dobbiamo acquisire l'amore, poi raggiungeremo senza sforzo la contemplazione delle realtà spirituali... L'amore è la regione delle rivelazioni; in essa la contemplazione viene incontro spontaneamente...

150. Finché uno si arrovela nel fare degli sforzi, tentando di costringere lo spirituale a scendere in lui, non ottiene che resistenza. Se, nella sua presunzione, si accanisce a tener gli occhi alti verso le realtà spirituali e tenta di conquistarle con le sue capacità mentali fuori del tempo prestabilito, la sua vista s'intorbida e invece di esse realtà, vede ombre e fantasmi. Quando comprenderai ciò, con discernimento e riflessione, smetterai di aspirare alla contemplazione prima del tempo prestabilito. Se ti sembra di veder qualcosa proprio della contemplazione, prima di essere entrato nella regione dell'amore e della mondezzezza del cuore, sappi che questo qualcosa è ombra di fantasma, non contemplazione...

167. ... Leggi i Vangeli, nei quali Dio dischiude il mistero dell'universo, la tua mente scenda nelle profondità delle meraviglie divine.

La tua lettura si svolga nel silenzio, lontano da ogni agitazione. Sii libero da ogni preoccupazione che viene dalla carne e dal tumulto della vita, così, quando la dolcezza del senso delle parole evangeliche giunge, tu possa essere intimamente consapevole del suo soave sapore, superiore ad ogni sensazione e la tua anima ne fruisca.

185. Quando l'uomo si consacra per sempre a Dio, la sua vita scorre con serenità di mente. Senza la liberazione dalle passioni l'anima non può esser immune dal pensiero agitato, finché non avrà introdotto il silenzio nella sua sensibilità non raggiungerà il calmo pensare. La sapienza spirituale è il premio di aspre prove. La finezza del pensiero si raggiunge con la lettura accurata.

Il calmo pensare introduce nei più segreti misteri.

Senza la fiducia nella realtà di fede, l'anima non può affrontare con audacia le tentazioni.

L'esperienza evidente della protezione divina, alimenta la speranza in Dio.

188. ... Con la perseverante memoria in Dio, l'anima di tanto in tanto giunge allo stato di estasi e di stupore...

193. Le fatiche ascetiche senza la mondezzezza del cuore sono simili ad un seno sterile, non conducono alla conoscenza di Dio. Alcuni finiscono le forze fisiche nell'asceti, ma, essendo negligenti nell'estirpare le male radici delle passioni nella loro mente, non raccolgono niente.

194. Quando l'anima è illuminata dal costante ricordo di Dio ed è vigilante di giorno e di notte, il Signore la protegge con una nube che di giorno le dà il sollievo dell'ombra e di notte ne illumina l'oscurità.

205. Quando la tua anima è vicina ad abbandonare la regione delle tenebre, vedrai questi segni: il cuore sarà una fiamma, accesa e ardente giorno e notte; il mondo ti apparirà effimero come polvere e spregevole come rifiuto; la dolcezza dei nuovi pensieri che giorno e notte sbocceranno in te ti renderà indifferente ai cibi. Una fontana di lacrime si dissigillerà in te, scorrerà libera come sorgente perenne accompagnando ogni tua azione: la lettura, la preghiera, la meditazione, il tuo cibo e la tua bevanda e qualunque altra cosa tu faccia. Quando vedrai questo in te, esulta perché hai attraversato il gran mare. Accresci tua diligenza e sii vigilante perché questa grazia cresca ogni giorno di più in te. Però ricorda che ancora non sei salito sulla montagna di Dio...

207. Il vino dona calore al corpo, la Parola di Dio riscalda la mente. L'uomo acceso dall'ardore, vien rapito nella meditazione dell'oggetto della sua speranza ed ha l'anima pronta ad accogliere la vita futura.

L'uomo inebriato dal vino non vede ostacolo di sorta davanti a sé; e l'uomo intossicato dalla speranza non conosce sofferenza che viene dal mondo.

Beato chi, per amore di Dio, ha cinto i fianchi di pura semplicità e traversa il mare della sofferenza senza volgersi indietro. Chi lancia in questa reale traversata la propria navicella, sostenuto dalla speranza, non torni indietro e non si fermi ad investigare la rotta. Ma, compiuta la traversata, e guardando indietro ai tempestosi passaggi, ringrazi Dio per la liberazione dalle strettezze, dalle rapide e dalla durezza del cammino, di cui non conosceva niente.

Quando la speranza spinge alla traversata transita il mare con il suo primiero ardore, non dando peso alle esigenze del corpo o alle possibili perplessità, non curando se la sua navigazione giungerà o no in porto.

Affronta con coraggio ogni travaglio per il bene, non esporti a questa impresa con l'anima incerta; non permettere al tuo cuore di vacillare nella fiducia in Dio, altrimenti inutile è la tua fatica e il tuo lavoro diventa un peso.

Finché non sei pervenuto alla regione delle lacrime, puoi esser certo che ancora le tue cose occulte sono in servizio del mondo. Cioè interiormente sei uomo di mondo ed operi l'opera di Dio con l'uomo esteriore, mentre l'interiore uomo è infecondo; il suo frutto comincia con le lacrime.

Quando sarai pervenuto alla regione di dette lacrime, sappi essere la mente tua uscita dal carcere di questo mondo, . aver posto il piede sulla strada che conduce all'uomo nuovo, e cominciato a sentire l'aria profumata del miracoloso e nuovo mondo. Le lacrime cominciano a scorrere perché è prossimo il parto del figlio dello Spirito. La grazia, che è la madre comune di tutti, vuole, in maniera per noi misteriosa, far nascere l'immagine di Dio alla chiarezza della vita che deve venire.

Questa specie di lacrime è diversa da quella che, di tanto in tanto, è concessa ai solitari consacrati al silenzio, questi ne fruiscono alcuna volta stando in contemplazione, altre volte leggendo la Sacra Scrittura, o nel tempo della preghiera. La specie di lacrime cui accenno è di ogni tempo e scorre incessante giorno e notte. Gli occhi, in questo caso, diventano a modo di sorgente d'acqua per lo spazio di due anni, o più. Poi uno entra nella quiete dei pensieri. Dopo la quiete dei pensieri, nella misura concessa alla nostra natura, entra, il solitario, in quel riposo di cui parla S. Paolo (Ebr. 4, 3). In questa quiete pacifica, la sua mente comincia a contemplare i misteri; lo Spirito Santo principia a rivelargli le realtà celesti; Dio abita in lui e destasi nel suo cuore il frutto dello Spirito.

Ascolta ancora questo: quando sarai entrato nella regione della quiete dei pensieri, ti sarà tolta l'abbondanza delle lacrime, esse

sgorgheranno da te misuratamente e nel tempo conveniente.

220. Tre sono gli stati attraverso i quali l'uomo che progredisce passa: dei principianti, dei proficenti, dei perfetti.

Nel primo l'orientamento del pensiero è verso il bene, la mente è agitata da viziose passioni.

Nel secondo la mente è tra la passionalità e l'invulnerabilità, e i pensieri si muovono egualmente dalla parte destra e dalla sinistra, e ancora non cessa di difendere luce e tenebre insieme. Anzi, chi è in questo stato, se cessa per poco la lettura delle divine Scritture e il richiamo delle forme delle virtù nella sua mente, se non si guarderà dalle cose esteriori con quella circospezione che genera l'interiore vigilanza, verrà attratto dalle passioni viziose. Ma se egli invece nutrirà il suo ardore per le cose spirituali, nel modo detto, cercando, alimentando i pensieri vari con la lettura delle divine Scritture; evitando di deviare verso la parte sinistra; vigilando con amore sull'anima sua e domandando con faticosa e paziente preghiera; Dio gli aprirà la porta, in grazia specialmente della sua umiltà. Le cose segrete son manifestate agli umili. Questo è il terzo stato.

223. L'uomo dalle molte sollecitudini non può praticare il silenzio, perché le troppe occupazioni gli fanno perdere la quiete e la tranquillità; anche contro il suo volere.

Il solitario deve fermarsi davanti a Dio, e sollevare a Lui, di continuo, gli occhi, se veramente vuole dominare la mente, liberarsi dai movimenti viziosi che l'attraversano, e conoscere nella tranquillità dei pensieri ciò che esce ed entra in lui. Se tu non sei senza sollecitudini non pretendere che la luce scenda nel tuo cuore; né chiedere il silenzio e la pace finché i sensi sono sfrenati. Senza l'assidua orazione non ti puoi approssimare a Dio.

Dopo l'esercizio della preghiera, se una nuova sollecitudine verrà nella tua mente, sarà abbattuta.

Le lacrime, le profonde prostrazioni nella preghiera, il prolungare con ardore l'orazione destano il calore della dolcezza delle lacrime dentro il cuore che vola verso Dio rapito gridando: «L'anima mia ha sete di Dio, fonte viva; quando verrò e comparirò davanti a te?» (Salmo 41, 2).

Chi di questo vino s'inebria e poi ne è privato, sa la miseria nella quale vien lasciato, e ciò che gli è stato tolto per la sua fragilità.

224. Oh! com'è duro per chi conduce vita di solitudine, il conversare con gli uomini! Come il forte gelo brucia e distrugge il frutto degli alberi, così il parlare degli uomini, anche se di breve tempo, dissecca il fiore delle virtù che riccamente circondava la pianta dell'anima, piantata lungo il rivo dell'acqua della penitenza.

Come una forte brinata arde i verdi germogli della terra, così le conversazioni degli uomini bruciano le radici della mente, da dove i virgulti delle virtù cominciano a rampollare.

Come l'uomo nobile e onorato, quando ha bevuto troppo dimentica la sua nobiltà e si espone al ridicolo per i pensieri che scaturiscono dal vino; così l'intatta integrità dell'anima è alterata dalla vicinanza degli uomini e dal conversare con loro. Il solitario perde la vigilanza; la direzione della sua mente è resa incerta; e il sostentamento della sua vita vera è perduto.

228. Finché l'uomo non odierà, veracemente col cuore, le cause del peccato, non sarà liberato dal diletto prodotto dall'azione peccaminosa. Questa è la più fiera battaglia, che l'uomo combatte fino al sangue. In essa è provata la libertà dell'amore dell'uomo per le virtù.

235. La religione è madre di santità, da essa nasce il primo gusto della comprensione dei misteri di Cristo, esso costituisce il primo ordine della conoscenza spirituale.

L'anima inquinata non può salire al regno intatto della comunione con gli spiriti dei santi.

Chiarifica, con le lacrime, la bellezza della tua integrità, con digiuni e solitario silenzio.

La piccola tribolazione, per amore di Dio, è meglio di una grande azione priva di sofferenza. L'opera fatta senza travaglio è giustizia compiuta dagli uomini di mondo, i quali fanno limosina dei beni esteriori ma non conquistano sé stessi. Tu, invece, imita il padre di Cristo perché possa esser partecipe della sua gloria. La mente non sarà illuminata dalla gloria di Gesù, se il corpo non patisce pena per amore di Cristo.

236. In due modi l'uomo sale sulla croce: con la crocifissione del corpo, e con l'ascendere in contemplazione. Il primo si ha con l'evadere dalla prigione delle passioni, il secondo è il dono dell'operazione della mente liberata.

La mente non si sottopone a Dio se il corpo non è dominato da lei. Il regno della mente è la crocifissione del corpo, e la mente non accetta il dominio di Dio se la libertà dell'arbitrio non è soggetta alla ragione.

Chiunque è sottoposto a Dio, è prossimo al dominio di tutte le creature.

245. Una virtù ne segue un'altra, perché il sentiero della bontà sia meno arduo e faticoso, così l'uomo acquistandole progressivamente trova più lieve il cammino e le difficoltà che incontra nell'acquisto della bontà gli si rivelano gradevoli come qualcosa di buono. Nessuno può esser libero dall'avidità se non è pronto a sostenere le tentazioni con gaudio.

Nessuno può sostenere le tentazioni se non crede che la sofferenza, a sostener la quale è preparato, conduce a qualcosa di meglio del conforto corporale.

Chiunque si privi del possesso materiale, ma non si separa dal desiderio dei sensi, del vedere e dell'udire, avrà doppia tribolazione: miseria e sofferenza.

Se le immaginazioni delle dette cose materiali, producono penosi sentimenti nell'uomo, cosa sarà quando esse gli saranno vicine? Quanto è buona perciò la solitudine! In essa solo il ricordo agisce come tentatore, ma da essa viene grande e potente aiuto per vincere.

246. Non chiedere consiglio a chi non conduce una vita simile alla tua, anche se costui è molto saggio. Mostra i tuoi pensieri a chi, quantunque idiota, ha esperienza delle cose, invece che a grande filosofo che ragiona basandosi sulle sue speculazioni ma non ha esperienza concreta.

L'esperienza è, non che l'uomo avvicini le cose scandagliando le cause di esse, ma che apprenda dal lungo trattare con esse la loro utilità o danno.

Molte volte, dall'apparenza una cosa sembra dannosa, mentre è giovevole in profondità; e contrariamente una appare utile e in verità è dannosa.

Perciò abbi per consigliere chi è sperimentato nella saggezza, nella pazienza e discrezione.

247. Quando troverai nella tua anima una pace immutabile, allora abbi paura; sei ancora lungi dal giusto sentiero, percorso con travagliata fatica dai Santi.

Quanto più andrai avanti nella via della città del Regno, questa sarà l'indicazione del tuo giusto procedere: forti tentazioni ti verranno, e quanto più avvanzerai tanto di più si moltiplicheranno. Perciò, quando nel tuo cammino più forti si faranno le tentazioni, sappi che l'anima tua è misteriosamente entrata in un più alto stato di perfezione, e che le è stata concessa una maggior grazia. Esatta è la proporzione tra la grazia e la tentazione.

Quando l'anima è immeritevole di grandi tentazioni è anche immeritevole di grandi grazie.

248. Differenti sono tra loro le tentazioni, alcune sono per l'accrescimento della bontà, altre ci son date in punizione della superbia del cuore.

Le tentazioni stimulate dal pungolo dello spirito, conducono avanti l'anima; le tentazioni che destano, saggiano e purificano l'anima sono queste: pigrizia, pesantezza del corpo, stanchezza delle membra, scoramento, tenebra del pensiero, ansia da debolezza corporale, perdita temporanea della speranza, confusione di pensiero, privazione d'umano

soccorso, penuria di mezzi di sostentamento fisico, e simiglianti cose. Queste tentazioni rendono l'anima solitaria, fiduciosa solo di Dio, e il cuore contrito ed umile. Queste tentazioni il Dispensatore divino distribuisce secondo la capacità e la necessità di coloro che le sopportano. In esse sono insieme conforto e opposizione; lotta ed aiuto; luce e tenebra; battaglia e sconfitta; pressione e respiro. Esse sono il segno che uno, con l'aiuto di Dio, è incamminato verso la liberazione.

249. Le tentazioni con le quali Dio assale gli uomini che resistono alla sua bontà opponendoGli la loro superbia sono: difettosità della sapienza umana; acuta sensualità che non dà loro tregua; temperamento iracondo; brama di imporre la propria volontà, di litigi e di contese; cuore sprezzante di tutti; mente interamente erronea; bestemmia contro il nome di Dio; sospetti, assurdi e ridicoli, di essere oggetto di derisione; esposizione, manifesta o segreta, alle beffe dei demoni; desiderio di vivere in mezzo al rumore del mondo per ciarlare vanamente e senza fine; ricerca continua di nuove e false rivelazioni; promesse di cose al di sopra della propria possibilità. Queste sono tentazioni nell'anima.

Nella parte fisica hanno queste tentazioni: sofferenze; complicati attacchi di male, prolungati e di difficile cura; incontri con uomini empì e tristi; caduta nelle maglie di persone moleste; improvvisi inciampi e penose cadute; sventure su di loro e i loro congiunti. Tutte queste cose seguono la superbia; esse cominciano ad apparire all'uomo appena principia a ritenersi sapiente, finché rimane nei suoi pensieri d'orgoglio esse non lo lasceranno.

250. Infine c'è un'altra sorta di tentazioni: lo scoramento per la perdita della pazienza. Tutte le avversità e tribolazioni non sostenute dalla pazienza raddoppiano il patire. La pazienza dell'uomo discaccia il patire, lo scoramento genera il patire. La pazienza è madre di consolazione ed è una forza che nasce nel cuore non pusillanime. Senza la grazia divina, l'uomo non trova tale forza quando è in mezzo alle tribolazioni. Questa grazia è concessa nella perseveranza d'orazione e nello spargimento di lacrime.

Quando a Dio piace sottoporre l'uomo a grande tribolazione, lo consegna alla pusillanimità del cuore. Questa partorisce la forza dello scoramento che, crescendo in lui, soffoca l'anima; la qual cosa è pena d'inferno. Nascono in lui mille tentazioni: disorientamento; irritazione; proteste e lamenti sulla propria sorte; pensieri perversi; fuga di terra in terra; e simiglianti cose.

Cagione di tutto ciò è la tua negligenza. Non essendoti tu preoccupato di trovarvi il rimedio, il quale è uno: l'umiltà del cuore. Secondo la misura della tua umiltà ti sarà data la pazienza nelle tribolazioni; secondo la tua pazienza il patire avrà sollievo e troverai consolazione. Secondo la consolazione crescerà in te l'amore di Dio; e secondo l'amore tuo crescerà il gaudio dello Spirito Santo. Dio non toglie le tribolazioni dai suoi servi, ma dona ad essi la pazienza nelle prove come ricompensa alla loro fede e al loro abbandonarsi a Lui.

253. Siccome è impossibile passare un gran mare senza nave o vascello, così non si può giungere all'amore senza il timore di Dio. Il mare putrido posto tra noi e il paradiso, può essere attraversato solo nell'imbarcazione del pentimento guidato dal timore di Dio. Se questo non governa la nave che ci trasporta a Dio, siamo sommersi nel putrido mare.

La penitenza è la nave, il timore è il nocchiero, l'amore il porto... Quando avremo raggiunto l'amore, saremo pervenuti a Dio, e il nostro viaggio sarà compiuto.

254. Una forma di conoscenza vien prima della fede, un'altra nasce dalla fede.

La prima è naturale, la seconda spirituale.

La conoscenza naturale è quella che discerne il bene dal male, ed è chiamata discrezione naturale, per essa distinguiamo il bene dal male senza insegnamento. Questa conoscenza Dio pose nella natura razionale e viene accresciuta con l'addestramento. Non esiste uomo che non la possieda...

255. La conoscenza naturale che va innanzi alla fede e guida a Dio; essendo posta da Dio nella nostra natura ci rende persuasi che dobbiamo credere in Dio, Creatore di tutti gli esseri.

Da questo credere nasce il timore di Dio in noi. Quando l'uomo compirà le opere per timore di Dio, gli verrà concessa la conoscenza spirituale, che partorisce la fede della vera contemplazione .

La conoscenza spirituale non nasce dal semplice credere, ma la fede genera il timor di Dio, da dette opere nasce la conoscenza spirituale...

256. Non è il timore di Dio a generare tale conoscenza spirituale, essa è offerta come dono a chi compie l'opera del timore. Questa opera è il pentimento. Quando il pentimento giunge al suo termine di perfezione, l'uomo arriva nella regione della conoscenza spirituale. La conoscenza spirituale è comprensione delle cose occulte. Quando l'uomo comprende le cose invisibili, nasce in lui un nuovo credere, non opposto al primo ma suo avveramento, il quale è chiamato credere di contemplazione.

Nel primo l'uomo ode; nel secondo vede. Il vedere è più certa cosa dell'udire.

257. Dalla conoscenza naturale vengono queste cose: continua trafittura di coscienza; memoria costante della morte; ed una sollecitudine che è tormento fino al termine della vita. Ancora dopo la conoscenza naturale vengono: cordoglio e tristezza; timore di Dio e vergogna; dolore dei peccati di prima e diligente attenzione; ricordo della via battuta da tutti e preoccupazione di esser provveduti del necessario per percorrerla; domanda con lacrime di entrare convenientemente per la porta giusta che è superamento di tutta la natura; distacco dall'esteriorità molta battaglia per la verità. Tutte queste cose sono nella conoscenza naturale, ciascuno consideri le sue opere. Se uno si troverà in esse, allora è certo di seguire la via naturale. Ma quando le avrà sorpassate e sentirà di entrare nell'amore, allora è nella via soprannaturale. Cesserà per lui ogni battaglia e timore, fatica e travaglio.

258. Ogni buon pensiero che scende nel cuore, nasce dalla grazia di Dio. Ogni pensiero non retto, si approssima all'anima solo per provarla e saggiarla. L'uomo che conosce tutta l'estensione della sua fragilità è giunto alla perfezione dell'umiltà.

Quella cosa che fa scendere nel cuore i doni di Dio è il continuo ringraziamento.

Tutte le infermità dell'uomo sopporta Iddio, ma aborre l'uomo che sempre mormora e non lo lascia senza castigo.

La grazia vien dopo l'umiltà, la presunzione è seguita dal castigo. L'uomo vanaglorioso è consegnato alla volgarità, l'uomo che s'infatua per le opere virtuose è lasciato in preda all'impurità; chi è superbo delle sue conoscenze patirà i tenebrosi lacci dell'ignoranza.

259. Colui che ha rispetto dell'uomo in memoria di Dio, da ogni uomo avrà aiuto per occulto volere divino.

Chi protegge colui che patisce ingiuria, troverà Dio per suo protettore. L'uomo che per malizia accusa il suo prossimo, troverà Dio per suo accusatore. Chi celatamente corregge il suo prossimo, sana la sua malizia; ma chi accusa un altro pubblicamente accresce le sue ferite.

Colui che in segreto riprende l'amico è saggio medico, ma chi lo riprende davanti a tutti commette oltraggio contro di lui.

260. Dio corregge con amore, non compie vendetta; ma cerca solo che la sua immagine ritorni sana, e non serba rancore.

261. Il fuoco acceso sulle legna secche malagevolmente si spegne; il calore di Dio che viene nel cuore di chi rinuncia all'esteriorità, è fiamma che non si spegne, ed è più acuta e acerba che fuoco. Quando la forza del vino occupa le membra, la mente dimentica tutte le cose; così la memoria di Dio quando prende possesso dei prati dell'anima toglie il ricordo di tutte le cose visibili.

La percezione della vita della terra futura è come un'isola sicura nel mare della terra presente; la mente quando vi si approssima non si affatica più nelle onde delle apparenze effimere.

262. Il nocchiero considerando le stelle drizza la sua nave verso il porto. Il monaco fissa lo sguardo nella preghiera e drizza il suo cammino a quel porto cui è orientato durante l'orazione.

Il pescatore di perle si tuffa nudo nel mare e non emerge finché non abbia trovata la perla preziosa; il monaco, spoglio di tutto, attraversa la vita presente finché non trova in se stesso la perla, cioè Gesù Cristo. Quando l'ha trovata non brama altro all'infuori di Lui.

263. La vergine si contamina col frequentare la moltitudine e le conversazioni; la mente del monaco è offesa dal molto parlare.

L'uccello da ogni luogo torna al nido, dove cova i suoi piccoli; il monaco che ha discernimento s'affretta a tornare al suo abitacolo per alimentare in se stesso il frutto della vita.

La nuvola copre il sole, il molto discorrere oscura l'anima che ha cominciato ad illuminarsi nella contemplazione orante.

Dicesi delle Sirene, che chiunque oda il soave suono della loro voce, si rimane affatturato che preso dalla dolcezza del canto si inoltra nel deserto sì da cadere esausto e morire. Lo stesso succede all'anima attratta dal suono della parola di Dio, la cui dolcezza si imprime nei sensi e nell'intelletto, così che tutta l'anima, dimentica della vita temporale, va dietro a questa dolcezza, il corpo si scorda delle sue brame e l'uomo sale da questa vita a Dio.

266. La giusta misura e un preciso ordine di vita portano luce alla mente e la difendono dalla confusione.

La confusione della mente che viene dal disordine, produce oscurità nell'anima, e la oscurità genera nuova confusione.

La pace viene dall'ordine; dalla pace nasce la luce nell'anima; la luce e la pace fanno pura l'aria della mente.

267. L'anima avida è privata della Sapienza; l'anima misericordiosa raggiunge la sapienza dello spirito.

La chiave dei doni dello Spirito è data al cuore che ama il suo prossimo e, secondo la libertà del cuore dai legami della carne, viene dischiusa la porta della sapienza.

Com'è bello e lodevole l'amore del prossimo, se la sua sollecitudine non ci ritrae dall'amore di Dio!

268 Bello è parlare con i fratelli spirituali, se con essi possiamo mantenere il favellar con Dio!

É bene parlare con i fratelli spirituali purché ciò sia fatto nella giusta misura e non c'impedisca la nostra vita interiore e il nostro incessante parlare con Dio.

Il troppo prolungarsi del parlare nuoce al secondo, perché la mente non può fare due cose insieme.

279. Quando ti perseguitano, non perseguitare tu; se sei crocifisso, non crocifiggere tu; se offeso, non offendere; se calunniato, non calunniare.

Non è adatto alla vita cristiana chi cerca giustizia contro qualcuno; Cristo non ha insegnato questo.

Gioisci con chi è nella gioia; piangi con l'uomo che è nel pianto; questi sono i segni della mondezza del cuore.

Porta con amore le pene degli infermi; piangi sui peccati dell'uomo; tripudia del pentimento del peccatore.

Ogni uomo ti senta amico, ma rimani solitario nella tua mente.

280. Non accusare nessuno, non fare oltraggio ad alcuno, neppure all'ultimo degli uomini.

Stendi il tuo mantello sull'uomo che cade e coprilo perché nessuno lo veda.

Non uscire dalla tua solitaria cella, così non conoscerai le tristi opere dell'uomo e la tua mente, rimanendo ignara, vedrà solo i lati buoni e santi degli uomini.

283. Quello che raccogliamo nel tempo della negligenza, ci darà rossore durante la preghiera.

288. Il vero timore di Dio viene dal suo amore e non dal nome tremendo che gli è dato.

Ama Dio come puoi amarlo, non per le sue promesse future, ma per quello che hai ricevuto ora, per l'esistenza presente che hai avuto da Lui.

Chi mai Lo consigliò a donarci l'essere?

Chi intercederà per noi se noi Lo dimentichiamo?

Quando non eravamo chi condusse alla vita questo nostro corpo?

Chi persuase il pensiero della sapienza a scendere nella creta?

Venite, uomini dotati di comprensione, e siate colmi di stupore! Chi ha una mente tanto sapiente e pronta allo stupore per degnamente rimaner meravigliata della misericordia del Creatore?



## 8 LO PSEUDO-MACARIO

1. Quando l'Apostolo ci dice: «Spogliatevi del vecchio uomo» (Efes. 4, 22), intende l'uomo totale, quello che aderisce ai nostri occhi, alle nostre mani e ai nostri sensi.

Il maligno inquinò e fece deviare tutto l'uomo, anima e corpo, e lo ricoprì con la realtà dell'uomo vecchio, cioè con quella dell'uomo profanato, contaminato, ostile a Dio e ribelle alla sua legge; in questo consiste il primo peccato. Cosicché l'uomo non vede più in modo conforme alla sua natura, ma il suo vedere, udire, camminare, agire e sentire sono legati al male.

Preghiamo Dio che ci renda nudi dell'uomo vecchio, Lui solo può liberarci dal peccato. Le forze del male che ci tengono schiavi nel regno del maligno sono più forti di noi; ma il Signore ci ha promesso di liberarci da questa schiavitù (Migne 34, 464 C).

2. L'anima si volge dalle maligne divagazioni conservando la vigilanza del cuore, ciò impedisce ai sensi ed ai pensieri di vagolare nel mondo esteriore (Migne 34, 473 D).

3. Il fondamento vero della preghiera è questo: vigilare sui pensieri, e abbandonarsi all'orazione in grande quietudine e pace così

da non turbare gli altri. Sicuramente chi porta avanti al suo pieno sviluppo la grazia di Dio ricevuta, con un modo silenzioso di ascesa orante, è di maggior aiuto agli altri, perché il nostro Dio, non è un Dio di confusione ma di pace (1 Cor. 14, 33). Chi è solito pregare ad alta voce è simile ai banditori, e non può pregare ovunque, certo non nelle adunanze e nei luoghi abitati, ma solo nei posti solitari a sua scelta. Chi prega in silenziosa compostezza, lo può fare ovunque con edificazione di tutti. Costui deve portare tutto il suo sforzo sui pensieri, spezzare la turba dei pensieri maligni che l'attorniano, portarsi avanti vicino a Dio; non eseguire le velleità di essi pensieri, cercare invece di raccogliarli dalla dispersione separando i pensieri conformi alla natura da quelli malvagi (Migne 34, 520 B).

4. Alle volte basta che uno pieghi le ginocchia per pregare e subito il suo corpo si trova inondato dalla divina energia e gioisce l'anima della presenza del Signore come di quella dello Sposo... Altre volte invece, dopo un giorno intero di impegni laboriosi e dissipatori, uno, in una breve ora di preghiera, trova il suo io interiore rapito nell'orazione e immerso nello sconfinato mare dell'eterno; con dolcezza grande la sua mente, assorta e sospesa, dimora in quella regione ineffabile. In quel momento tacciono tutte le preoccupazioni esteriori, le forze mentali attratte dalle incommensurabili e inesprimibili realtà celesti, ricolme di stupore indicibile, riescono solo a formulare questa preghiera: Possa l'anima mia insieme alla preghiera emigrare all'altra sponda! (Migne 34, 528c).

5. L'anima, quando vien ritenuta degna di aver parte alla chiarezza luminosa dello Spirito, venendo illuminata da questo splendore ineffabile si trasforma nella dimora adatta a riceverlo. Essa è allora tutta luce, tutto viso, tutto occhio, nessuna parte in lei è priva dello spirituale occhio della luce. Niente è tenebroso in lei, essa è luce, spirito e capacità visiva. Tutto in lei è chiaro e semplice, essendo accesa dalla luce di Cristo che in lei ha stabilito la sua dimora. (Migne 34, 451 a).

6. Se uno, dopo aver rinunciato alle realtà esteriori, non ha sostituito, in tutta la sua pienezza, la comunione carnale propria degli esseri terreni con la comunione delle realtà celesti, e non ha avvicinato la gioia illusoria del mondo con quella interiore dello Spirito, conforto derivante dalla grazia celeste e placazione interiore che nasce dalla contemplazione della chiarezza luminosa del Signore,... Costui è un sale che ha perduto il sapore. (Migne 812 d).

7. Segno della presenza del Cristianesimo è questo dopo aver affrontato ogni sorta di travagli e aver compiuto opere di verità, il riconoscersi incapace di alcunché di bene... Ed anche se uno è giusto davanti a Dio la sua coscienza deve dirgli: «ogni giorno incomincio di nuovo».

Ogni giorno sia accompagnato dalla speranza, dalla gioia, dalla fiducia di giungere al regno futuro della salvezza. Ripetersi spesso: «Se oggi non ho raggiunto la liberazione, vi riuscirò domani!». Chi ha intenzione di piantare una vigna, avanti di accingersi al lavoro è nutrito dalla speranza e dalla gioia, e nella sua mente sogna la vendemmia e calcola i guadagni prima che il vino sia fatto; con questo animo può affrontare la fatica. (Migne 34, 681 b).

8. Il Cristianesimo è cibo e bevanda; quanto più uno se ne nutre, tanto più dalla sua dolcezza la mente è attratta trovandosene sempre insaziabilmente bisognosa... in verità lo Spirito è cibo e bevanda che mai dà sazietà. (Migne 34, 682 c).

9. Una cosa è parlare del cibo e della tavola imbandita, altra cosa è prendere e mangiare il pane saporoso e dar vigore a tutte le membra del corpo. Una cosa è discorrere della più soave bevanda, altra è andare ad attingere alla fonte e saziarsi

col bere il soave liquore... Una cosa è rimuginare discorsi nella mente con una certa conoscenza, altra è portare la grazia, il sapore e la forza dello Spirito Santo in una partecipazione personale viva e fattiva, così da mostrare di possedere il tesoro delle realtà spirituali con pienezza nella mente e in tutto l'uomo interiore. (Migne, 34, 701 b).

10. Quando il pittore è intento a fare il ritratto del re ne deve avere davanti al volto, cosicché quando il re posa davanti a lui con abilità e grazia lo ritrae, ma se il re è girato dalla parte opposta il pittore non può compiere l'opera sua, perché il suo occhio non ne vede il volto. Così Cristo, pittore perfetto, dipinge i lineamenti del suo volto di uomo celeste su quei fedeli che sono verso di Lui costantemente orientati... Se qualcuno non lo fissa di continuo, disprezzando ogni cosa a Lui contraria, non avrà in se stesso l'immagine del Signore disegnata dalla sua luce.

Il nostro volto sia sempre in Lui fisso, con

1. Sii pronto a ringraziare Dio per ogni cosa, tenendo presente la parola dell'Apostolo: «ringrazia per ogni cosa» (I Tess. 5, 18). Se sei assalito da tribolazioni, o patisci penuria e persecuzione, o se devi sopportare pene fisiche o infermità, ringrazia Dio per tutto ciò che ti accade poiché «noi dobbiamo entrare nel Regno di Dio attraverso molto patire» (Atti. 14, 22). Non permettere che la tua anima venga assalita dal dubbio, né che il tuo cuore diventi pavido; ricorda le parole dell'Apostolo: a Quantunque l'uomo esteriore perisca, l'uomo interiore si rinnova di giorno in giorno v (2 Cor. 4, 16). Se non sopporti sofferenze, non sarai in grado di salire sulla croce e coglierne i frutti di salvezza.

2. La nave, in mare, è preda del rischio e del vento. Se però raggiunge un calmo e pacifico porto, non teme più calamità, ma è sicura. Anche tu, mentre resti tra gli uomini, aspettati tribolazioni, rischi e urti alla sensibilità. Ma se raggiungi il porto del silenzio, per te preparato, non avrai più paura.

5. Soprattutto guardati dallo scoramento, padre di tutti i mali e della varietà delle tentazioni. Perché permetti al tuo cuore di essere

triste e fiacco a causa della sofferenza provocata dalla turba che segue Cristo? Presta un attento orecchio alle mie parole. Il lungo patire è padre di grandi benedizioni. Imita Mosé che preferì a piuttosto soffrir pena col popolo di Dio, che gioire dei piaceri del peccato per un breve tempo (Eb. 11, 25).

8. Ti definisci peccatore; ma in realtà riveli di non aver raggiunto la coscienza della tua unità. Chi si riconosce peccatore e causa di molti mali, dissente con nessuno, discute con nessuno, non è in collera con nessuno, ma considera ogni uomo migliore e più saggio di sé stesso. Se sei un peccatore, perché biasimi il tuo prossimo e lo accusi di recarti offesa? Stando così le cose, tu ed io siamo lontani dal ritenerci dei peccatori. Osserva, fratello, quanto siamo meschini: parliamo soltanto con le labbra e le nostre azioni mostrano che siamo differenti da ciò che diciamo. Perché quando ci opponiamo a dei pensieri, non riceviamo la forza di respingerli? Perché, precedentemente ci siamo arresi col biasimare il nostro prossimo e questo ha fiaccato la forza spirituale. Così accusiamo il nostro fratello, nonostante noi si sia i veri colpevoli. Poni tutti i tuoi pensieri nel Signore, dicendo: Dio conosce ciò che è meglio, e sarai in pace, e, a poco a poco, ti sarà data la forza di resistere.

9. Se uno non può sopportare gli oltraggi, non vedrà la gloria. Se non è esente da bile, non assaggerà la dolcezza. Tu devi andare in mezzo agli altri, tra le loro varie vicende, per essere temperato e provato: l'oro è provato solo dal fuoco. Non oberarti di troppi incarichi, ti assoggetteresti a pene e sofferenze; ma col timore di Dio cimentati a ciò che conviene ad ogni particolare momento, e non far nulla d'impulso. Evita la collera quanto puoi, non giudicare nessuno e specialmente quelli che ti mettono alla prova. Pensandoci bene, capirai che sono loro che ti conducono alla maturità.

11. Agita il latte e ne ricaverai del burro; ma se ti giri il naso, ne caverai sangue (Prov. 30, 33). Se un uomo vuol piegare un ramo o una vite in un cerchio per botte, li curva gradatamente, per paura di romperli, poiché se lo fa troppo repentinamente il ramo si spezza, (questo va riferito alle rigorose regole e all'eccessivo ascetismo dei monaci).

12. Perché essere soverchiati dalle tribolazioni come uomini carnali? Non hai sentito quali tribolazioni ti attendono? Non sai che «molte sono le ambizioni del giusto» (Ps. 34, 19), e che gli uomini sono provati da queste come l'oro in un crogiolo? Se siamo giusti, lasciamoci sottoporre di buon animo, alla prova; ma se siamo peccatori, soffriamola come cosa dovuta. Ricordiamoci dei santi, rammentando quanto essi, fin dall'inizio del mondo, abbiano perseverato nel bene agire, preferendo il bene, e costantemente rimanendo saldi nella verità!

Furono odiati e perseguitati fino all'estremo, ma in accordo con le parole del Signore, pregarono per i persecutori e carnefici (Mat. 5 44). Fosti tu venduto come il casto Giuseppe? Hai tu, come Mosé, sopportato inimicizia dall'infanzia alla vecchiaia? Fosti perseguitato come Davide da Saul? O come Giona fosti gettato in mare? Perché allora non apri gli occhi? Così non aver paura e non essere incerto come uno privo di coraggio, altrimenti non potrai godere delle promesse di Dio. Non essere angosciato come chi non ha fede; ma r introduci la fiducia nei tuoi pensieri deboli. Ama il tormento delle cose, affinché tu possa diventare un degno figlio dei santi.

16. Finché abbiamo tempo, poniamo attenzione a noi stessi, e impariamo il silenzio. Se desideri non essere turbato da alcuna cosa, sii morto di fronte ad ognuno, troverai la pace. Alludo con questo ai pensieri concernenti ogni genere di rapporto con uomini e cure.

17. Mi hai scritto chiedendo che pregassi per i tuoi peccati. Ti dirò la stessa cosa: Prega per i miei. È scritto «fa' agli altri ciò che vuoi sia fatto a te» (Luca 6, 31). Benché io sia il più reietto e basso di tutti gli uomini, continuo a fare quanto posso, in accordo al comandamento: «pregate l'uno per l'altro», così che tu possa riavere la salute.

18. Se non puoi parlare della fede, non tentare neanche di farlo. Chi è saldo nella fede, non sarà mai turbato da discussioni e dibattiti con eretici e miscredenti. Avendo in sé Gesù, il Signore della pace e della quiete, I dopo una calma discussione, può amorosamente portare molti eretici e miscredenti alla conoscenza di Gesù Cristo, nostro Salvatore. Fai così, finché la discussione su qualche cosa è superiore alle tue forze, prendi la strada maestra della fede dei 318 santi padri (e per noi ora, quella della fede stabilita da sette concili ecumenici), nella quale tu sei battezzato. Essa contiene ogni cosa formulata esattamente per la perfetta comprensione. Ma sopra ogni cosa poni attenzione a te stesso, meditando sui tuoi peccati e sul come sarai giudicato da Dio.

21. ... Quando sei intento alla preghiera, chiedi la liberazione dal vecchio Adamo, o recita la preghiera del Signore, o ambedue insieme poi riprendi il tuo lavoro manuale. Sulla lunghezza del tempo della preghiera, ti dirò: se tu «preghi incessantemente» (Tess. 5, 17), come dice l'Apostolo, la quantità del tempo non ha importanza.

22. Riguardo al sonno notturno, prega per due ore alla sera, cominciando a contarle dal calar del sole, e quando hai finita la dossologia, dormi per sei ore. Indi alzati per la veglia e rimani desto per le rimanenti quattro ore. Fai lo stesso anche d'estate, ma riduci la dossologia e leggi meno salmi in accordo alla brevità della notte.

25. Riguardo all'astinenza del cibo e delle bevande, i padri dicono che l'uno e le altre siano di una misura inferiore alla reale necessità di ciascuno; cioè non riempire lo stomaco del tutto. Ciascuno stabilisca una misura per sé stesso per il cibo e per il vino. D'altronde la misura dell'astinenza non è limitata al cibo e al bere, ma riguarda anche la conversazione, il sonno, il vestire e tutti i sensi. Ciascuna di queste cose deve avere la sua consona misura di astinenza.

34. Voglio controllare il ventre e ridurre la quantità del cibo e non posso. Invece se qualche volta ci riesco, torno quasi subito alla prima misura. Lo stesso mi accade col bere. Perché avviene questo? Nessuno è esente da ciò, eccetto l'uomo che è giunto alla statura di colui che disse: «Ho dimenticato di mangiare il mio pane, a cagione del grido del mio dolore; le ossa mi forano la pelle» (Sal. 102, 45)

Un siffatto uomo, presto riesce a ridurre il suo cibo ed il bere; poiché le lacrime gli sono di cibo, può raggiungere uno stato nel quale è nutrito dallo Spirito Santo. Credimi, fratello, conosco un uomo di tale statura, una o due volte nel corso di una settimana e qualche volta più spesso è attratto dal cibo spirituale, la cui dolcezza gli fa dimenticare il cibo materiale. Quando si accinge a consumare il cibo è come uno permanentemente sazio, non ne ha desiderio; se mangia, rimprovera se stesso dicendo: perché non sono sempre in quello stato? È lo desidera così intensamente da ottenere il più grande successo.

39. Quando leggo i salmi, devo dire la preghiera del Signore dopo ogni salmo? Dire la preghiera del Signore una volta, è sufficiente.

43. L'infermità è una lezione di Dio e serve ad aiutarci a ringraziare sempre più Dio. Non era forse Giobbe un vero amico di Dio? Cosa non ha sopportato, benedicendo e glorificando Dio? Alla fine la sua stessa pazienza lo portò ad una incomparabile gloria. Così anche tu sappi sopportare e «vedrai la gloria di Dio» (Giov. 11, 40). Non rattristarti se per infermità non puoi praticare il digiuno; Dio non esige mai fatiche superiori alle possibilità di ciascuno. Dopo tutto, cos'è il digiuno se non il freno per moderare un corpo sano e renderlo docile, liberarlo dalle passioni, in accordo con le parole dell'Apostolo: «Quando sono affranto, è allora che sono forte» (2 Cor. 12, 10)? Ma l'infermità è più che un freno, così sostituisce il digiunare ed è considerata di maggior merito. Chi sopporta con pazienza,

ringraziando Dio, come premio alla sua pazienza, riceve il frutto della salvezza. Un corpo malato è indebolito dall'infermità, non vi è bisogno di togliergli le forze col digiuno. Ringrazia Dio di essere dispensato dal travaglio del digiuno. Non preoccuparti anche se mangi dieci volte in un giorno; non sarai giudicato per questo, purché tu non lo faccia per il tuo piacere.

49. Sono stremato dalle tentazioni! - Non darti per vinto, fratello. Dio non ti ha abbandonato e non ti abbandonerà. Conosci il giudizio di Dio contro il nostro comune padre Adamo: «Mangerai il pane nel sudore della tua fronte» (Gen. 3, 19), ed è immutabile. Come l'oro è scaldato nella fornace e diventa puro e malleabile, così l'uomo attraverso il fuoco della sofferenza diviene cittadino del Regno dei Cieli, se sopporta con gratitudine. Reputa che tutto ciò che ti avviene è per il tuo bene, per renderti accetto a Dio.

50. (Ad un debole e scoraggiato) . Benedici le sofferenze del Salvatore, come se, insieme a Lui, tu stessi patendo soprusi ferite degradazioni, l'offesa degli sputi, l'umiliazione del manto rosso, la vergogna della corona di spine, l'aceto col fiele, la pena dei chiodi, la ferita con la lancia, il fluire d'acqua e di sangue, e da ciò riceverai conforto nella tua afflizione. Il Signore non permetterà che i tuoi sforzi non vengano ricompensati. Ti lascia soffrire un po', affinché non sia un estraneo nella schiera dei Santi, quando tu, al momento debito, ne farai parte, arricchito dal frutto della pazienza e reso glorioso. Così non affliggerti; Dio non ti ha dimenticato, ma si preoccupa di te, come per un figlio vero di Colui che non tradisce.

52. Possa il Signore, che disse «domanda e riceverai» (Giov. 16, 24), esaudire ogni tua domanda. Soltanto prepara la tua casa, e spazzala perfettamente perché sia degna di ricevere i doni del Signore. Essi sono custoditi sicuramente in una casa tenuta in ordine, ed emanano il loro dolce profumo soltanto se non vi è impurità alcuna. Chi gusta ciò, diventa estraneo al vecchio Adamo, crocifisso al mondo come il mondo a lui, e vive sempre nel Signore. Non importa quando le onde dei nemici lo colpiscono; esse non spezzano la sua navicella. D'allora in avanti comincia a gettare sgomento sui nemici, poiché essi vedono in lui il sacro sigillo, e quanto più diventa il loro avversario, tanto più egli diviene un sincero e grato amico del Gran Re.

55. Vigila su te stesso; i demoni cercano di adescarti verso cose di poco valore, come dormire in una posizione quasi seduta, o senza guancia, che è lo stesso che «menta e anice e cumino», e ti incita a trascurare «i più gravi impegni della Legge» (Matt. 23, 23), che sono, il domare la collera, il reprimere la irritabilità e l'obbedire in tutte le cose. I demoni gettarono in te il loro seme, per indebolire il tuo corpo, per questo cadi nella debolezza e involontariamente ricerchi il molle letto e la varietà del cibo. È meglio che tu ti trovi bene con un solo cuscino e riposi su di esso con timore di Dio. Metti nella tua pentola condimenti immateriali come, umiltà, obbedienza, fede, speranza, amore, poiché chi li possiede imbandisce un banchetto innanzi a Cristo, il Divino Re.

62. Non tutti quelli che vivono nei monasteri sono monaci; monaco è colui che compie il lavoro del monaco. Il Signore dice: «Non chiunque mi dice, Signore, Signore, entrerà nel Regno dei Cieli; ma chi compirà il volere del Padre mio, che sta nei Cieli» (Matt. 7, 21). Fratello I Perché permetti che il nemico si beffi di te e ti esponga ai rischi della caduta? Tu chiedi un consiglio ma non tenti di fare ciò che ti viene detto. Tu ridomandi, e vanagloriosamente lo ripeti agli altri, per guadagnarti il favore degli uomini, e così ti precludi di progredire rapidamente. Il tempo ci è concesso per imparare il dominio delle passioni, e curarle, con gemiti e dolore. Se, quando sei nella tua cella, i tuoi pensieri sono dispersi, vergognati e svela la tua mancanza a Dio.

67. (Il frate infermiere domanda se può leggere i libri di medicina). Leggili pure, ma nel leggerli o nell'interrogare qualcuno sulle medicine, non dimenticare che, nessuno può essere curato, senza Dio. Chi s'impegna nell'arte del guarire deve sottomettersi al nome di Dio e Dio invierà a lui il suo aiuto. L'arte del guarire non è un ostacolo alla pietà; ma devi praticarla come pratici un lavoro manuale, per il bene della comunità. Fai quel che devi fare nel timore di Dio e i santi ti proteggeranno colle loro preghiere.

84. Se esiste la possibilità di una buona azione, ma un pensiero opposto le resiste, questo dimostra che l'azione è veramente buona. Applicati alla preghiera e veglia; se durante la preghiera il tuo cuore è saldo nel bene e il bene aumenta invece di diminuire, allora, sia che l'opposto pensiero che ti travaglia, rimanga, oppure no, sappi che tale azione è buona. Poiché tutto il bene, necessariamente patisce una penosa opposizione causata dall'invidia del diavolo, il bene la supera mediante la preghiera. Se un bene apparente è suggerito dal diavolo, e pure l'opposizione deriva da lui, allora nella preghiera il bene apparente declina, insieme con l'apparente opposizione. In questo caso è evidente che il nemico oppone un pensiero che egli stesso ha insinuato col solo proposito di farci erroneamente prendere per il bene Ciò che è male.

93. Il silenzio delle labbra è migliore e più prodigioso di una edificante conversazione. I nostri padri lo praticarono con reverenza, e attraverso di esso, perseguirono la gloria. Ma sinché, nella nostra debolezza, noi non potendo seguire il sentiero della perfezione, parliamo di ciò che edifica parliamone riferendoci alle parole dei padri senza accingerci ad interpretare le Scritture.

Quest'ultima cosa è assai pericolosa per l'ignorante. Le Scritture sono scritte nel linguaggio dello spirito, e gli uomini carnali, non possono capire le cose spirituali. È meglio usare, nelle nostre conversazioni, le parole dei padri, allora così troveremo il beneficio in esse contenuto. Moderiamoci persino nell'uso di queste parole, ricordandoci colui che disse «Nella moltitudine di parole, non manca mai il peccato» (Prov. 10, 19). Per tema di cadere in alti e vanagloriosi pensieri, imprimiamoci nella mente che se non pratichiamo ciò di cui parliamo, pronunciamo la nostra stessa condanna.

96. Quando ti proponi di fare qualche cosa e vedi che il tuo pensiero è turbato, e se, dopo aver invocato Dio, rimani turbato, fosse pure da una minima perplessità, sappi che la azione che vuoi intraprendere, viene dal demonio perciò non iniziarla. Poiché nulla, fatto con turbamento, è cosa gradita a Dio. Ma se uno resiste al turbamento (se ha in sé un pensiero che oppone resistenza a tale turbamento) allora egli può anche non considerare, l'azione proposta, come dannosa, ma può accingersi ad esaminare per vedere se è nociva o no; e se è cattiva può abbandonarla, ma se è buona, la compia disperdendo ciò che lo turba.

105. (Ad un ammalato, obbligato a nutrirsi in modo non consono ai regolamenti). Se uno si nutre, non per suo piacere, ma a causa della sua malattia, Dio non lo condanna. Il nutrimento ci viene proibito per tutelarci dalla sazietà e dagli stimoli del corpo. L'infermità impedisce la loro attività, poiché dove è infermità, ivi è pure invocazione a Dio.

115. Quando desideri fare elemosina, e il pensiero ti mette il dubbio se non sia meglio il non farla, esamina il tuo pensiero e se ti accorgi che il dubbio nasce dall'avarizia, dà un po' di più di quanto avevi intenzione di dare.

124. Io ricevo ingiustizia da parte di un tale: che debbo fare? Fagli del bene.

137. È giusto l'impegno di compiere bene un lavoro? Ad esempio, costruire una casa, o far qualcos'altro? Osserva se la cosa che fai è ordinata e bella e non disdicevole, se è fatta per il bene di ciò a cui serve, senza morboso attaccamento. Poiché il Signore gioisce di ogni perfetta abilità. Ma se noti in te una sorta di morboso attaccamento a qualcosa, ricorda il fine per il quale devi compiere ciò, e che tutto è soggetto a deperimento e corruzione, e così troverai pace. Poiché non una sola cosa rimane costantemente nello stesso stato, ma tutto è sottoposto a mutare ed a corrompersi.

10.1 «LA SCALA DEL PARADISO» (GRECO CLIMAX, SCALA).

2. Di tutti coloro che sottopongono la loro volontà a Dio, il Signore è vita e salvezza; siano fedeli o infedeli, giusti o empì, santi o peccatori, liberi da passioni o soggetti ad esse, monaci o laici, saggi o indotti, sani o malati, giovani o anziani. Come a tutti indistintamente appartengono la diffusione della luce, la presenza del sole, il succedersi delle stagioni. Davanti a Dio non esiste preferenza di persone (Rom. 2, 11)...

Monaco è lo stato e la condizione di quelle creature che, nella carne materiale ed effimera, sono libere dalle forze fisiche del corpo. Monaco è chi ha il fisico purificato, la bocca monda, la mente illuminata... (Grad. 1).

3. ... Chi desidera allontanarsi dall'Egitto e fuggire dal dominio del Faraone, deve avere un qualche Mosé che sia mediatore tra lui e Dio, il quale inserendosi nelle sue azioni e contemplazioni, innalzi le mani a Dio e l'aiuti a traghettare il mare dei peccati... (Grad 1).

9. Nessuno avrà parte al convito celeste se non ha compiuto la prima, la seconda e la terza rinuncia; cioè a tutte le cose terrene, alle persone, ai genitori, quindi alla propria volontà e infine, mediante l'obbedienza, la rinuncia alle gioie effimere... (Grad. 2).

10...Il sentirsi pellegrini sulla terra significa avere costumanze schive; saggezza non clamorosa; intelligenza libera dagli influssi della massa; vita appartata; meta verso l'invisibile; pensiero interiore; ricerca di vita semplice; studio di povertà; desiderio dell'amore divino; pienezza di carità; rinuncia all'amor proprio; profondità di silenzio (Grad. 3).

46. La conversione alla vita monastica è il rinnovamento del battesimo; il patto con Dio di una vita nuova; l'acquisizione dell'umiltà; il bandire da sé, per sempre, ogni conforto terreno; l'accusa di se stessi; il non angustiarsi di preoccupazioni effimere. Essa è figlia della speranza, la liberazione dalla sfiducia. Il monaco accusando se stesso, diventa libero da ogni confusione.

La vita monastica è la riconciliazione con Dio mediante le opere buone, contrarie al peccato; la purificazione della coscienza; la volenterosa sopportazione delle sofferenze; la ferma opposizione alle sollecitazioni del ventre; l'affinamento della coscienza con una sensibilità più acuta (Grad. S) .

58. Il costante ricordo della morte è un quotidiano morire il non dimenticare che dobbiamo passare all'altra sponda è mantenersi nello stato di trepida vigilanza.

Il paventare la morte è proprio della natura, l'averne orrore è segno di peccati non espiati. Il Signore ebbe spavento della morte, non ne ebbe timore...

Il pane è il più necessario dei cibi, il ricordo della morte è la più utile di tutte le operazioni religiose...

Segno verace della presenza del ricordo della morte, nell'intimo senso del cuore, è il volontario distacco da ogni creatura e l'abbandono della propria volontà...

62. Il pianto secondo Dio, è l'orientamento dell'anima che fa cordoglio e del cuore distaccato dalle cose terrene e che, con impeto, cerca la bevanda che estingue la sua sete... Il pianto è un pungiglione d'oro dell'anima spoglia di ogni legame ed affetto, in lei è piantato dalla santa mestizia per tenere vigilante il cuore...

Le operazioni di quelli che avanzano nella santa mestizia sono il dominio di sé e il silenzio delle labbra. Chi ha compiuto passi avanti. è libero dall'ira e dal risentimento i segni di chi è giunto alla perfezione della santa mestizia sono: l'umiltà profonda; la sete di non essere onorato; la fame del patire; il non giudicare i peccatori; il partecipare, oltre le proprie forze, alla loro dolorosa vicenda...

70. ...Le profondità del pianto vedono la consolazione; la mondezzezza del cuore riceve la illuminazione divina. L'illuminazione è una forza ineffabile compresa da sensi non razionali, veduta da invisibile capacità percettiva. La consolazione è un sollievo dell'anima distaccata dalle cose terrene, quando l'anima ha contemporaneamente gioia e pianto. Il conforto è il rinnovamento delle forze interiori dell'anima, caduta in tristezza, e trasformazione del doloroso pianto in prodigiose lacrime di gaudio. Il pianto che nasce dal pensiero della peregrinazione all'altra sponda partorisce il timore; dal timore nasce la sicurezza, e da essa la gioia. Quando la gioia diviene duratura spunta il fiore dell'amore santo (Grad. 7).

73. L'invulnerabilità all'ira è superamento della natura senza alcun sentimento di dolore per le ingiurie ricevute. Essa è il frutto di lotte e sudori.

La non violenza, è un immobile stato dell'anima che rimane se stessa in mezzo agli onori e al disprezzo.

L'invulnerabilità all'ira, comincia col silenzio delle labbra quando il cuore è in tumulto; progredisce quando il pensiero rimane calmo nell'agitazione dell'anima; giunge alla perfezione quando la mente si conserva serenamente tranquilla sotto l'impeto dei venti nefasti.

Ira è il conservare la memoria di un'avversione occulta, come di un'offesa ricevuta. Ira è il desiderio di nuocere a chi ci ha provocato. L'iracondia è il subito infiammarsi del cuore; l'amarezza è un movimento non piacevole che prende dimora nell'anima; il furore è un mutamento non permanente che trasforma le buone costumanze in moti d'animo riprovevoli.

Come le tenebre si dileguano all'apparir del sole, così il buon odore dell'umiltà mette in fuga ogni amarezza e agitazione... (Grad. 8).

75. ... Il canto della salmodia, quando il suo ritmo è armonioso, discioglie l'ira; se la sua esecuzione segue il capriccio di chi canta diventa stimolo alla sensualità. Facciamone uso seguendo con cura la disciplina del ritmo...

Ho sentito, trovandomi fuori della mia cella per certi lavori, dei solitari che dentro il loro abituro strepitavano come ghiandaie, presi da ira e furore, quasi stessero di fronte a chi li aveva offesi. Ad essi con umiltà consigliai di abbandonare la solitudine, altrimenti si sarebbero trasformati in diavoli (Grad. 8).

76. Se vuoi levare il bruscolo dagli occhi altrui, o immagini di poterlo fare, guarda di non far uso di una trave invece della leggera sonda. La trave sarebbe la parola aspra; i modi bruschi; la sonda invece è l'ammonimento calmo, la riprensione benevola. È scritto:

«Riprendi, rimprovera, esorta» (2 Tim. 4, 2), ma non: «percuoti»... (Grad. 8).

80. Il non dimenticare le offese ricevute è la continuazione dell'ira; conservatrice dei peccati; nemica della giustizia; rovina di ogni virtù; veleno dell'anima; tarlo della mente; confusione della preghiera; distrazione dello stato di preghiera; alterazione dell'amore; chiodo piantato nell'anima; sentimento sterile di voluttuosa ricerca dell'amarezza; peccato difficile ad esser rimosso; insonne iniquità; malvagità perenne. Il vizio più tenebroso e la passione più triste tra le cattive tendenze che sono prodotte dai vizi, o che generano vizi o che non producono vizi...

Colui che fa cessare in sé l'ira, ha sradicato il ricordo delle offese patite; ma finché perdura la causa non cessano le conseguenze. Chi possiede l'amore estingue il desiderio di vendetta; chi nutre le inimicizie accresce inutili travagli... (Grad. 9).

83. Il parlar male degli altri nasce dall'odio; malattia sottile questa, sanguisuga grossa, nascosta e introvabile, consuma l'amore succhiandone il sangue; ipocrisia dell'amore, accresce le piaghe e i pesi del cuore e ne scaccia la mondezze...

Sentii parlare dei detrattori e li corressi; per difendersi, questi marioli, mi dissero che lo facevano per amore, volendo correggere colui del quale parlavano male. a Finitela, dissi, con questo amore, altrimenti rendete bugiardo Colui che ha detto: a Perseguirò chi parla del suo prossimo di nascosto» (Salmo 100, 5). Se affermi di amare uno, prega per lui segretamente, e non lo vituperare; questo è il modo di amare secondo Dio... (Grad. 10).

84. ... Fra le vie che conducono al perdono dei peccati la più breve è il non giudicare: «Se non giudicate non sarete giudicati» (Mat. 7,1). L'acqua è contraria al fuoco, il giudicare è contrario a chi vuol far penitenza. Anche se tu vedessi uno commettere peccati in punto di morte, non devi condannarlo il giudizio di Dio è ignoto agli uomini... (Grad. 10).

86. ... La loquacità è la cattedra della vanagloria, da dove si mette in mostra e pomposamente recita. La loquacità è segno sicuro di ignoranza; porta alla detrazione; conduttrice del vacuo parlare mondano; ancella della menzogna. Essa disperde il raccoglimento pensoso chiama la dissipazione; prepara l'assopimento spirituale; dissipa la concentrazione; distrae la vigilanza su se stessi; raggela l'intimo fervore; rende opaca la preghiera.

Il silenzio praticato coscientemente, è padre di preghiera; liberazione della schiavitù mentale; custode del fervore. Esso vigila sui pensieri; è occhio aperto sulle mosse dei nemici; dimora custodita della compunzione. Ama le lacrime; custodisce la memoria della morte, dipinge le punizioni del peccato indaga la verità del giudizio estremo. È amico della santa mestizia; nemico della presunzione; compagno della vita solitaria; contrario alle pose da maestro; dono fecondo di conoscenza spirituale.

Maestro dei pensieri contemplativi; guida in maniera impercettibile all'arcana ascesa in Dio ( Grad. 11 ) .

87. ... Chi ha gustato il profumo dell'eccelso fuoco, fugge la conversazione umana come ape il fumo... (Grad. 11).



88. Figlio della selce e dell'acciaio è il fuoco; figlia della loquacità mondana è la menzogna.

Oscuramento dell'amore, la menzogna; rinnegamento di Dio, il giuramento falso...

Conosco alcuni che si fanno vanto del mentire, e provocano le risa col loro leggero parlare; ed estinguono negli ascoltatori i motivi del pianto di penitenza.

Ogni volta che gli spiriti del male ci vedono pronti a fuggire, come da peste, l'audizione del parlar faceto, interrompendo il molesto parlare, tentano d'ingannarci con questi due sottili suggerimenti: «Non far villania a chi sta parlando», «non mostrarti più amante delle cose divine degli altri!». Tu, invece, vattene senza indugio, se no nel tempo della preghiera torneranno alla tua memoria le buffonate ascoltate... (Grad. 12).

89. ... Il bambino non sa cosa sia la menzogna; l'anima purificata dal male è aliena dal mentire... (Grad. 12) .

90. ... L'accidia è l'insensibilità dell'anima; indebolimento mentale; negligenza nell'impegno ascetico; odio della vita religiosa; esaltazione della vita mondana; accusa mossa a Dio di durezza e di odio verso la natura umana; l'accidia rende il monaco stonato nel canto dei salmi; fiacco nella preghiera; gagliardo nell'azione; nelle attività concrete instancabile; ma poco docile nell'obbedire a Dio. Il vero obbediente a Dio ignora l'accidia, e attraverso le cose sensibili si muove sicuro verso le realtà interiori... (Grad. 13).

91. I moti delle altre passioni son distrutti dalla virtù a loro contraria; l'accidia è per il monaco una morte che intero l'avvolge. L'anima virile riporta a vita la mente morta per l'accidia; essa e l'ozio sperperano i talenti che uno può avere. ...Chi ha coscienza del proprio peccato, non sa cosa sia l'accidia (Grad. 13).

93. ...La gola è la simulazione del ventre, il quale quando è satollo, grida di aver ancora fame, e, quando è stato riempito fino a scoppiare, continua a gridare di aver bisogno di mangiare. La gola è acuta inventrice di cibi raffinati, scaturigine di piacevole diletto. Se vieni a domare la vena della sensualità, essa cerca di scoppiare di nuovo per mezzo della gola; se vinci, la gola tuttavia rinasce. La gola è un inganno teso alla vista; anche quando mangia con misura, divora con gli occhi quanto ha davanti a sé.

La sazietà del cibo genera la sensualità; il controllo del ventre è seguito dalla castità. La mano accarezzando il leone può renderlo mansueto, ma se liscia il corpo lo rende più selvatico... (Grad. 14) .

97. ...Il figlio primogenito della gola è il demone impuro. Il secondo dopo di lui è l'indurimento del cuore, terzogenito il sonno, seguito da un'inondazione di pensieri disordinati e da ondate di laide fantasie... Dalla gola nascono l'ozio; il vano parlare; l'insolenza; il riso insulso; la litigiosità; lo spirito di contraddizione; l'ostinatezza; l'intrattabilità; l'insensibilità; la schiavitù dell'anima; la spaconeria; la sfrontatezza; l'amore per i cosmetici. Ad essi fanno seguito la preghiera agitata; il turbinio del fantasticare; le cadute impreviste; in fondo la disperazione, la più grave di tutti.

Il ricordo dei peccati commessi, pur non riuscendo a vincerla, fa buona guerra alla gola; il pensiero della morte le si oppone molto bene. Chi ha ricevuto il dono dello Spirito Santo, può muover guerra alla gola e sperare di riuscire a frenarla con la preghiera. Chi non ha gustato la soavità dello spirito cerca di essere inondato dalla sua dolcezza (Grad. 14).

98. La castità è somiglianza con le creature incorporee; superamento della natura in un modo soprannaturale; emulazione paradossale delle creature incorporee fatta dalla carne mortale e corruttibile. Puro è colui che allontana l'amore con l'Amore, e spegne il fuoco con il fuoco non terrestre... (Grad. 15).

99. ...Nessuno, di quanti sono impegnati nel conseguire la castità, pensi di poterla raggiungere con le sue proprie forze; vincere la stessa natura non è tra le cose possibili. Ovunque c'è una vittoria sulla natura, lì appare la presenza di Colui che è sopra la natura, il migliore supera l'infimo... Chi conduce la battaglia con laboriose fatiche, è simile ad uno che lega il nemico con un giunco; chi combatte con il dominio di sé e con la veglia, è simile ad uno che incatena l'avversario; chi, infine, si oppone con umiltà, la dolcezza e il non bere è simile a chi sopprime il nemico e lo nasconde nella sabbia. La sabbia è l'umiltà che non nutre erbe di passioni e non è altro che terra e polvere... (Grad. 15).

103. Quando ci stendiamo nel nostro giaciglio dobbiamo essere vigilanti, perché la mente, da sola, senza il corpo, combatte contro i demoni; se è fragile di fronte alla sensualità, facilmente diverrà traditrice.

Con te si stenda sul giaciglio il pensiero costante della morte e insieme a te sorga, unito all'invocazione di Gesù. Non troverai, durante il sonno, aiuti più validi di questi (Grad. 15).

112. ... L'avarizia è il culto portato agli idoli; figlia della mancanza di fede; scusa di chi è debole d'anima; indizio di invecchiamento; prevedendo carestie e preannunciando siccità, stimola ad accumulare.

L'avarico è dispregiatore dell'Evangelo. Chi possiede l'amore, distribuisce le ricchezze, chi cerca di tenere l'uno e le altre inganna se stesso...

Non dire che metti da parte le ricchezze per aiutare i poveri; il Regno dei Cieli può essere comprato con due spiccioli (Luc. 21, 4). S'incontrarono un avaro ed un generoso nel dare, l'avarò chiamò incosciente l'altro!

Chi ha vinto questa passione, è libero da preoccupazioni; chi è vincolato ad essa non raggiungerà mai l'orazione pura.

L'avarizia comincia col pretesto di accumulare per fare elemosine; finisce con l'odiare i poveri. Finché uno ammassa denaro si sente misericordioso; quando ha fatto un buon gruzzolo tien chiuse le mani... (Grad. 16).

113. La povertà è deposizione d'ogni sollecitudine; serenità di vita; cammino senza ostacoli; fedele adempimento dei comandi evangelici; liberazione da ogni amarezza. Il monaco povero è signore dell'universo; affida al Signore ogni sua preoccupazione; mediante la fede ha a suo servizio tutte le creature. A nessuno dice la sua penuria; ogni cosa che gli è offerta la riceve come venisse dalla mano del Signore. Chi intraprende il cammino della povertà diviene figlio del distacco; stima le cose che ha come non fossero; quando inizia la vita solitaria le reputa sterco. Chi rimpiange alcunché non è libero dal demone del possesso... (Grad. 17).

115. L'apatia esteriore ed interiore avviene quando le capacità sensitive muoiono per diuturno malore e per trascuratezza che ottunde. L'apatia è trascuratezza abituale; torpore mentale; nasce dalla presunzione; ostacola il coraggio; trascura il pentimento dei peccati ed apre la porta alla disperazione. È madre della dimenticanza, la quale a sua volta accresce la apatia; infine essa fuga il timor di Dio.

L'apatico è un filosofo stolto, espositore di testi sacri che lo condannano. È un avvocato che sostiene la parte avversa; un cieco che insegna agli altri a guardare; parla del modo di guarire le piaghe, e non smette di irritarle. Parla dei cibi che nuocciono all'infermità e non cassa di mangiarli. Depreca i suoi peccati e continua a commetterli... (Grad. 18).

116. ... Persevera nella meditazione del giudizio ultimo, vegliando a lungo, forse l'apatia si allontanerà alquanto da te... (Grad. 18).

119. ...L'occhio vigilante rende pura la mente, il troppo sonno accieca l'anima. Il monaco vigilante è nemico della lussuria, mentre il sonnolento ne è l'amico. La veglia notturna rompe l'incendio carnale, libera dai sogni inquinanti. L'occhio umido di pianto, il cuore non violento sono la vigile custodia ai pensieri, il fuoco che brucia l'avidità dei cibi, i domatori degli spiriti del male, il freno alla lingua, i vincitori dell'inutile fantasticare... (Grad. 20).

. 119. ... Il sonno protratto causa l'ignoranza di se stessi, la vigilanza purifica la memoria. La ricchezza dell'agricoltore nasce nell'aia e nella cantina; l'abbondanza della conoscenza dei monaci viene dalle meditazioni e preghiere vespertine e notturne... (Grad. 20).

120. Il molto sonno è una mala compagnia, deruba i negligenti di metà del tempo della loro vita. Il monaco inetto è ben sveglio durante le inutili conversazioni, quando giunge il tempo della preghiera sente le palpebre pesanti. Il monaco mondano è ben dotto nel vano ciarlare, quando arriva l'ora della lettura, dal sonno, non riesce a vedere le lettere scritte. Al suono della tromba finale i morti risorgeranno; basta incominciare un discorso vacuo per vedere i monaci sonnacchiosi farsi attenti e svegli... (Grad. 20).

121. ... La paura è mancanza di plenitudine di fede; l'anima orgogliosa è schiava della pusillanimità; avendo solo in se stessa fiducia, teme perfino del rumore e dell'ombra delle altre creature... Chi è soggetto alla paura è sempre un superbo, quantunque non si possa affermare che sempre sia un umile chi non ha paura, infatti i ladri che vanno a depredare i sepolcri di notte sono impavidi. Non t'incresca di andare di notte in quei luoghi che t'ispirano terrore, altrimenti invecchierà in te questa ridicola e puerile agitazione. Andando in tali luoghi, armati di preghiera, sollevando le mani verso l'alto combatti percuotendo il nemico col nome di Gesù. Non esiste né in cielo, né in terra un'arma più potente di questa... (Grad. 21).

122. ... La vanagloria, in se stessa, e rovesciamento dell'ordine naturale, corruzione dei costumi conformi a natura e sostentamento dei propri difetti. Secondo i suoi effetti essa è dispersione di energie, perdita di faticosi travagli, attentato al prezioso tesoro dell'anima. Nasce dalla mancanza di fede, precede la superbia, è naufragio nel porto. La vanagloria è come la formica nell'aia, è animaletto minimo che insidia tutto il frutto della fatica laboriosa (Grad. 22).

123. Il ricercatore di gloria umana è un fedele idolatra, sembra un uomo devoto invece si studia di piacere agli uomini, non a Dio. Chiunque cerchi la propria gloria è un vanaglorioso. Il digiuno del vanaglorioso è senza ricompensa e la sua preghiera è fuor di posto, ognuna di queste cose ci fa per raccattar lode dagli uomini. L'asceta che ricerca il plauso è doppiamente sbagliato: consuma il suo corpo e non riceve il premio che accompagna la macerazione... (Grad. 22).

124. ... Quando giunge al monastero qualche potente del mondo la vanagloria si risveglia e stimola i frati vanitosi a andargli incontro, li persuade a prostrarsi ai suoi piedi, cosicché pieni di superbia son rivestiti di apparente umiltà. Li

ammaestra ad avere comportamento e voce appropriata, dirige il loro sguardo verso le mani degli ospiti nell'attesa di qualche donativo, insegna loro di appellare i visitatori con i titoli di signori e di benefattori che, insieme a Dio, sostentano la loro vita di monaci.

Alla mensa, la vanagloria esorta i frati a mangiar poco, ad esser severi con gli inferiori. In coro rende zelanti i pigri; dà voce agli stonati; sveglia i sonnacchiosi. Consiglia di adulare il maestro cantore chiamandolo col nome di padre e di maestro, per avere le parti più rilevanti del coro; e tutto questo finché ci sono dei visitatori presenti... (Grad. 22).

125. ...Un monaco, di quelli che vedono acutamente la realtà, narrò una cosa che egli stesso aveva veduta: «Stando io una volta in un raduno di frati, vennero i demoni della superbia e della vanagloria mi si misero vicini, uno a destra l'altro a sinistra. Uno mi toccò nel fianco col dito della vanagloria, esortandomi a raccontare agli altri frati qualche visione o qualche opera strepitosa da me compiuta nella solitudine. Lo cacciai dicendo: 'Siano respinti quelli che vogliono il mio male' (Salmo 39, 15). L'altro demone che stava alla mia sinistra fu subito a sussurrarmi: 'Bravo! hai fatto bene, e sei stato grande nel vincere la mia madre sfrontata!'. Pronto, gli lanciai contro la freccia della parola divina dicendo: 'Siano respinti e umiliati quelli che mi dicono: bravo! bene!' ), (Salmo 39), (Grad. 22).

127. ... La superbia comincia dove finisce la vanagloria; la regione intermedia è il disprezzo del prossimo, l'ostentazione invereconda delle proprie opere, l'amore cordiale per le lodi, l'avversione delle riprensioni... (Grad. 23).

128. ... Non aver fiducia in te stesso, fintanto che Dio non abbia pronunciato la tua sentenza. Ci fu uno che già era assiso alla mensa nella sala del banchetto e venne, legato mani e piedi, gettato nella tenebra esteriore (Mat. 22, 13). Non andare in giro con la testa alta essendo tu fatto di polvere della terra; molti precipitarono dal cielo, ed erano santi ed incorporei (Grad. 23).

129. Veramente monaco è chi ha l'occhio della mente lontano da ogni iattanza ed è invulnerabile ai movimenti della sensibilità fisica. Monaco è colui che provoca i demoni, come fossero belve, quando si allontanano da lui. Esser monaco vuol dire aver la mente in continuo rapimento per le realtà del cielo, ed incessante tristezza per il presente mondo delle apparenze. Monaco è operare virtuosamente ed essere alieno dai piaceri. Monaco è Luce senza tramonto che illumina il cuore. Abisso di umiltà è il monaco, in lui precipita e soffoca ogni spirito del male... Il frate superbo non ha bisogno di demoni, ha sé medesimo avversario e nemico. Come le tenebre sono aliene dalla luce, così il superbo è contrario ad ogni virtù. Nel cuore superbo nascono parole blasfeme, visioni celesti nel cuore dell'umile. Il ladro ha in odio il sole, il superbo disprezza i miti ( Grad. 23 ) .

134. Il lume dell'aurora precede il sole, la non violenza appare prima di ogni umiltà. Ascoltiamo la Luce che ordinatamente dispone queste virtù: «Imparate da me che sono non violento e di cuore umile " (Mat. 11, 29). É necessario che prima siamo rischiarati dalla luce dell'aurora poi illuminati dal Sole...

La non violenza è uno stato di immutabile pace della mente, sia negli onori come nelle avversità. Il non violento prega per il suo prossimo con cuore calmo e sincero, anche quando viene contrariato. La non violenza è un alto scoglio che si erge nel mare dell'ira, le onde contrarie, in lui s'infrangono e mai il suo vertice cede all'impeto. La non violenza è il sostentamento della pazienza, la porta dell'amore, la base del discernimento degli spiriti: «Ai non violenti - dice il Signore - insegnerà la sapienza le sue vie» (Sal. 24, 9).

É ancella del perdono, fiducia nell'ora della preghiera, terra di riposo per lo Spirito Santo, come disse il profeta: «Sopra di chi riposerà il mio sguardo» se non nell'uomo non violento e pacificato? (Isaia, 66, 2), (Grad. 24).

135. L'anima non violenta è il riposo della semplicità; l'anima iraconda è operatrice di male. L'anima semplice, viene nutrita con le parole della sapienza: «Il Signore conduce i non violenti verso la giustizia» (Sal. 24, 9), o meglio verso il discernimento degli spiriti. L'anima che possiede la rettitudine è consanguinea dell'umiltà; l'anima malvagia è serva della superbia. Le anime dei non violenti saranno saziare in conoscenza; la mente del violento è abitazione di tenebre e d'ignoranza (Grad. 24).

141. L'anima tua non sia come torrente d'acqua viva che ora scorre e ora si prosciuga per l'ardore della superbia. Sia l'anima tua una fonte perenne di non passionalità e un fiume inesaurito di povertà... La penitenza innalza l'uomo, il salutare pianto lo fa bussare all'ingresso del cielo, la santa umiltà ne apre la porta...

Una cosa è salire in superbia, altra cosa è non salire in superbia, ed altra cosa è possedere l'umiltà. Il primo è sempre pronto a giudicare; il secondo non giudica, e neppure se stesso condanna; il terzo, pur non cadendo sotto alcuna condanna, si reputa sempre responsabile del male che avviene.

Una cosa è l'aver l'umiltà, altra il cercare di essere umili, altra cosa ancora fare il panegirico di chi è umile. La prima è propria dell'uomo religiosamente maturo; la seconda è lo stato di chi s'incammina verso la perfezione la terza è propria a tutti i fedeli.

L'uomo interiormente umile, non viene depredata dalle labbra, la sua bocca non mette mai in pubblico le merci che non ha. Il cavallo che galoppa solitario, spesso pensa di andar molto veloce, quando è in corsa con altri cavalli, appare la sua lentezza. Indizio di salute è quando il pensiero non si compiace dei doni naturali; finché si fa sentire il cattivo odore della superbia, non è possibile gustare l'aroma dell'umiltà. Quest'ultima dice: «Chi mi ama non compie violenze, non giudica, non desidera comandare; non si perde in sofismi, finché rimane a me unito. Per chi è unito a me non esiste legge (Grad. 25).

144. ... La contrizione è cosa diversa dalla conoscenza di se stessi ed ambedue differiscono dall'umiltà. La contrizione nasce dalla caduta nel peccato, colui che peccando cade diventa contrito pentendosi e, quando prega, se ne sta con lodevole rossore, privo di fiducia in se stesso, appoggiato al bordone della speranza, col quale mette in fuga il cane della disperazione.

La conoscenza di se stessi è la chiara consapevolezza delle proprie possibilità, la sua memoria e la valutazione delle proprie colpe, anche delle più insignificanti.

L'umiltà è l'insegnamento proprio di Cristo, comprensibile da chi è mentalmente degno; stabilisce la sua dimora nuziale nella parte più riposta del cuore e non può esser definita con parole sensibili... I veri umili non si curano dello stupore che le loro opere possono produrre negli uomini, avendo ricevuto, in maniera invisibile, mediante la preghiera la capacità di comunicare a tutti la loro pienezza interiore. Chi teme lo stupore altrui, mostra di esser privo della capacità di aiutare gli altri. Quando Dio è pronto ad esaudirci, tutto ci è possibile.

Ama rattristare gli uomini piuttosto che Dio; Egli gioisce quando ci vede affrontare il disonore, per distruggere la nostra vana presunzione...

La vera peregrinazione dal mondo è accompagnata da forti battaglie; ed operazione di magnanimi è sopportare ingiurie da chi ci è vicino. Non ti stupire di ciò che ho detto, nessuno può raggiungere il fastigio della scala della perfezione con un sol passo. Perché il nostro nome è scritto nel cielo dell'umiltà, e non perché abbiamo il dominio degli spiriti del male, gli uomini vedranno in noi dei figli di Dio... (Grad. 25).

146. ... Le forze dalle quali l'umiltà trae alimento e i suoi sentieri (non i segni di riconoscimento) sono: la povertà; l'isolamento dal mondo; il non rilevare le segrete conoscenze; il parlare con semplicità; il mendicare elemosina; il tener nascosta la propria origine; l'abbandono di ogni sfrontatezza; la fuga del molto parlare. Niuna cosa rende umile l'anima quanto la povertà e la vita mendica. Allora apparirà la nostra sapienza e il nostro amor di Dio, quando potendo avere i primi posti nel mondo ci allontaniamo decisamente da essi...

Chi possiede l'umiltà può camminare immune sul peccato e la disperazione, sul demone e il dragone del proprio corpo... (Grad. 25).

147. Il discernimento nei principianti, e la vera conoscenza di se stessi. In quelli che progrediscono, è la sensibilità mentale di separare senza errore il bene spirituale dal bene della sfera fisica. In coloro che hanno raggiunto la perfezione, il discernimento è una forma di conoscenza che proviene dalla divina illuminazione che rende chiare anche le altrui tenebre.

Parlando in modo più energico, il discernimento è l'apprensione in ogni tempo, luogo e operazione della volontà di Dio, e questo è possibile a chi ha puro il cuore, il fisico e la parola. (Grad. 26).

159. ... Non cerchiamo, per eccesso di desiderio, di volere i frutti prima del loro tempo, nell'inverno il frutto estivo o la messe all'epoca della semente. C'è l'ora della laboriosa seminazione e quella del raccolto grazioso...

Alcuni ricevono la ricompensa della loro laboriosa ricerca di purificazione all'inizio del loro cammino, altri durante il percorso, altri infine all'ora della morte, tutto questo per una disposizione ineffabile di Dio. Possiamo soltanto domandarci quale di queste vie rende l'uomo più umile (Grad. 26).

177. ... Il raccoglimento silenzioso del corpo si ha nella conoscenza e moderazione delle abitudini e della sensibilità; quello dell'anima è nel discernimento dei pensieri e nella mente incontaminata. Amico del raccoglimento silenzioso, è il pensare virilmente e con distacco; tale modo di pensare vigila alla porta della nostra interiorità allontanando e disperdendo tutto ciò che porta alla dissipazione. Chi silenziosamente è raccolto nella sensibilità interiore, comprende ciò che dico; chi è ai primi passi ne rimane indifferente. Il conoscitore della quiete non ha bisogno di parole, è illuminato dalla realtà che le parole vogliono descrivere. (Grad. 27) .

178. Il raccoglimento silenzioso, comincia col rimuovere il tumulto che sconvolge il Profondo dell'anima; giunge alla perfezione quando non paventa più l'agitazione e non si cura di essa, come non fosse. L'amante del silenzio, uscendo

con il corpo fuori della cella, non esce dal suo silenzio interiore, è del tutto mite ed abitacolo di amore, tardo a prender la parola, invulnerabile all'ira... (Grad. 27).

179. Grande è la profondità delle parole sacre, la mente dell'uomo consacrato alla solitudine non può affrontarle senza pericolo. Co me non è sicuro nuotare vestito in mare, così chi ha delle passioni in cuore non può avventurarsi nelle parole divine. La cella dell'uomo solitario, è il corpo che lo circonda; ma dentro possiede il sacrario della conoscenza. Chi soffre di infermità dello spirito e tenta la vita del raccoglimento, è simile ad uno che dalla nave si getta in mare per raggiungere il porto su una tavola. Quelli che lottano contro la propria carne a suo tempo incontreranno la pace; purché abbiano avuto in sorte un buon pastore. L'uomo che affronta da solo il cammino religioso, deve possedere il vigore degli Angeli.

Il monaco pacificato nel silenzio è la terrena immagine degli Angeli... La sua orazione è libera da pusillanimità e negligenza. Il vero solitario può gridare con efficacia al Signore: «Pronto è il mio cuore, o Dio!» (Sal. 56, 8). Solitario è colui che può dire: «Io dormo ed il mio cuore vigila!» (Canti. 5, 2).

Al corpo tieni ben chiusa la porta della tua cella; conserva sigillate le labbra al vano parlare; chiudi il segreto introito del cuore agli spiriti del male.

La bonaccia del mare e il calore meridiano del sole rivelano la capacità di sopportazione del marinaio; la penuria delle cose necessarie manifesta la resistenza del solitario. Il primo, per impazienza, si getta a nuoto nel mare; il secondo, preso dallo scoramento, torna all'inutile parlare con la mente.

Non paventare lo strepito degli spiriti del male, il solitario che conosce il pianto non è turbato da paura alcuna... (Grad. 27).

189. Una sola è la realtà della preghiera, grandi sono le varietà e le manifestazioni sue. Alcuni si rivolgono a Dio, come ad amico e Signore, e Gli offrono il canto e la supplica non per se stessi, ma per altrui; altri domandano l'abbondanza di doni spirituali, la grazia e una più ferma fiducia; altri chiedono la perfetta liberazione dalle insidie del maligno; c'è chi chiede una qualche grazia, chi il perdono dei propri debiti, chi la liberazione dal carcere, chi la liberazione da ogni imputazione a condanna eterna... Non preoccuparti, nella preghiera, delle parole; spesso il semplice e disadorno balbettio dei fanciulli ha placato il Padre che è nei cieli. Né cercare i lunghi discorsi nell'orazione, correresti il rischio di dissipare la tua mente. Una sola parola del pubblicano piegò Dio a misericordia. (Luc. 18, 13); il ladrone trovò la salvezza con una sola parola di fede (Luc. 23, 42). Il molto parlare, spesse volte distrae la mente, riempiendola di fantasticherie; le poche parole aiutano il raccoglimento.

Quando una parola ti riempie di soavità e di pace, fermati su di essa: l'Angelo è presente e sta pregando con te... (Grad. 28).

194. ... Libero dalle passioni è chi, purificata la sua carne da ogni macchia, distacca la mente da ogni legame con le creature e sottomettendo ad essa la sua sensibilità, tiene la sua anima, vincendo ogni limite naturale davanti a Dio sempre...

195. ... E libero dalle passioni chi sente verso la bontà quel fascino che i non liberi sentono per il vizio... (Grad. 30).

197. Scopo tutte le cose che abbiamo detto, rimane da parlare delle tre virtù che sono il vincolo e il fastigio di tutte le altre: la fede, la speranza, l'amore... Esse mi appaiono così: la prima come un raggio che illumina, la seconda come una fiamma luminosa, la terza come un lucente cerchio. Unico è lo splendore e la chiarezza di tutte. Alla prima tutto è possibile (Mar. 9, 22); la seconda avvolge la misericordia divina e non lascia nella confusione chi la possiede (Rom. 5, 5); la terza non vien mai meno, né mai cessa di avanzare, né lascia posar mai chi da questa beata follia è stato vulnerato... (Grad. 30).

199. Quando l'uomo sarà del tutto unito all'amore divino, allora esteriormente nella sua carne, come per uno specchio, apparirà l'interiore chiarezza dell'anima...

L'accrescersi del timor di Dio segue l'inizio dell'amore; il culmine della purificazione raggiunta è il dono di parlare di Dio. Chi tiene le sue capacità percettive intimamente unite a Dio, sarà ammaestrato dalle parole che vengono da Lui; difficile è parlare di Dio a chi non ha raggiunto la comunione con Lui.

Quando il Verbo divino scende nell'anima vi porta la perfetta innocenza, uccidendo ogni energia di morte con la sua presenza. Annientato ogni germe di morte il discepolo della J parola divina, raggiunge l'illuminazione... Chi non conosce Dio parla di lui per congetture; l'innocenza sola rende l'uomo capace di parlare di Dio e atto a penetrare nelle verità della SS. Trinità. Chi ama Dio ama il suo prossimo; anzi questo secondo amore è dimostrazione del primo... (Grad. 30).

## 11 0750-0850- ESICCHIO PRESBITERO

3. La sobrietà 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.

### 11.1 *DISCORSO SULLA SOBRIETÀ E SULLA VIRTÙ, UTILI ALLA SALVEZZA DELL'ANIMA.*

1. La sobrietà è una via spirituale che, con una pratica diuturna 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 c'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 sobrietà, 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) ch'è la base della contemplazione.

4. La vigilanza è il costante silenzio del cuore che, libero da tutti i pensieri, costantemente e senza interruzione, respira e invoca Gesù 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 perché il maligno non trovi possibilità di introdurre in lui la sua malizia e distruggere la perfezione raggiunta.

6. La sobrietà è una sosta immobile e prolungata della mente alla porta del cuore, cosicché possa vedere i pensieri che vengono come ladri, ed ascoltare ciò 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 rivelerà, 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 continuità naturale della sobrietà che, per natura delle cose, procura gradualmente, la visione diretta del combattimento che, affrontato con la perseverante preghiera di Gesù, produce la dolce solitudine della mente libera dalle fantasie e quello stato meraviglioso che nasce dall'unione con Gesù.

9. Se puoi e ti è 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 è formato da immense distese di acqua, la ferma sobrietà e il profondo silenzio dell'anima, dischiudendo un abisso di visioni straordinarie e ineffabili, di consapevole umiltà, di rettitudine e di amore, costituiscono la sobrietà perfetta e la preghiera di Gesù, libera da pensieri. Questo, tuttavia, va fatto con intensità e continuità, senza scoraggiarsi.

11. «Non chiunque mi dirà: Signore, Signore! entrerà nel regno dei cieli, ma colui che fa la volontà del Padre mio». La volontà del Padre, però, è questa: «voi che amate il Signore, odiate il male». Pertanto oltre alla preghiera di Gesù Cristo dobbiamo anche odiare i pensieri cattivi. Compiremo così la volontà di Dio.

12. Il Signore nostro e Dio incarnato, con la sua virtuosa vita nella carne ci ha proposto un esempio di ogni virtù, 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, andò 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, cioè con l'umiltà, il digiuno, la preghiera e la sobrietà. 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 sobrietà capaci di purificare gradualmente lo spirito dai pensieri frutto di passioni, ecco, non sarò pigro nel farteli conoscere con lingua disadorna e semplice. Infatti, considerate le difficili circostanze del combattimento, ho creduto opportuno di non velare col linguaggio ciò che è utile, pensando specialmente ai più semplici. «Tu però, figlio Timoteo, fa attenzione a ciò che leggi».

14. Un primo modo della sobrietà, dunque, consiste nel sorvegliare continuamente l'immaginazione, cioè ogni tentativo d'assalto, perché satana senza l'immaginazione non può produrre, né insinuare nella mente pensieri menzogneri ed ingannatori.

15. Un altro, poi, è l'aver il cuore profondamente silenzioso, in quiete da ogni pensiero e pregare.

16. Ancora, invocare continuamente l'aiuto del Signore Gesù Cristo con umiltà.

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 esporrò più 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. È necessario che il combattente interiore abbia in qualsiasi momento questi quattro requisiti: umiltà, attenzione estrema, opposizione (ai pensieri) e preghiera.

Umiltà, perché la sua lotta è contro orgogliosi demoni nemici ed inoltre affinché abbia a portata del cuore l'aiuto di Cristo: il Signore infatti «ha in odio gli orgogliosi».

Attenzione, perché possa sempre ottenere che il suo cuore non abbia alcun pensiero, fosse pure apparentemente buono.

Opposizione, perché, quando da lontano lo scorga venire, subito con sdegno si opponga al malvagio. E risponderò a chi mi si oppone ingiustamente: la mia anima non sarà sottomessa a Dio?

Pregiera, per gridare a Dio con inesprimibile gemito subito dopo l'opposizione. Allora, il combattente vedrà 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, affinché, 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 sì il proprio volto ma anche quello degli altri che vi si riflettono, così chi osserva totalmente il proprio cuore, vede in esso e la propria condizione e i volti neri degli etiopi spirituali.

24. La mente non può 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 vanità. Però, dinanzi all'invocazione di Gesù 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 è 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 è possibile vedere il Mar Rosso nel firmamento, tra le stelle, e come non può essere che un uomo vivente sulla terra non respiri la sua aria, così è impossibile purificare il nostro cuore dai pensieri, frutto di passioni, e scacciare da esso i nemici spirituali senza la frequente invocazione di Gesù Cristo.

29. Se vivrai sempre nel tuo cuore con umiltà di pensiero, con il ricordo della morte, l'autorimprovero, la contraddizione e l'invocazione di Gesù 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 divinità corporalmente, illuminerà per te i misteri profondi. Dinanzi a Gesù, 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 Gesù è il Signore, se non nello Spirito Santo», che misteriosamente conferma il cercatore del Signore».

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

42. È 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 sobrietà spirituale e con l'invocazione di Gesù Cristo, Dio e Creatore nostro. Per gli inesperti è necessario che la preghiera a Gesù Cristo sia un incentivo al progresso del discernimento e nella conoscenza del bene; per gli esperti invece, l'esercizio 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 né secondo ragione, né contro ragione, per accorgerti facilmente degli estranei, cioè dei figli primogeniti degli Egiziani (le suggestioni).

51. La sobrietà è 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, poiché 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, otterrà anche che i cinque sensi del corpo siano liberi dai mali esteriori. Infatti, dedicandosi totalmente alla propria virtù e sobrietà, volendo dilettarsi di buoni pensieri, non può sopportare di essere derubato attraverso i cinque sensi allorché 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, però sopportane le conseguenze

57. La mente è resa cieca da queste passioni: l'avidità, la vanità e il piacere.

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

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 verità non può credere veracemente, perché per natura la conoscenza precede la fede. Infatti ciò che la scrittura dice non è stato detto solo perché lo afferriamo intellettualmente ma perché lo facciamo.

62. In verità dall'esperienza ci è venuto un gran bene; chi vuole purificare il cuore invochi continuamente il Signore Gesù 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, sarà gettato fuori come il tralcio». La preghiera è un grande bene; comprensivo di tutti i beni, perché 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 umiltà, se invero non siamo disinteressati alla nostra salvezza cioè: il ricordo dei peccati in parole, opere, pensieri e moltissime altre cose che contribuiscono all'umiltà le quali vengono colte dalla visione contemplativa. Ingenera umiltà vera anche questo, che si tengano in mente continuamente i successi del prossimo e si ingrandiscano dietro di noi le qualità 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'immunità dalle passioni e l'umiltà, senza di esse nessuno può vedere il Signore.

68. Colui che incessantemente si occupa delle cose interiori è santo. Non solo: egli conosce la contemplazione, la parola, la preghiera. Per lui vale ciò 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 è un vero monaco. Ora, è ben facile, volendo fare «monaco» l'uomo esteriore; solo una lunga lotta, invece, può 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 possibilità e volgi tutto il tuo spirito verso le cose interiori. «L'esercitare il corpo infatti è ben poco utile; la pietà invece è 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 è un dovere ma che ha «donato» l'adozione nel suo sangue agli uomini dice: quando fate ciò che vi è stato ordinato, dite: «siamo servi inutili e abbiamo fatto ciò che dovevamo». Perciò il regno dei cieli non è il salario delle opere, ma dono del Signore preparato per i suoi fedeli. Il servo non esige come salario la libertà, ma ringrazia come debitore ed accoglie la libertà come un dono.

81. Chi onora il Signore fa ciò che Egli comanda. Se sbaglia o disobbedisce, attende come dovuto ciò 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 volontà di Dio e la legge di Dio nelle proprie viscere, cioè nell'intimo del cuore, non può farlo facilmente neppure all'esterno. Il non sobrio e indifferente dirà al Signore: «non voglio conoscere le tue vie», completamente privo di divina illuminazione; mentre chi ne partecipa, in qualche misura, non diverrà 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 Gesù spenga subito il primo impulso, eviterà le conseguenze, acquistando una dolce conoscenza divina per mezzo della quale troverà Dio ovunque presente. Allora, se volgerà a Lui la mente come specchio sarà continuamente illuminato, come il vetro terso dal sole sensibile. A quel punto, l'intelletto, giunto ormai all'estremo vertice dei suoi desideri, riposerà in se stesso da ogni altra attività contemplativa.

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

91. La continua invocazione di Gesù con un desiderio ricolmo di dolcezza e di gioia fa sì che il cielo del cuore, per l'estrema attenzione, sia colmo di gioia e di pace. Della purificazione perfetta del cuore, però, è causa Gesù 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 Gesù, riconoscendone il beneficio, ricambia il benefattore con esultanza e amore, rendendogli grazie e invocando con diletto perché le dà pace. Spiritualmente poi, lo vede dentro di sé che dissolve le immagini provocate dagli spiriti cattivi.

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

99. Come non è possibile andare in guerra a corpo nudo, o attraversare un grande specchio di mare con le vesti, ovvero vivere senza respirare, così è impossibile imparare il combattimento spirituale e segreto in modo da inseguire abilmente il nemico e colpirlo senza l'umiltà 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 sé stesso, pensieri luminosi. Infatti, come il carbone genera la fiamma, così, e assai più grandemente, Iddio che abita nel cuore dal momento del Santo Battesimo, se troverà il cielo del cuore libero dai venti cattivi e ben custodito dallo spirito, lo accenderà col potere della contemplazione, come la fiamma accende il cero.

105. Nello spazio del nostro cuore deve sempre brillare il Nome di Gesù 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 Gesù Cristo perché subito si dissolva l'immagine demoniaca, affinché la mente non segua la fantasticheria, come un fanciullo tratto in inganno da abile giocoliere.

106. Ostiniamoci nel gridare: Signore Gesù 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. È impossibile a chi fissa il sole non aver gli occhi abbagliati dall'intensa luce, così chi si volge sempre verso il cielo del cuore non può non essere illuminato.

109. È impossibile vivere sulla terra senza mangiare e bere. Allo stesso modo è impossibile, senza la custodia dell'intelletto e la purezza del cuore, in altre parole senza la 'sobrietà', che l'anima pervenga ad alcunché 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 virtù 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 Gesù Cristo.

112. Immagine dell'asceti corporale esteriore e sensibile è il Vecchio Testamento; invece, il Santo Vangelo, cioè il nuovo Testamento, è immagine dell'attenzione, ovvero della purezza di cuore. Il Vecchio, pertanto, non portava alla perfezione o al compimento dell'uomo interiore riguardo alla pietà, poiché, come dice l'Apostolo, «la legge è finita», ma impediva solo i peccati materiali; mentre è certamente più importante per la purezza del cuore recidere i pensieri - cosa che è 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, cioè 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 ciò è 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, così 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. È 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, così, contro il nostro uomo esteriore ed il serpente demoniaco. «Adiratevi contro li 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, così 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 se' 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 udrà allora da Dio cose straordinarie.

137. Per sua natura la preghiera di Gesù unita alla sobrietà può 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 è possibile attraversare un gran tratto di mare senza una grande nave, così è impossibile respingere l'attacco di un pensiero cattivo senza l'invocazione di Gesù Cristo.

145. La mente è una realtà 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 perché 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 è il raggiungere la quiete dell'anima da ogni pensiero. Si tratta veramente di cosa laboriosa e faticosa. Infatti è 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 però stringe al cuore il Signore Gesù con la preghiera continua «Non proverà fatica nel seguirlo», come dice il profeta: egli non desidererà «il giorno della sventura» essendo ricolmo della bellezza, delicatezza e dolcezza di Gesù. E davanti agli impuri demoni che lo circondano, ai suoi nemici, non arrossirà, parlando loro dalla porta del cuore e ponendoli in fuga per mezzo di Gesù.

152. Cominciando a risvegliare l'attenzione della mente, se uniremo alla sobrietà l'umiltà 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 Gesù Cristo.

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

più quella possente arma, il nome di Gesù Cristo. Infatti, solo questa venerabile spada, continuamente roteata con cuore semplice, può 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, genererà dentro di sé improvvisi pensieri, divini e misteriosi. Allo stesso modo, balzano i pesci e saltano i delfini nel mare tranquillo quando il mare è sollevato dal vento leggero, così l'abisso del cuore dallo Spirito Santo, poiché «siete figli, Dio ha mandato lo spirito del Figlio suo nei vostri cuori, gridando: «Abba, Padre».

157. Ogni monaco sarà incerto e titubante nell'assumere l'opera spirituale prima della sobrietà dell'intelletto, o perché non ne conosce la bellezza, o perché, pur sapendola, non ne è in grado per mancanza di ardore. Scioglierà però ogni incertezza iniziando decisamente la custodia della mente, la quale è ed è detta amore mentale della sapienza, o amore pratico della sapienza mentale. In essa troverà la via di colui che disse «Io sono la via, la resurrezione e la vita:».

159. Il vero monaco è colui che realizza la sobrietà e veramente sobrio è colui che è monaco nel cuore.

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

166. Se, fortificati nel Signore Gesù nella sobrietà, iniziamo a correre sicuri, ci si manifesterà 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 apparirà) come una luna lucente e in movimento nel cielo del cuore. Infine, come un sole apparirà Gesù, sole di giustizia, che mostrerà sé stesso e le sue tutte splendide luci della contemplazione.

168. Una nave non può viaggiare per molto senza acqua. Anche la custodia dello spirito non farà progressi senza la sobrietà, l'umiltà 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, è 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 è buono il Signore».

In esseri angelici si compie con certezza ciò che disse il divino David: «sì, i 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 è reso sereno senza nuvole oscure, senza i venti degli spiriti del male, e quindi nel cielo del cuore è puro non è 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 è l'esempio di umiltà.

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 è 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 sobrietà e il nome di Gesù oppure la meditazione indefettibile della morte e l'umiltà. 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 è 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, Gesù Cristo, si generano inevitabilmente nel cuore pensieri brillanti e luminosi come stelle, perché il cielo del cuore è stato illuminato per mezzo di Gesù. Dice infatti l'Ecclesiaste: «quanti confidano nel Signore comprenderanno la verità 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 è la carne e, se servita, fa guerra ancora di più. Perciò nutri odio per il corpo e sii battagliero contro il ventre».

202. Non c'è veleno più terribile di quello dell'aspide e del basilisco; così, non c'è 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 sé stessi, la golosità, la fornicazione, la vanagloria, l'invidia e il culmine di tutti, l'orgoglio, che è 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 è ancora reale in me. Ma forse non del tutto... in ogni caso sia ciò 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 Trinità 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.

## 12 FILOTEO IL SINAITA

1. Esiste in noi un combattimento mentale più arduo di quello che coinvolge i nostri sensi. Chi è impegnato nella ricerca della santità 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 è 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 medicinali salutariferi. Dal primo mattino sia coraggiosamente ed inflessibilmente di guardia alle porte del proprio cuore, con vigile memoria di Dio e invocando nell'anima il nome di Gesù. Con la vigilanza men tale sterminerai tutti i peccatori della terra; con l'intensità della memoria di Dio decapiterai gli orgogliosi per amore di Dio, troncherai cioè 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 predispone 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. I a prima porta che conduce alla Gerusalemme mentale - l'attenzione della mente - è il saggio silenzio delle labbra, finché 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 finì 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 pernicioso, 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, questa malvage 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, imparerà 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 suo 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 è destinato a contenere, a ricevere i lineamenti e l'immagine radiante di Gesù Cristo Egli è 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. Gesù nostro Signore ha detto: «Il Regno dei cieli è dentro di voi», indicando la divinità che dimora nel cuore.

24. La sobrietà rende tersa la coscienza e la fa luminosa. Quando la coscienza è 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 sobrietà attenta e costante, la coscienza fa nuovamente apparire ciò che era dimenticato. Contemporaneamente, aiutata dalla sobrietà, 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 più l'anima con una vera fame; l'anima ne mangia senza mai saziarsi, più ne mangia e più ha fame.

Luce che attrae la mente come il sole attrae l'occhio; luce in se stessa incomprendibile e che diventa comprendibile, non con le parole ma per l'esperienza di chi ne fruisce, di chi ne è ferito, questa luce mi impone il silenzio, anche se la mente prova diletto a parlarne ancora...

25...Ti affido perché lo pratici in ogni momento, il metodo per affrontare il combattimento che è in noi: unisci la preghiera alla sobrietà, la sobrietà renderà pura la preghiera, e questa a sua volta la sobrietà. La sobrietà vigilando continuamente riconosce gli intrusi, sbarra loro l'ingresso affrettandosi a chiamare in aiuto Nostro Signore Gesù Cristo, per respingere questi pericolosi avversari. L'attenzione li respinge opponendosi a loro, Gesù 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 perché prende la sua rivincita. L'avrai appena invocato che dolcemente Gesù ti dirà «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 più potenti delle altre, la tua anima sballottata correrà il rischio di andare a fondo. Gesù è Dio, quando il discepolo lo chiama, dominerà 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. Proseguì 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 sobrietà, o che si sforza di farlo, il suo cuore 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 virtù 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 è capace. Chi usa una certa violenza verso i suoi cinque sensi per controllarli perché non rechino danno all'anima, rende alla mente più agevole il combattimento interiore del cuore. Apprende l'arte di respingere ciò 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 frugalità nel cibo e nelle bevande, attenua le forze corporali e si prepara a rendere più facile la guerra del cuore. Tutto questo ti sarà di grande aiuto. Assilla il tuo corpo vitale col pensiero della morte, unifica la tua mente dissipata con l'invocazione di Gesù Cristo; la notte in modo particolare, nelle ore notturne la mente è di solito più pura, più colma di luce, più disposta a contemplare Dio e le cose divine con chiarezza.

28. Non trascurare la fatica del lavoro fisico, come il frumento cresce dalla terra, così il gaudio 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 sobrietà 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. Così, 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. Così 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 lì pace 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 più importante impegno.

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 è la persistenza nella recita dei salmi, se accompagnata dalla perseverante attenzione, ma è la qualità delle preghiere che dà vita all'anima e la rende feconda. La qualità 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 è il gusto di questi beni, tanto da rendere inutile la sunzione del cibo in tali momenti. Questo è il frutto della preghiera che nasce dalla qualità della salmodia nell'anima orante.

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

72. Quando preghi o reciti i salmi sii attento alle insidie. I demoni carpando la sensibilità dell'anima le fanno proditoriamente dire una cosa per un'altra, cambiano in bestemmia i versetti dei salmi facendoci proferire delle empietà. 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 metà del salmo, bruscamente ci tolgono dalla memoria i versetti che seguono, in modo che dimenticato il versetto che stavamo recitando non riusciamo più a riprendere la recitazione. Fanno così 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, né giorno, né notte. Non ha alcun segno esteriore, né movimenti di braccia, né posizioni corporali, né 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.

Grande e fruttuoso albero è 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 ciò che è stato abbandonato; i suoi frutti: il tesoro delle virtù, l'amore animato da Dio, la gioia che accompagna la virtù e l'amore. L'Apostolo dice: «Il frutto dello Spirito è 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 realtà 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 nobiltà. Dopo cosa è accaduto? Cosa ha subito l'uomo più tardi a motivo della sua stoltezza? L'amore del mondo alterò le sue fattezze, con la debolezza della carne deformò la sua immagine, la tenebra dei pensieri passionali annerì lo specchio dell'anima, destinato a riverberare Cristo, sole mentale. Ora sei riuscito a inchiodare la tua anima al timore di Dio, hai sperimentato la tenebrosità 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: «Cerca la pace ed inseguila»; desideri arrivare alla quiete dell'anima, conformemente alle parole dello stesso profeta: «Anima mia ritorna alla quiete». Per queste ragioni il pensiero è tornato a incamminarsi verso il bene, per ricreare in te là nobiltà 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 Gesù 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 dignità 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 più le tue promesse e non sarai una nave sbattuta nella tenebra esteriore, dove c'è pianto e stridore di denti. Per la salvezza non esiste altra via all'infuori del pentimento. Ascolta ciò che ti dice David: «Tu o Signore hai costruito la tua abitazione nel posto più elevato ».

La vita che hai scelto nello spirito di Cristo è 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 schiavitù 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 toccherà la tua anima, il dardo dell'angoscia non colpirà il tuo cuore, ne incupirà 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 gaudio, nessuna mondana delizia, nessuna desolata angoscia potrà 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 aprirà alle parole ed alle opere spirituali. La conversazione con le virtù sostituirà 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 è il rilassamento dei sensi; le catene poste ai sensi danno libertà 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, né lo limita in precisi intervalli, ma l'estende fino al termine della vita, quando l'anima deporrà 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 illuminerà con la sua sapienza, ti

rallegrerà con la sua vista, cambierà in gioia i patimenti che avrai affrontato per suo amore e ti farà 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, né 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 imprimevano nella sua mente come tracce lasciate dai piedi sulla neve. Se alimentiamo la belva che è 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 necessità 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 pietà.

Il monaco che si comporta follemente come potrà cancellare le vecchie impressioni stampate nella sua mente? La separazione dalla familiarità col mondo è il primo passo concreto per l'esercizio delle virtù. 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 così 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 sé. 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 è la contemplazione di Dio. Egli attrae a sé lo sguardo e l'ardente desiderio della mente, avvolgendola della sua luce. Abolite le immagini delle cose esistenti e orientandosi verso Dio, la mente può 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 è Colui che è, e Lui solo è 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 qualità del vero ricordo di Dio. La preghiera è 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 è accompagnato dall'amore e dalla gioia: «Mi sono ricordato di Dio e ne ebbi gioia», dice il profeta David. La preghiera pura è 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 è scritto: «Il cuore contrito è gradito a Dio». Quando la mente e il pensiero sostano davanti a Dio con intensa attenzione ed una preghiera ardente, il cuore è 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 è al servizio di Dio: «Tu amerai il Signore Tuo Dio con tutto il cuore»... Può 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 è perduta, ciò può succedere anche nella preghiera mentale.

Spesso, la mente ripete le parole della preghiera, e l'attenzione è altrove; i suoi Occhi non sono rivolti a Dio, cui le parole della preghiera sono dirette, ma impercettibilmente è 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 è dispersa in mezzo a fantasticherie, e vagola tra oggetti che l'hanno colta di sorpresa, o che ha cercato deliberatamente. Quando non c'è armonia nell'anima che prega, quando l'uomo che prega non è pienamente presente a Colui cui rivolge la preghiera, come può arrecargli la gioia? Come potrà gioire il cuore dell'orante se la sua preghiera è solo apparente e in lui non c'è la preghiera operosa dall'interno? Il cuore di quelli che cercano il Signore avrà 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 più chiaro mi servirò 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. Così 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, così la mente proferendo con assiduità e fervore le brevi parole della preghiera, manifesta a Dio che tutto conosce le suppliche dell'anima. Con la persistente fedeltà 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 sobrietà di mente e contrizione di cuore; la sobrietà ti aprirà la via alla visione, la preghiera farà discendere su di te la conoscenza, la compunzione ti donerà la sapienza, mettendo al bando il folle amore per i piaceri sostituendoli con l'amore divino. Credimi, ciò che dico è la verità: se in tutte le tue occupazioni non ti separerai mai dalla madre di tutti i beni, la preghiera, essa non si darà pace finché non ti avrà mostrato la camera nuziale, e quando ti avrà introdotto, ti ricolmerà di inesprimibile gioia e allegrezza. Essa rimuove gli ostacoli, appiana il cammino verso la virtù, 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, è l'armoniosa ricomposizione nell'unità della mente, della parola, del sentimento. «Dove due o tre sono riuniti nel mio Nome, lì 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 Trinità divina. Per mezzo delle virtù sradica la bruttura del peccato dall'anima e vi riproduce la bellezza dei tratti divini mediante la santa conoscenza di sé stessa, infine la preghiera presenta l'anima a Dio. .. Essa conosce Dio nella purità dell'immagine raggiunta, ogni immagine è attratta dal suo modello; ed è insieme conosciuta da Dio a motivo della somiglianza che ha con Lui attraverso le virtù, che le fanno conoscere Dio e la rendono conosciuta da Lui.

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

La preghiera pura, avendo ricomposto nell'unità 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 umiltà, il suo amore; prosternandosi davanti alla Trinità, il Padre, il Figlio, lo Spirito Santo, l'unico Dio.

La varietà delle vivande sveglia l'appetito, la varietà delle virtù 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 è cantato senza distrazioni. Se la tua preghiera sarà praticata dalla mente, nel silenzio della contemplazione vedrai Colui che è invisibile, servirai l'Iddio unico nell'unità 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 rallegrerà il tuo cuore così 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 è il simbolo della caduta e della confessione dei peccati. Rialzandoti sulle ginocchia esprimi il pentimento e la promessa di una vita più virtuosa. Ogni qualvolta ti prosterni invoca mentalmente Gesù 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, sarà un buon aiuto sulla difficile impresa della preghiera. I lavori appropriati connessi con la preghiera, acquiscono la diligenza, tengono lontano lo scoraggiamento, danno vigore giovanile all'anima, rendono più perspicace e più entusiasta l'intelletto nell'uso delle facoltà mentali. Al suono della campana abbandona la cella, abbassa gli occhi e immergi più 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 trascorrerà 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 è 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 bontà. Ora e per tutti i secoli futuri. Amen.

#### **14.1 PENSIERI DIVERSI SULLO STESSO ARGOMENTO**

1. La mente che si separa dal mondo esteriore e si concentra nell'interiorità, ritorna a se stessa unendosi al suo naturale verbo mentale, e mediante questo verbo che le è 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 più fascino. L'anima, lasciato indietro ciò che è nel mondo sensibile e attorno al mondo sensibile, viene assorbita nella solerte contemplazione della bellezza di Cristo, e vi sosta con attività 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 è libera da fantasticherie, non sarà vulnerabile né da ricordi, né da tracce di esperienze sensuali, è nella pura semplicità 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 diventò, per soffio divino, un'anima vivente da polvere che era; così la mente, plasmata dalla virtù, 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 avrà messo al di fuori delle bramosie delle cose mondane quando il tuo pensiero sarà sordo a tutto ciò che è inferiore a Dio, e tu sarai saldo nell'invocazione del solo Dio, l'amore di Dio sorgerà 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 ciò che è 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 virtù, 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 virtù e le invisibili opere dell'intelletto.

4. Allontana quanto è legato ai sensi, abbandona la legge della carne, e la legge spirituale verrà 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 realtà. Puoi capire questo pensando a ciò 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 attività dell'anima; altrettanto chi è morto alla carne e al mondo, è vivo nelle opere dello Spirito.

6. Se segui con attenzione cosciente la recita dei salmi, riceverai la conoscenza superiore, questa di darà 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 ciò che ha scoperto. Ricerca servendosi della ragione, agisce mediante l'amore. La ricerca della ragione si compie nell'ordine della verità, l'unione dell'amore si attua nell'ordine della bontà.

8. Chi dimora al di fuori del fluire naturale delle cose di questa vita, ed è indifferente ai richiami sensibili dell'effimero, non guarda verso le vallate nel basso, né desidera le bellezze terrene. Il suo sguardo è 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 è portato a indulgere alla carne, il suo occhio interiore è oscurato.

Chi non cura ciò che è nel basso e non lo considera, può elevare la mente sulle alture, vedere lo splendore dei beni eterni, comprendere la luminosità promessa ai santi. L'amore di Dio scenderà in lui dall'alto, diverrà il Tempio dello Spirito Santo...

9. Non lasciare la preghiera quando ti senti debole, neppure per un giorno solo, finché 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 darà nuovo vigore, e potrai ringraziare; dove c'è il conforto dello Spirito, non c'è posto per la debolezza e l'avvilimento.

## 15 1280-1340- NICEFORO IL SOLITARIO

### 15.1 TRATTATO MOLTO UTILE SULLA SOBRIETÀ E SULLA CUSTODIA DEL CUORE

Quanti desiderate l'illuminazione miracolosa e divina del nostro Salvatore Gesù 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 realtà presenti, e bramate conoscere e ricevere, con consapevole chiarezza, il regno di Dio presente nel vostro intimo, venite. Vi esporrò la scienza della eterna e celeste vita, il metodo che, senza travaglio e sudore, introdurrà 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 indicherò, come successe ad Adamo che disprezzando il comandamento di Dio e associandosi col serpente, si affidò a lui lasciandosi inquinare dal fuoco ingannatore, e miseramente precipitò, 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 è impossibile ottenere il perdono e l'amicizia di Dio, senza prima ritornare per quanto è 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 è dentro di noi.

La vita solitaria è stata chiamata la scienza delle scienze e l'arte delle arti; perché i suoi risultati niente hanno a che fare con i vantaggi corruttibili di questo mondo che allontanano la mente da ciò che è 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, né 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 è tenebroso, stiamo lontani da lui, stiamo lontani anche col pensiero, niente di comune sia tra noi e il nemico di Dio, perché «chiunque vuole essergli amico diventa nemico di Dio. Chi potrà soccorrere chi è diventato nemico di Dio? Imitiamo, perciò, 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 può entrare nel proprio cuore, dimorarvi e lavorarvi?» Domanda corrispondente a quella che fu fatta al Salvatore: «Come può 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 è possibile convincere queste mentalità incredule senza delle testimonianze scritte, allegherò a questo trattato, per l'utilità di molti, le vite dei Santi e le loro opere scritte, affinché persuasi da queste prove respingano i loro ultimi dubbi. Comincerò col nostro padre, Antonio il Grande, continuando con quelli che dopo di lui sono venuti, scegliendo, per quanto mi sarà possibile, le loro parole e gesta per presentarle come testimonianze convincenti.

### 15.2 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 più 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. Ciò 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».



### **15.3 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 poté 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 sé 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.

### **15.4 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 sé 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.

### **15.5 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 può essere altro che la custodia della mente, perché l'opposizione alla passione è il compito della mente, e di nessun'altra potenza dell'anima.

### **15.6 DALLA VITA DELL'ABATE AGATONE**

Un frate chiese all'Abate Agatone: «Padre, cos'è più 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 è il frutto. È scritto: «L'albero che non dà un buon frutto sarà tagliato e gettato nel fuoco». È chiaro che tutto il nostro impegno deve convergere sulla custodia della mente. Pur rimanendo necessaria l'ombra e l'ornamento delle foglie, cioè 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, cioè la vita attiva, sarà tagliato e gettato nel fuoco. Tremenda è la tua definizione, Padre!

### **15.7 DALLA LETTERA DI MARCO A NICOLÒ**

«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, cioè la pratica dei perfetti comandamenti evangelici con la più viva fede e la preghiera? Ti esporrò una meravigliosa via o scoperta spirituale. Essa non richiede né fatica fisica, né 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 facilità 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 profondità 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 più, 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 volontà e la vita, insieme alla costante vigilanza del

cuore, dono dell'attivo potere della grazia, cancellerà 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.

### **15.8 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 è stanco, si alzi in piedi per pregare, quindi di nuovo si assida e riprenda il suo lavoro con nuova luce. La vigilanza sui pensieri è una cosa, il fermo dominio della mente è un'altra; tra esse c'è tutta la distanza che separa l'oriente dall'occidente, la seconda è incomparabilmente più difficile.

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

Queste parole ti mostrano la meravigliosa attività 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.

### **15.9 DALL'ABATE ISAIA**

Quando uno si allontana da ciò che è 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 sarà d'aiuto. Se non abbiamo vigilato sul nostro cuore, come hanno fatto i nostri Padri, cerchiamo di conservare i corpi immuni dal peccato, in conformità al volere di Dio. Siamo sicuri che, se verrà il tempo della carestia, Egli ci colmerà con la sua misericordia come ha fatto con i suoi Santi.

Questo grande uomo consola chi è 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 conformità al volere di Dio; ed Egli ci colmerà con la sua misericordia. Grande è la compassione e la tolleranza di questo Padre.

### **15.10 DA MACARIO IL GRANDE**

L'opera suprema nel combattimento spirituale è 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 verginità fisica... C'è 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 è così. Egli ci consiglia di custodire il corpo conformemente ai comandamenti di Dio; Dio domanda e la purità del corpo e quella dello spirito come si rileva dai precetti evangelici.

### **15.11 DIADOCO DI FOTICEA**

Chi dimora costantemente nel proprio cuore rimane straniero alle attrattive della vita. Camminando nello spirito non può conoscere i desideri della carne. Muovendosi dentro il castello delle virtù che sono, per così 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 profondità del cuore, e questo tanto più quanto vi rimaniamo più 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.

### **15.12 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.

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

Questa rettitudine della mente può 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 perciò una guida sicura, le sue istruzioni ti indicheranno le possibili deviazioni che l'attenzione può 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 mostrerà il da farsi e ti indicherà correttamente il cammino spirituale che potrai percorrere senza difficoltà. 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 povertà e fa ciò che sto per dirti. Tu sai che la respirazione consiste nell'inspirare e nell'esprire aria. L'organo che a tale scopo serve è il cuore, esso è il principio della vita e del calore. Il cuore attira a sé il fiato per diffondere all'esterno il suo calore con l'espiazione e assicurarsi una temperatura ideale. Il principio o più precisamente lo strumento di questo ritmo sono i polmoni. Costruiti dal Creatore con un tenue tessuto, introducono ed estromettono l'aria come un soffiato, così che il cuore assorbendo nel respiro l'aria fredda ed emettendola riscaldata, mantiene intatta quella funzione che gli è stata affidata per l'equilibrio del corpo vivente.

Come già ho detto, mettiti seduto, raccogli il tuo spirito e introducilo nelle narici; è il cammino che l'aria segue per andare al cuore. Spingilo, forzalo a discendere nel cuore, insieme con l'aria inspirata. Quando vi sarà giunto, vedrai la gioia che eromperà: 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; così lo spirito quando si unisce all'anima, è colmo di gioia e di ineffabile allegrezza. A questo punto, abituati a non fare uscire lo spirito con impazienza, le prime volte si sentirà smarrito in questa interiore reclusione e prigione. Ma, quando si sarà ambientato, non avrà alcun desiderio di sortire nelle consuete divagazioni, il regno dei cieli è 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 dà gloria, esulta e sii fedele a questo esercizio, ti manifesterà le cose che ignori. A questo punto hai bisogno di un altro insegnamento: mentre il tuo pensiero dimora nel cuore, non stare silenzioso né OZIOSO, costantemente sii impegnato a gridare «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio abbi pietà 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 ciò che stai cercando. Tu sai che nel petto di ogni uomo c'è la facoltà dell'interiore dialogo. Quando le nostre labbra sono silenziose, parliamo, desideriamo, preghiamo e cantiamo dei salmi nel nostro petto. Così, allontana ogni pensiero da questa interiore facoltà, se veramente lo desideri puoi farlo, e introduci in essa l'invocazione: «Signore Gesù Cristo abbi pietà di me», e costringila a gridare queste parole dopo eliminato ogni altro pensiero. Quando, col tempo, ti sarai impadronito di questa pratica, ti aprirà 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 verrà incontro il coro delle virtù: l'amore, la gioia, la pace e tutte le altre. Per esse tutte le tue domande avranno la risposta in Cristo Gesù 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.

## 16.1 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 ciò 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 vero 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 capacità mentale non è dentro di noi, come in un recipiente, essendo incorporea, e neppure è al di fuori, essendo unita al corpo, ma è nel cuore come nel suo appropriato supporto. Questa certezza non ci viene dagli uomini, ma da Colui che ha plasmato l'uomo: «Non ciò che entra dalla bocca inquina l'uomo, ma ciò che dal di dentro vien fuori... i pensieri malefici escono dal cuore». La stessa cosa afferma il grande Macario: «Il cuore è preposto a tutto l'organismo. Quando la grazia si è 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 è quindi la sede della mente e il suo più importante supporto. Volendo impegnarci alla vigilanza e alla correzione dei pensieri mediante una sobrietà cosciente, il miglior modo di controllo è raccogliere la mente dissipata all'esterno dalle sensazioni, ricondurla nel nostro interiore fino al cuore che è la sede dei pensieri. Macario soggiunge: «È nel cuore che dobbiamo fissare lo sguardo per vedere se la grazia vi ha impresso le leggi dello Spirito»...

Puoi comprendere la necessità 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 è nel centro del corpo: il cuore. È scritto «Tutta la bellezza della figlia del re è nel suo interno», come potremo ricercarla al di fuori?... Se «il regno dei cieli è dentro di noi», chi deliberatamente porta il suo pensiero all'esterno come potrà 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 spiritualità viene avvolta da una forma soprasensibile di conoscenza; adopriamoci a raggiungerla, essa è insieme in noi e fuori di noi.

Vedi bene, se vuoi rintuzzare le tendenze alle deviazioni, raggiungere le virtù, impossessarti del premio del combattimento spirituale, più precisamente la conoscenza spirituale che ne è 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'interiorità, per porsi come osservatore delle immagini spirituali, è comportarsi da non credente, e aprire il varco ad ogni falsa persuasione... Riconduciamo il pensiero, nell'interiorità del corpo e del cuore, soprattutto in se stesso... Il pensiero quando compie la sua attività 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 è l'atto più caratteristico, più 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'esteriorità,... 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, è 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 è colui che tenta di circoscrivere l'incorporeo nel corpo...»

È bene che i principianti si addestrino a fermare in se stessi lo sguardo, e a introdurre nella loro interiorità il loro pensiero insieme al respiro. ... È un fatto, sperimentabile da chiunque intraprenda questa lotta, che il pensiero appena viene concentrato sfugge, ed è necessaria molta ostinazione per ricondurlo al suo centro. Finché sono principianti non si possono rendere conto che nulla è visto di più restio al controllo e di più 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 può sperimentarla e riconoscerla come frutto naturale dell'attenzione della mente: il movimento respiratorio diventa più lento quando la riflessione è più intensa. Ciò si verifica in modo particolare in chi pratica il silenzio del corpo e della mente. Essi festeggiano veramente il sabato spirituale; sospende le attività 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 né 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 libererà 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 né l'ostilità verso Dio, né 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. Ciò 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.

1. Essendo Dio la bontà stessa, la misericordia e l'abisso senza fondo di dolcezza, essendo oltretutto ciò che può venir nominato o pensato, chi raggiunge la sua unione partecipa alla sua grazia. L'unione con Lui si compie acquistando le virtù divine, e mediante la comunione con Lui attraverso la preghiera e l'implorazione. La comunione operata dalla virtù rende chi è diligente, idoneo a raggiungere l'unione divina, ma non è 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 è 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. Finché la mente è soggetta alle passioni l'unione con Dio non è possibile. Rimanendo la mente in questo stato non può 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 umiltà in questi sentimenti, riuscirà a trasformare la parte concupiscibile dell'anima.

2. Quando l'unicità del pensiero diventa triplice, per l'unione alla divina Uni-Trinità, 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 unicità, quando ritorna in sé stesso e dal suo intimo ascende a Dio. Il pensiero discende in se stesso per mezzo dell'attenzione su di sé, 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 è buono il Signore come il Cantore dice nei salmi «Gustate e vedete quanto è buono il Signore».

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

L'impegno per l'acquisto di qualunque altra virtù, è in suo confronto agevole e facile.

Per questo motivo molti, rifiutando la strettezza della virtù della preghiera, non ne arrivano ad acquistare la vastità del dono; a chi invece persiste è promesso il più grande intervento divino che li rende forti ad affrontare e sopportare quanto loro verrà richiesto, ad andare avanti con gioia che rende superabili le difficoltà dando alla nostra natura il potere angelico che dà il potere di compiere ciò che è 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'attività della mente, essa comprende i pensieri e le intellezioni; e per mente va inteso anche quella facoltà che la Scrittura chiama «cuore». Attraverso il suo potere la mente, la più importante facoltà umana, l'anima interiore, pensa. In essa pratichiamo la preghiera, in tal maniera l'attività della mente, i pensieri, vengono purificati con agevolezza; l'anima dalla quale i pensieri nascono diventa pura quando tutte le altre sue facoltà sono purificate.

L'anima è una, molteplici le sue facoltà; se il male si annida in una di esse tutta l'anima è inquinata; l'anima pur essendo una e semplice, ha le facoltà in reciproco rapporto. Siccome ciascuna facoltà opera in azioni differenti, può succedere che mediante una speciale attenzione e diligenza, una di queste azioni si riveli temporaneamente pura. Da questo non si può concludere che tutta la facoltà sia pura, essendo in correlazione con le altre potenze l'azione compiuta può essere più 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, può ingannare se stessa e cadere nella menzogna quest'inganno aprirà la porta al nemico sempre pronto a sedurci.

Invece, riconoscendo l'inquinamento del proprio cuore, esso non si esalta per una momentanea azione pura. Vedrà sempre più chiaramente le opacità delle altre facoltà animiche, progredirà nell'umiltà, accrescerà la compunzione e il cordoglio, e troverà 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.

## 17 DALLA VITA DI S. GREGORIO PALAMAS

### 17.1 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 apparirà difficoltosa, ma vi assicuro, da parte di Dio Onnipotente, che il nome del Signore Gesù invocato costantemente, vi aiuterà 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 possibilità 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 possibilità 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 conformità 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'interiorità, 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. È la catena che unisce Dio con l'uomo e l'uomo con Dio. Cosa più che meravigliosa è il trovarsi con il corpo in mezzo agli uomini e con la mente in intimo colloquio con Dio... Quale dono più 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 può esser benedetto né nella presente né 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 pietà, 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 così sia.



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», 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 Gesù mediante la preghiera pura, senza intermediari come fossimo dei Cherubini...

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

I principianti hanno come punto di partenza l'azione; quelli che sono lungo il sentiero raggiungono l'illuminazione; chi è 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 Gesù, cioè con la memoria di Dio. Più lungo è il cammino del primo modo, più rapido quello del secondo, purché si sia appreso a scavare la terra con vigore e perseveranza per scoprire l'oro. Volendo scoprire e conoscere senza errori la verità, 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, né soffermiamoci a contemplare alcuna luce...

Cerchiamo di tenere attiva nel cuore l'energia della preghiera che dà tepore e gioia alla mente, e che accende nell'anima un amore indicibile verso Dio e verso gli uomini. Non piccola umiltà e contrizione nascerà 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 è Gesù Cristo, arriva fino a dividere l'anima dal corpo, le giunture dal midollo, per eliminare dall'anima e dal corpo quanto ancora racchiudono di passionalità.

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 Efreem lo chiama «ferita»; il Signore: Sorgente di acqua che sgorga per la vita eterna, l'acqua è 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 è 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 così ne parla: «Esiste un'energia spirituale ed un'energia satanica sconosciuta dai principianti. Ed inoltre: triplice è la fiamma che brucia nelle energie dell'uomo, una è accesa dalla grazia, la seconda è portata dall'errore e dal peccato, la terza proviene dalla sovrabbondanza del sangue. Talassio l'Africano chiama quest'ultima: Temperamento, e questo può essere domato e pacificato con un'equilibrata astinenza.

9. L'energia della grazia è 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 verità: le lacrime, il cordoglio delle colpe, l'umiltà, 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'attività del peccato è la febbre del peccato che accende l'anima di voluttà, e aderendo vigorosamente alle bramosie carnali risveglia i movimenti del corpo. San Diadoco ci dice che essa è del tutto volgare e disordinata. Essa reca con sé la gioia irragionevole, la vanità, il turbamento, il basso piacere e com'è giusto dire, essendo priva di sostanza, agisce di preferenza in quei temperamenti che si diletano 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 sé, affinché l'uomo, abituandosi ai piaceri della passione, lentamente si allontani dalla grazia.

### **18.1 1. DELLA CONTEMPLAZIONE E DI DUE MANIERE DI PREGHIERA**

Esistono due maniere di unione a Dio, più 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'attività orante si svolge gradatamente e mediante un fuoco gioioso esercita la mente e la tiene ferma con l'invocazione unitiva del Signore Gesù. Lo Spirito opera in ciascuno secondo il suo beneplacito", è 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 Gesù Cristo, l'evento accompagnato da un fervore divino, si manifesta nel cuore. «Dio è un fuoco che consuma» le passioni. In altri casi lo spirito attrae a sé la mente, saldandola nel cuore e impedendo né il consueto vagare dei pensieri...

### **18.2 2. SULL'ESERCIZIO DELLA PREGHIERA**

All'alba getta il seme, la preghiera, la sera la tua mano non resti oziosa, dice Salomone; questo perché la preghiera non venga interrotta rischiando di perdere l'ora dell'esaudimento, «non sai quale delle due semine ti darà 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 Gesù Cristo, abbi pietà 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 Gesù Cristo: perché «quelli che mi mangeranno avranno ancora fame» porta il tuo pensiero sull'altra forma dell'invocazione e ripeti: «Figlio di Dio abbi pietà 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. Poiché 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 ciò che non è bene. Non ti turbare se vedi sorgere l'impurità 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 Gesù, ben presto brucerai e dominerai questi pensieri, fustigandoli invisibilmente col Nome divino. Giovanni Climaco dice: «Col nome di Gesù fustiga i nemici. Non c'è arma più forte, né in cielo né in terra».

### **18.3 3. SULLA RESPIRAZIONE CONTROLLATA**

Isaia l'eremita e con lui molti altri, riguardo al controllo della respirazione dice: «Domina l'instancabile pensiero, cioè la mente agitata e divagata dalla potenza del nemico che, a motivo della negligenza è ritornato, anche dopo il Battesimo, nell'anima nequissima seguito da numerosi spiriti maligni, conformemente a quanto il Signore disse: «l'ultima condizione dell'uomo è 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 Gesù 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 eredità 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.

### **18.4 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.

### **18.5 LA RECITA DELL'INVOCAZIONE**

I Padri suggeriscono di recitare l'invocazione per intero: «Signore Gesù Cristo Figlio di Dio, abbi pietà 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 progredirà e non riceverà 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.

### **18.6 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 è 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, perché di nuovo comincia a dissiparsi. Quando l'energia della preghiera interviene, prende le redini del comando e lo custodisce vicino a sé, liberandolo dalle catene gli ridona la gioia. Può succedere che mentre il pensiero è fisso nella preghiera e immobile nel cuore, l'immaginazione cominci a vagare e a interessarsi di altro. Essa non sottostà a nessuno, eccettuato a chi, raggiunta la perfezione nello Spirito Santo, rimane immobile in Cristo Gesù.

### **18.7 SUL MODO DI SCACCIARE I PENSIERI**

Nessun principiante è 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 Gesù, 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 Gesù; il nostro Dio è fuoco divoratore del male. E il Signore è pronto a soccorrerci, e rapido a difendere chiunque ardentemente l'implori di giorno e di notte. Chi ancora non ha raggiunto la disciplina della preghiera può sconfiggere i pensieri con un'altra tattica imitando Mosè. Se egli terrà gli occhi e le braccia rivolti al cielo, Dio allontanerà i pensieri. Dopo si rimetta seduto e con pazienza riprenda il corso della sua preghiera. Questo metodo è 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 sensualità, passioni forti e violente, cominciano ad agitarlo, spesso dovrà 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 verità. Solamente chi possiede una mente pura e perfetta può avere il pensiero immune dal male, ovunque esso si volga sia nell'alto che nel basso, o nel cuore.

### **18.8 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 è la migliore misura sia per i dotti che per gli indotti. La salmodia frequente va bene per chi è immerso nella vita attiva, essi ignorano l'attività 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 è pace, fuori di ogni confusione e tumulto.

Quelli che ignorano la preghiera, s'impegnino nella frequente recita dei salmi e rimangano nella molteplicità 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 è l'opera dell'esicasta, altro il lavoro del cenobita, chiunque rimanga fedele alla propria vocazione raggiungerà 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, è 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 è agevole attraversare il mare salso delle passioni; ma quando c'è bonaccia vien tenuta in movimento dai remi o da un rimorchiatore.

Alcuni obiettano 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 è tutto perfetto, che l'entusiasmo e le forze fisiche hanno i loro confini e che quello che ai grandi appare piccolo può non esserlo in realtà, né quello che ai piccoli appare grande, non è necessariamente perfetto. Dai perfetti tutto vien fatto con facilità. Per questo, non tutti furono mai attivi né 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 attività 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 è manifestata in un profumo soave dopo il decesso. Questi sono coloro che hanno preservata intatta la grazia del battesimo, ma, a motivo della schiavitù 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 è Gesù Cristo al quale sia gloria nei secoli dei secoli. Amen.

## **18.9 SULL'USO DEL CIBO**

Cosa posso dire del ventre che è il re delle passioni? Se riesci ad ucciderlo o ad annientarlo almeno per la metà, cerca di tener dura la tua conquista... È 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 è conforme alle loro consuetudini. L'esicasta bisogna che in tutto sia parco, né deve lasciarsi andare ad eccessivi pasti. Quando lo stomaco è pesante la mente rimane annebbiata, e la preghiera non può 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 può avere a disposizione. Non mangi a sazietà; seguendo questo regime alimentare, consumando cioè con sobrietà ogni genere di cibo, eviterà da una parte la vanità, dall'altra non dimostrerà disprezzo per alcun dono di Dio che sono sempre buoni e sarà grato a Dio di tutto. Tale è il comportamento di chi è 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 né rimanere con la fame, né essere oberato dal cibo. Mangiare oltre la sazietà apre il varco alla follia del ventre, attraverso il quale passa la lussuria. Sii saldo in questa saggezza, scegli ciò

che per te è il meglio, tenendo conto delle tue necessità 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».

### **18.10 SULLA DEVIAZIONE**

Voglio parlarti accuratamente della deviazione in modo che tu possa guardartene perché, per l'ignoranza, non subisca dei gravi danni e non perda la tua anima. La volontà umana è facilmente propensa a orientarsi verso la parte avversa; in modo particolare chi manca di esperienza è più 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'è da stupirsi se qualcuno abbia errato, o perso l'intelletto, avendo accettato la deviazione, seguendo cose contrarie alla verità, e, per mancanza di esperienza o per ignoranza, abbia visto o detto cose inverosimili. Può 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: è accaduto nel passato e nel presente a molti che cercano Dio.

L'invocazione di Dio, la preghiera mentale è la più alta opera che l'uomo possa compiere, è il vertice di tutte le virtù come l'amore di Dio. Chi, temerariamente, intraprende il cammino che conduce a Dio, al puro culto divino, al possesso di Dio in sé stesso, è facile preda dei demoni, se Dio l'abbandona. Cercando, con insolenza e presunzione, ciò 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 possibilità, spesso non ci lascia soli nella tentazione, perché 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 serietà, 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 ciò che desidera, se non si è vigilanti e si arriva in tal maniera a danneggiare sé 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.

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 è 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, cadrà facilmente nell'errore essendo troppo disposto, propenso ad accettarla. Il principiante è bene che s'impegni nell'opera del cuore, essa non inganna, e non accetti nulla prima di aver trionfato nelle passioni. Dio non è dispiaciuto verso chi vigila severamente su sé stesso e rifiuta di accettare ciò 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 è luminosa e che pur essendo povero arricchisce molti. Molti improvvisati a questo compito hanno danneggiato numerose persone ingenuie, di ciò renderanno conto dopo la morte. Non tutti hanno la capacità 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 può esser dotato di capacità discriminative sia pratiche che scientifiche, non tutti hanno il discernimento degli spiriti...

È ardente quando è accompagnata dall'invocazione a Gesù. 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 né da destra, né da sinistra e neppure dall'alto, erompe nel cuore come sorgente dallo Spirito datore di vita. Questa è 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, è veramente in noi; Lui cerchiamo e Lui sempre ci protegge. Quando invociamo il Signore non dobbiamo né aver paura, né sospirare.

Se qualcuno si è smarrito ed ha perduto il senno, ciò fu, credimi, per aver seguito il proprio capriccio e orgoglio. Chi cerca Dio nella sottomissione, e con umiltà interroga chi è più esperto, non avrà 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 è 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 qualità della preghiera silenziosa: l'austerità, il silenzio, la non considerazione di sé stessi, cioè l'umiltà; queste devono essere praticate con fedeltà continuamente dobbiamo verificare se sono la nostra dimora, perché 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 diversamente, 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 la 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 perché ciò che non ha essenza o sostanza non può 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 è nel primo o nel secondo stato, nelle azioni personali dei principianti, ma nell'aura lieve della luce, indicando la perfetta preghiera.

8. Il principio di ogni attività gradita a Dio, è l'invocazione fatta con fede, del nome salvifico di nostro Signore, Gesù 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 né contenzioni» e cercare l'amore perché «Dio è amore, chi dimora nell'amore dimora in Dio». Queste due qualità, 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 qualità, e tutt'e tre insieme, depongono e moltiplicano in noi l'abbondanza di tutti i doni divini. L'invocazione con fede del nome di Gesù, Signore nostro, rende più 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 purità 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 è superiore ad ogni lode, principio e termine della legge e dei profeti, poiché 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'esicasmò 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 ciò che i maestri hanno fatto. Quanto il Signore è assente, tutti i penosi eventi si precipitano su di noi, non lasciando spazio ad alcuna cosa profittevole, quando invece è 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». Così, 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 conformità 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 proverà le sue parole. Dovrà 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, così se uno segue la vita monastica guidato dalla sua personale volontà con facilità sbanderà dal giusto cammino, anche se possiede la più 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 verità i loro raccolti sono magri. Avendo organizzato la loro vita in conformità 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 virtù: 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 Gesù 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 verità, l'obbediente bisogno che sia veritiero nelle parole, nei fatti, nell'accurata confessione dei suoi pensieri; è scritto: «il principio delle tue parole è la verità»... al terzo posto viene il rifiuto di compiere la propria personale volontà, il fare la propria volontà 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 vanità, amica della mancanza di fede e dell'orgoglio; e all'opposto, la loro assenza è segno di una disposizione giustamente e sapientemente umile. Al quinto posto viene la virtù 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, entrerà nel regno dei cieli; ma chi compie la volontà del Padre mio che è nei cieli». Anche tu, amatissimo, se desideri il silenzio divino, non con vane parole, ma con le opere e con la verità 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 ansietà, 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 è 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 sé 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 ciò che è necessario. Tali uomini beati raggiungono, attraverso le opere, giusta solidità di fede, perché 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 è più sottile della conoscenza, come la conoscenza è più 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 qualità 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 sé stesso, e si rivela non in ciò 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 avvicinerà 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 è 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'aprirà 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 sopporterà 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 sarà 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 sé 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 sé 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 Gesù Cristo con la purità di cuore, senza distrazione. In nessun modo può essere raggiunta dal solo naturale esercizio della respirazione, praticata in un luogo tranquillo e oscuro. Questo non potrà mai essere! I santi Padri, suggerendo questo metodo, non hanno pensato ad altro che ad uno strumento per concentrare il pensiero ricondurlo in sé 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 troverà la preghiera; ciò 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 Gesù 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 Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà 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 sobrietà, il nome di Gesù, l'ininterrotto ricordo della morte e l'umiltà, queste portano un grande vantaggio».

Unisci anche alla preghiera il pensiero del giudizio, il premio che accompagnerà il bene e il male, considerati il più grande peccatore e il più 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 Gesù 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 più 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 Gesù 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 purità e senza distrazioni, come ti ho mostrato, e questo fa' per un'ora e di più se il Dispensatore di tutti i beni te lo concederà. Giovanni Climaco dice: «Durante la notte occupa il tempo più 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 intensità, 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 sobrietà! 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 metà quantità 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 lì rimani 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 alo 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 esser 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 più 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 capacità di giudizio. Chi invece è 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 capacità di giudizio, quello proprio dei principianti. Chi vive ed agisce in conformità alla sua anima e alla sua natura, cioè con sentimento giusto e capacità di giudizio, accede a un grado superiore di vita e riesce a vedere e a giudicare, per questa sua capacità, ciò che lo concerne e ciò 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 passionalità, e anche quelli dello stato dei principianti e dei proficenti e avendo raggiunto, per la grazia di Gesù Cristo, la perfezione, cioè, l'illuminazione transustanziale e la più perfetta capacità di giudizio. Egli può vedere e giudicare gli altri con rettitudine e perfetta esattezza; mentre lui in se stesso, anche se esposto pienamente all'altrui vista, non può essere né visto, né giudicato nella sua realtà. L'Apostolo dice: «L'uomo spirituale giudica tutte le cose, e da nessuno può 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 Gesù Cristo, introducendolo nel cuore per mezzo della respirazione nasale, come sopra è 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 umiltà. 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 sobrietà 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 sobrietà, libera da divagazioni di pensiero e di immaginazione, con la ripetizione delle parole «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio», silenziosamente e immaterialmente porta la mente verso colui che è invocato. Con le parole «abbi pietà di me», il pensiero rientra in sé stesso, quasi non sopporti l'idea di pregare per se stesso. Raggiungendo l'esperienza dell'amore perfetto, si rivolgerà unicamente al Signore Gesù Cristo, avrà 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 ripetere la completa invocazione, altri di dirne la prima metà, 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 abbandonar mai e a non trascurare la regola della preghiera. Ricordo un Padre che diceva: Che monaco è 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 Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me! L'evocazione del nome del Signore Nostro Gesù Cristo, lo renderà ardente nel combattimento contro il nemico. Con questa invocazione l'anima... potrà scoprire ciò che è ancora malvagio in sé stessa prima, poi vedrà quanto in lei c'è di buono. L'invocazione risveglierà il serpente, l'invocazione lo sottometterà. L'invocazione farà emergere il male che in noi ancora sussiste, l'invocazione lo distruggerà; risveglierà tutta l'energia del nemico nel cuore, l'invocazione gradualmente la vincerà e la sradicherà. Il nome del Signore nostro Gesù Cristo, discendendo nelle profondità del cuore, dominerà il serpente che insidia i pascoli del cuore, e condurrà l'anima alla salvezza e alla vita. Dimora costantemente nel nome del Signore Gesù Cristo, così che il cuore divori il Signore e il Signore il cuore, e i due divengano una sola realtà 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 è 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 reprobì?».

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 Gesù, 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 Gesù illuminando di continuo la mente, vi risveglia un'innumerabile copia di pensieri solari.

54. Questa preghiera è chiamata ed è la preghiera del cuore, pura e senza distrazioni, da essa nasce nel cuore un certo calore... Esso è quel fuoco che il Signore Gesù Cristo è 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 è in grado di contemplare i misteri di Dio, ed è pronto a vedere le rivelazioni e i simboli che si offrono 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 sé stessa, come il ferro rovente, non può 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 è pura quando, libera dall'ignoranza, viene illuminata dalla luce divina. L'anima è pura quando, libera dalle passioni, gioisce senza sosta dell'amore di Dio. Il cuore è puro quando, avendo una costante memoria di Dio libera da forme e da immagini, è apparecchiato a non ricevere altre impressioni all'infuori di quelle divine, e con le quali Lui desidera manifestarglisi.

La mente è perfetta quando, avendo ricevuto per la fede la conoscenza di Dio, che è 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 è perfetta quando la forza dei suoi desideri è totalmente indirizzata a Dio. Il cuore è perfetto quando, vuotato da ogni naturale impulso verso le cose e le immagini, come tavoletta pulita e levigata Dio può scrivervi le sue leggi.

La purezza della mente si ha quando, secondo S. Diadoco, essa «Si è 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 potrà spiegare la dolcezza del miele a chi mai l'ha assaggiato? É 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 è 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, incomprensibile anche dopo averne avuto una qualche comprensione. Dionigi il Grande così ne parla: «Preghiamo di entrare in quella tenebra più luminosa della luce e, attraverso la non visione e la non-conoscenza, di poter vedere e conoscere Lui che è oltre la visione e la conoscenza, di poter contemplare la sua invisibilità e la sua inconoscibilità. Questo è vedere e conoscere, cantare in modo transustanziale Colui che è transustanziale: negare in Lui ogni qualità creata».

96. Il principio e la sorgente di queste nuove cose, impossibili a descriversi con parole, è 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 Gesù Cristo 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 è la liberazione dalle passioni, per quanto è 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 è una promessa come in uno specchio e in un enigma; nella vita futura essa sarà la visione faccia a faccia di Dio, l'unione perfetta con Lui e la gioia per sempre.

## 20 0949-1022- S. SIMEONE IL NUOVO TEOLOGO

### 20.1 I PRECETTI PRATICI E TEOLOGICI.

1. La fede è la disposizione a morire per amore di Cristo, in conformità al suo comandamento, e con la convinzione che questa morte apporta la vita. In questa disposizione la povertà è stimata ricchezza. La pochezza e la condizione dimessa appaiono come vero onore e gloria; nel niente possedere c'è la certezza di avere tutto. Soprattutto, la fede è 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 è 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 è nel rifiuto di trasgredire alcun comandamento di Dio Onnipotente e del Salvatore nostro Gesù Cristo.

4. La fede in Cristo, vero Dio, è 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 fragilità. L'esperienza della propria fragilità fa nascere il costante ricordo della morte. Chi sente sempre vicina la morte, cerca di capire con ogni cura ciò 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 è attaccato alla pur minima cosa delle realtà temporali, non potrà mai conoscere quelle future. Anche se la bontà divina gli ha concesso di pregustare qualcosa delle realtà 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, verrà 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 realtà mondane: consuetudini, opinioni, figure, e con la rinuncia alla carne e alla propria volontà, operano un grande avanzamento di vita in chi è animato da tale ardente zelo.

6. Se vuoi fuggire il mondo, vigila perché 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 più riposte profondità dell'anima, acquisire un senso costante della sua presenza, niente più 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 è più gradito a Dio della nostra pronta obbedienza accompagnata dalla povertà, essa è migliore del ritardo accompagnato da molte ricchezze.

11. Il mondo e le sue cose sono passeggere, Dio è 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 può vedere con gli occhi del corpo, sa quando è notte e quando è giorno, chi è cieco ignora l'una e l'altra. Chi ha l'uso degli occhi dello spirito può guardare la luce vera e soprasensibile; se gli succede di regredire alla sua cecità anteriore e di venir privato della luce è anche pienamente consapevole di questa privazione e non ignora i motivi di ciò che gli è capitato. Chi invece è cieco dalla nascita non può 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 può anche parlarne ad altri, pur non sapendo né lui, né i suoi ascoltatori la verità delle cose di cui stanno parlando.

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

30. Chi è polemico assomiglia ad uno che deliberatamente si consegna ai nemici del suo re. La polemica è 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 verrà giudicata con quelli che precipitarono dal cielo.

32. Se vuoi rinunciare al mondo e imparare a vivere in conformità 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 dà delle buone lezioni, quello incapace dà dei cattivi ammaestramenti. Il seme bacato produce delle piante malate.

33. Prega Dio con molte lacrime, perché t'invii una guida libera da passioni e santa. Scruta le sacre Scritture, in particolare gli scritti ascetici dei Padri, perché 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. Così potrai assorbire e assimilare nei tuoi pensieri ciò che corrisponda alle Sacre Scritture, e dopo matura riflessione mettere da parte ciò che ad esse non sia consono, altrimenti potrai smarrirti. Saibene che nei nostri giorni sono apparsi molti seduttori e falsi profeti.

34. Chi è cieco e cerca di fare da guida ad altri, è 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 è cieco nei confronti dell'Uno, è 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, è dentro la visione di tutte le cose pur rimanendo separato dalla molteplicità delle realtà visibili. Dimorando nell'Uno contempla gli esseri, se invece dimora nella molteplicità non ne vede la completezza nell'Uno. Contemplando nell'Uno può vedere e se stesso e tutte le cose ricomposte nell'unità, 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 Gesù Cristo, Uomo celeste e Dio, null'altro è se non carne e sangue che non può apprendere direttamente la gloria spirituale, ma solo indirettamente attraverso ciò che gli altri dicono. Ed è paragonabile a chi è nato cieco, non può concepire la luce del sole se non mediante ciò 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 capacità di guidare il gregge di Cristo nei pascoli dei divini comandamenti. Se uno invece non ha sperimentato queste cose, e non essendo conforme alla pienezza di Cristo ha i suoi sensi non illuminati e non sani, è bene che preferisca di esser guidato piuttosto che guidare gli altri, per non costituire e per sé stesso e per gli altri un pericolo.

38. Chi è 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 è 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 ciò 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. É 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'unità, e pensare che ciascuno di loro è 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 è malvagio, ma ritenere tutti buoni, come dicevo. Se incontri qualcuno immerso nelle passioni, non odiarlo essendo tuo fratello, odia le passioni, che lo aggreddiscono. Quando t'imbatti in uno che si è arreso alla tirannia della cupidigia e delle cattive abitudini, abbi per lui una più 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 è 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 conformità 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 è sicura di unirsi al suo uomo col legame del matrimonio, così 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 è sostenuto dalle fondamenta e dalle altre parti dell'edificio, le fondamenta e le altre strutture sono costruite per reggere il tetto, l'uno e le altre sono necessarie e utili, né il tetto senza le fondamenta e le altre parti viene costruito, né le fondamenta e i muri senza il tetto costituiscono un'abitazione. Altrettanto avviene per l'anima: la grazia dello Spirito Santo è conservata dall'osservanza dei comandamenti, e l'adempimento dei comandamenti è la base gettata per ricevere la grazia dello Spirito Santo. La grazia dello Spirito Santo non può rimanere in noi senza l'obbedienza ai comandamenti, né l'osservanza dei comandamenti può 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 è riuscito a gettare i fondamenti e ad innalzare gli alti



muri della virtù se non riceve la grazia dello Spirito Santo e non vede né riconosce la sua presenza nell'anima, rimane incompleto ed è oggetto di commiserazione da parte dei perfetti. Le cause della privazione della grazia possono essere queste due: la negligenza del cambiamento di mente, oppure perché scoraggiato dall'insieme vasto delle virtù 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 è stata possibile la rifinitura del tetto, naturalmente sempre con la grazia dello Spirito Santo.

95. Il Figlio di Dio è venuto sulla terra per riconciliare con la sua intercessione noi, suoi nemici, con il Padre e per unirci a Sé per mezzo del suo santo e consustanziale Spirito, chi è privato di questa grazia quale altre ne potrà trovare? È chiaro che costui non è riconciliato col Padre, né può essere unito al Figlio mediante la grazia dello Spirito Santo.

96. Partecipando allo Spirito divino si è liberati dalle bramosie delle passioni, ma non dalle necessità 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 è attaccato alla vita corporale e ai piaceri mondani il distaccarsene è esperienza di morte: così per chi ama la purità e Dio, la più breve separazione mentale da essi è esperienza di morte. Chi sta godendo della luce sensibile, se chiude gli occhi e se qualcuno gli impedisce di tenerli aperti, ne è infastidito e rattristato sì da non sopportare a lungo, specialmente se stava guardando qualcosa di necessario o di piacevole. Molto di più 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 ascoltò, cuore mai sperimentò e che gli stessi angeli di Dio bramano comprendere. Come potrà non soffrire se qualcuno cerca di distoglierlo dalla loro contemplazione. Per lui questa esperienza è 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; è anche consapevole che Dio eleva i suoi servi dalla disistima alla stima, dalla povertà 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 sé; li aiuta in modi manifesti e segreti, di cui non sempre sono consapevoli, finché 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 è 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 né dove vanno, né 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 volontà 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 è ricolmo di ogni grazia, non può 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. È chiaro che le parole «ebbi fame, ebbi sete» non sono limitate ad una sola volta, né ad un sol giorno, ma si estendono a tutta la vita. Nello stesso modo le altre parole: mi avete sfamato, dissetato, rivestito e così di seguito, non indicano un solo caso ma un'abitudine costante verso ognuno. Il Signore e Dio Gesù Cristo, ha detto che è 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 sé stesso con ogni tribolato, perché 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 sé stesso, non tollera di avere qualcosa di più di lui. 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 ciò che gli viene domandato, e lo invia da un altro, non vuole dare a chiunque gli richieda soccorso. Così 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 sé i comandamenti particolari, così le virtù 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 povertà. In conseguenza lui non deve dare a chi qualcosa gli chiede, né è 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 è più 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, è in possesso del contenuto di tutte le Scritture Sacre, e ne detiene come frutto i doni che la lettura può apportare; per questo non ha più la necessità di leggere dei libri. Che bisogno ha di leggere dei libri se può conversare con Colui che ha ispirato gli estensori delle Sacre Scritture, e se porta in sé 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 può riposarsi, da tutti i suoi lavori, in Dio, nella più alta perfezione.

162.... Il santo e benedetto Simeone fu interrogato una volta sulla natura del Sacerdozio. Rispose: «Non ho la qualità per essere Sacerdote. Conosco con certezza come deve essere colui che si appresta ad offrire sacrifici a Dio. Prima di tutto gli è 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 Divinità. Soprattutto cerchi di far suo Colui che è presente in maniera invisibile nei doni sensibili, e Lo senta coscientemente presente nel suo cuore, in tal modo potrà presentare con coraggio le offerte, e, in un colloquio da amico ad amico, potrà dire: "Padre nostro che sei nei cieli, il Tuo nome sia santificato". Questa preghiera rivela che l'orante ha nel suo cuore Colui che è 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 sé stesso il plauso degli uomini, e come spinto a parlare dal suo amore per gli uomini. Disse: «Un monaco sacerdote amichevolmente mi confidò: "mai ho celebrato i misteri divini senza vedere lo Spirito Santo che discendeva su di me come nel giorno in 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 semplicità, simile a fiamma. Quando vidi questa visione, mai vista prima, rimasi stupefatto e mi domandai cosa mi stava accadendo. Una voce silenziosa e chiara risuonò in me: 'In questa forma illuminai 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.

Discorso sulla fede: istruzioni a quelli che vivendo in mezzo al mondo, e alle preoccupazioni terrene dicono di non poter raggiungere la perfezione delle virtù; 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 ciò che è 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 manifestò 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 tracciò le sue direttive spirituali. Il giovane accolse il libro con avidità 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, è 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, è simile al cieco che gridava: «Figlio di David abbi pietà di me». Quando però avrà acquisito la scienza spirituale e la preghiera cosciente e avrà aperti gli occhi dell'anima, è paragonabile all'altro cieco che guarito dalla cecità e riavuta la luce degli occhi vide il Signore, non lo chiamò Figlio di David, ma lo venerò 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 sì da poter vedere con la mente purificata il Signore.

Egli fu ferito dall'amore di questa inesprimibile 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 assicurò con giuramento, ogni sera, senza eccezione, praticò, e giammai andò a letto senza averle compiute, quelle preghiere e prostrazioni che gli erano state consigliate da quel santo anziano.

Dopo qualche tempo la coscienza cominciò a suggerirgli di aumentare di poco il numero delle prostrazioni e dei salmi e di ripetere «Signore Gesù abbi pietà 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, né mai tralasciava ciò che gli consigliava di fare. Ogni giorno la sua coscienza esigeva qualcosa di più, 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 ciò 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 Gesù 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 più lunghe, finché rimase in preghiera fino alla mezzanotte. Mai si permise, durante la preghiera, gesti di stanchezza o di noia, o posizioni più confortevoli. Teneva lo sguardo immobile senza girarsi a destra o a sinistra, senza guardare alcunché; 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 pietà 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, più 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 già detto molto in lode di questo giovane per stimolarvi ad un amore simile, in sua imitazione. Volete ascoltare qualcosa ancora, qualcosa di più grande, che mai avete sentito dire? Cosa c'è di più 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 là di tutti i desideri». Con queste parole, il santo ci ha indicato che l'illuminazione dello Spirito e l'infinita meta di ogni qualità 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 realtà 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 inopportuno 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 può capitare in questo stato di versare delle lacrime e di piangere. Può succedere, se uno segue soltanto questo modo, che poco a poco il suo cuore s'inorgoglisca senza che lui l'avverta, e pensi che ciò 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 è segno di smarrimento, il bene quando non è compiuto come si deve non è più bene.

Se quest'uomo s'impegna in una vita solitaria totale difficilmente potrà sfuggire alla follia. Se questo per un puro caso non avvenga, gli sarà impossibile raggiungere il possesso della virtù e il calmo pensiero. Questo modo contiene un altro rischio di deviazione: uno può 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 è 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 perché vive in una comunità, ai suoi rischi sono esposti particolarmente gli eremiti, sappia che non farà nessun passo avanti nella vita spirituale.

### 3. Sul secondo modo di attenzione e di preghiera

Questo è 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 vanità 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 sé stesso. La nota specifica di questo modo è che si svolge nella testa, i pensieri combattono contro i pensieri.

In questo combattimento contro se stesso, non si può trovare la pace, né il tempo di praticare quelle virtù che sono il coronamento della verità. Questo stato è 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 vanità di ritenersi vigilante su se stesso come dovrebbe, lavora inutilmente e perderà 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 saprà riconoscere il danno che sta arrecando all'anima sua e aprirà con cura gli occhi su se stesso. Questo modo, ciò nonostante, è migliore del primo come una notte di plenilunio è meglio di una notte senza luna.

#### 4. Sul terzo modo di attenzione e di preghiera

Il terzo modo è meraviglioso ma difficile a spiegare; è insieme difficile e incredibile per chi non lo abbia mai praticato, fino al punto da esser respinto come possibile attuazione. Nel nostro tempo infatti è 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 dirà, 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. Contemplerà 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.

## 22 APPENDICE I

### 22.1 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; è designata con il termine dhikr, memoria, ricordo, concentrazione nell'invocazione di Allah. Essa è 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, è praticata da chi è 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 è 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 del Regno gli è rivelato, il velo che l'accecava 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 è 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 sentirà 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 è 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 è 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 è 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.

### 22.2 LA PREPARAZIONE ALLA PREGHIERA

Nel dhikr collettivo l'invocazione di Allah è 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 così 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, né 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 più consigliata specialmente ai principianti è la ilah ila Allah, non c'è divinità all'infuori di Allah, i più esperti usano il solo nome divino, Allah; chi è più 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.

### **22.3 INSEGNAMENTO DI IBN-'TYAD**

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.

### **22.4 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, perché vi s'imprima e i suoi effetti si diffondano in tutte le membra. La parola Allah deve essere pronunciata all'altezza del cuore, in maniera più 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.

### **22.5 INSEGNAMENTO DI RAHMANIYYA**

Due formule vengono proposte da questa scuola: la ilah illa Allah per i principianti; per i più 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 metà 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 metà 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 è 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 è 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 qualità 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 è 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».

### **22.6 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 è il cuore, qalb. È situato a due dita sotto il seno sinistro, inclinato verso il fianco e avente la forma di una pigna. Il cuore, così considerato, è reputato essere sotto il piede di Adam, a lui sia pace. La luce che gli corrisponde è 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 compirà una trasposizione sul punto che corrisponde al centro sottile chiamato spirito, ruh.

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

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

4. Il recondito, Khafi, è simbolicamente situato a due dita sopra il seno destro verso il petto, esso è sotto il piede di Gesù. La sua luce è nera. Quando l'orante proverà qualche turbamento, farà una trasposizione sul punto corrispondente al centro sottile chiamato il più recondito, al-akhfa.

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

Il metodo per l'uso della formula è questo: l'orante farà aderire la lingua al retro palato, dopo aver inspirato tratterrà il respiro e comincerà l'invocazione dal vocabolo la, visualizzandola sotto l'ombelico, da qui farà ascendere il suono percorrendo i centri sottili, nel centro più recondito, al-akhfa, prolungandolo fino al punto che corrisponda al centro dell'anima logica, o razionale; quest'ultimo è simbolicamente situato nel primo lobo del cervello. A questo punto, l'orante comincerà 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 procederà alla pronuncia di 'illallah, facendo partire immaginativamente l'hamzah di 'illa dalla spalla destra al cuore che centerà con la parola finale Allah... La forza del respiro trattenuto colpirà 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 negherà 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 stabilirà nel cuore e nei sensi, la realtà dell'Essere vero, Esso sia esaltato!, guardando l'Essere vero con lo sguardo della permanenza.

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

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

Quando l'orante avrà raggiunto la ventunesima respirazione, conoscerà il risultato della preghiera del cuore. Costaterà l'annullamento della sua umanità e dei pensieri creaturali e la perdita dell'essere nel rapimento essenziale divino. Nel cuore apparirà 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 trarrà il suo vantaggio in conformità alla sua predisposizione. Questa predisposizione è 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 è più 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 Maestà: 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 più 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 è 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 è 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 è l'esteriore». Allora capii che non esiste altra realtà 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 pratichi 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.

## 23 APPENDICE II

### 23.1 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 pietà DI noi.

Celebrante: Santissima Trinità abbi pietà 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 pietà 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 pietà di noi!

#### INTROITO

1 modo. Maniera popolare.

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

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

Celebrante: Signore, abbi pietà. 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 te 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 Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore.

Il tempo e il numero delle invocazioni è 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 è abbassato, sulla Croce ha sofferto la morte, fu sepolto, il terzo giorno risuscitò, è salito al cielo, siede alla destra del Padre e tornerà.

Fedeli: O Madre di Dio, Te glorifichiamo, o Beata, o Purissima, o Madre. Te più degna di lode dei Cherubini, più 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 pietà di noi.

Fedeli: Amen!

## INDEX

<b>1</b>	<b>S. ANTONIO ABATE</b> .....	<b>1</b>
1.1	TESTI SULLA VITA SANTA .....	1
1.2	DIRETTIVE DEL SANTO PADRE ANTONIO.....	4
<b>2</b>	<b>ABBA EVAGRIO IL MONACO</b> .....	<b>6</b>
2.1	AD ANATOLIO: TESTI SULLA VITA ASCETICA .....	6
2.2	AD ANATOLIO: SULLE OTTO RADICI DELL'AGITATO PENSARE .....	8
2.3	ISTRUZIONI AI CENOBITI E AGLI ALTRI .....	10
2.4	DETTI TRATTI DA VARI TESTI.....	11
2.5	SUI PENSIERI MALVAGI.....	12
<b>3</b>	<b>0400-0500- S. NILO DEL SINAI</b> .....	<b>15</b>
3.1	TESTI SULLA PREGHIERA .....	15
<b>4</b>	<b>0400-0500- S. MARCO L'EREMITA</b> .....	<b>19</b>
4.1	LETTERA AL MONACO NICOLA .....	19
4.2	MASSIME DI SAN MARCO ESTRATTE DAI SUOI SERMONI .....	19
4.3	SENTENZE .....	20
<b>5</b>	<b>0580-0662- S. MASSIMO IL CONFESSORE</b> .....	<b>22</b>
5.1	QUATTRO CENTURIE SULL'AMORE.....	22
5.2	TESTI SCELTI DALLE SETTE CENTURIE .....	34
<b>6</b>	<b>0500-0600- S. DIADOCO VESCOVO DI FOTICEA</b> .....	<b>42</b>
6.1	CENTO CAPITOLI SAPIENZIALI .....	42
<b>7</b>	<b>0600-0700- ISACCO DI NINIVE</b> .....	<b>50</b>
7.1	AMMAESTRAMENTI SPIRITUALI.....	50
<b>8</b>	<b>LO PSEUDO-MACARIO</b> .....	<b>65</b>
<b>9</b>	<b>0480-0540- S. BARSANUFIO E GIOVANNI MONACI RECLUSI</b> .....	<b>67</b>
<b>10</b>	<b>0579-0649- S. GIOVANNI CLIMACO</b> .....	<b>71</b>
10.1	«LA SCALA DEL PARADISO» (GRECO CLIMAX, SCALA) .....	71
<b>11</b>	<b>0750-0850- ESICHIÒ PRESBITERO</b> .....	<b>78</b>
11.1	DISCORSO SULLA SOBRIETÀ E SULLA VIRTÙ, UTILI ALLA SALVEZZA DELL'ANIMA .....	78
<b>12</b>	<b>FILOTEO IL SINAITA</b> .....	<b>86</b>
<b>13</b>	<b>0950-1050- NICETA DI STETHATOS</b> .....	<b>90</b>
<b>14</b>	<b>1250-1350- TEOLEPTO METROPOLITA DI FILADELFIA</b> .....	<b>91</b>
14.1	PENSIERI DIVERSI SULLO STESSO ARGOMENTO .....	94
<b>15</b>	<b>1280-1340- NICEFORO IL SOLITARIO</b> .....	<b>96</b>
15.1	TRATTATO MOLTO UTILE SULLA SOBRIETÀ E SULLA CUSTODIA DEL CUORE .....	96
15.2	DALLA VITA DEL NOSTRO PADRE SANT'ANTONIO .....	96
15.3	DALLA VITA DI SAN TEODOSIO, IL CENOBIARCA (V-VI SEC . ).....	97
15.4	DALLA VITA DI SANT'ARSENIO .....	97
15.5	DALLA VITA DI SAN PAOLO DI LATROS ( + 956).....	97
15.6	DALLA VITA DELL'ABATE AGATONE.....	97
15.7	DALLA LETTERA DI MARCO A NICOLÒ.....	97
15.8	DA GIOVANNI CLIMACO .....	98
15.9	DALL'ABATE ISAIA .....	98
15.10	DA MACARIO IL GRANDE.....	98
15.11	DIADOCO DI FOTICEA .....	98

15.12	ISACCO DI SIRIA .....	98
15.13	SIMEONE IL NUOVO TEOLOGO .....	99
<b>16</b>	<b>1296-1349- GREGORIO PALAMAS .....</b>	<b>101</b>
16.1	DALLE SUE SANTE PAROLE IN DIFESA DEGLI ESICASTI.....	101
16.2	TRE CAPITOLI SULLA PREGHIERA E SULLA PURITÀ DEL CUORE.....	102
<b>17</b>	<b>DALLA VITA DI S. GREGORIO PALAMAS .....</b>	<b>104</b>
17.1	DEL MODO IN CUI I CRISTIANI DEBBANO PREGARE SEMPRE.....	104
<b>18</b>	<b>1350-1450- GREGORIO IL SINAITA .....</b>	<b>105</b>
18.1	1. DELLA CONTEMPLAZIONE E DI DUE MANIERE DI PREGHIERA .....	106
18.2	2. SULL'ESERCIZIO DELLA PREGHIERA .....	106
18.3	3. SULLA RESPIRAZIONE CONTROLLATA.....	106
18.4	L'ESICASTA RIMANGA ASSISO NELLA PREGHIERA SENZA FRETTA DI ALZARSI .....	106
18.5	LA RECITA DELL'INVOCAZIONE .....	107
18.6	LA DISCIPLINA DEL PENSIERO.....	107
18.7	SUL MODO DI SCACCIARE I PENSIERI .....	107
18.8	SULLA RECITA DEI SALMI .....	107
18.9	SULL'USO DEL CIBO .....	108
18.10	SULLA DEVIAZIONE .....	109
<b>19</b>	<b>1300-1400- CALLISTO E IGNAZIO DI XANTOPULOS.....</b>	<b>111</b>
<b>20</b>	<b>0949-1022- S. SIMEONE IL NUOVO TEOLOGO .....</b>	<b>118</b>
20.1	I PRECETTI PRATICI E TEOLOGICI .....	118
<b>21</b>	<b>S. SIMEONE IL NUOVO TEOLOGO.....</b>	<b>123</b>
<b>22</b>	<b>APPENDICE I.....</b>	<b>126</b>
22.1	L'INVOCAZIONE DEL NOME NELL'ISLAM .....	126
22.2	LA PREPARAZIONE ALLA PREGHIERA.....	126
22.3	INSEGNAMENTO DI IBN-'IYAD .....	127
22.4	INSEGNAMENTO DI AL-SANURI.....	127
22.5	INSEGNAMENTO DI RAHMANIYYA.....	127
22.6	TESTI.....	127
<b>23</b>	<b>APPENDICE II.....</b>	<b>130</b>
23.1	RITO PER LA RECITA IN COMUNE DELLA PREGHIERA A GESÙ.....	130