

Come l'escicasta deve starsene seduto in preghiera e non alzarsene presto

Gregorio Sinaita

Poiché devi faticare stai per lo più seduto su uno sgabello, e talvolta un poco anche sul giaciglio, fino a un certo momento, per rilassarti. Il tuo star seduto in preghiera deve essere nella pazienza, perché vi è chi ha detto: *Siate perseveranti nella preghiera*. E non devi alzarti troppo presto per noncuranza, a causa della penosa sofferenza del grido spirituale dell'intelletto e della continua fissità. Poiché ecco, dice il Profeta: *Mi hanno preso i dolori come una partoriente*. Chinati piuttosto in basso e raccogli l'intelletto nel cuore, se solo esso si è aperto, e chiama in aiuto il Signore Gesù. Se le spalle si affaticano e la testa ti fa spesso male, sii costante laboriosamente e amorosamente in questi dolori, cercando nel cuore il Signore. Poiché il regno di Dio è dei violenti e i violenti lo rapiscono: è proprio in questo modo che il Signore ha parlato della sollecitudine per queste fatiche. La sopportazione, infatti, e la costanza in tutto, è madre di fatiche del corpo e dell'anima.

COME SI DEVE DIRE LA PREGHIERA

Alcuni dei padri dicevano: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me», per intero; altri, a metà: «Gesù, Figlio di Dio, abbi pietà di me», che è più facile per la debolezza dell'intelletto, perché esso non può da se stesso dire misticamente senza lo Spirito «Signore Gesù», se non lo dice nello Spirito santo puramente e perfettamente: come un bambino che ancora balbetta, non è capace di articolare pienamente la preghiera. Non bisogna poi cambiare spesso le formule di invocazione per noncuranza, ma di rado, per favorire la continuità.

Ancora: alcuni insegnano a dire la preghiera oralmente, altri mentalmente: io propongo entrambi i modi, perché a volte è l'intelletto che è incapace di dirla a causa dell'accidia, a volte è la bocca. Perciò occorre pregare in entrambi i modi, oralmente e mentalmente. Solo, bisogna dire la preghiera con calma e tranquillità perché la voce non faccia confusione e così impedisca la percezione e l'attenzione dell'intelletto, finché l'intelletto, una volta abituato a quest'opera, non progredisca e riceva forza da parte dello Spirito per pregare con pienezza e vigore. A quel punto non c'è più bisogno di pronunciare con la bocca e non è neppure più possibile: basta compiere con l'intelletto soltanto tutto il lavoro.

COME TENERE A FRENO L'INTELLETTO

Comprendi bene: nessuno può da solo tenere a freno l'intelletto se non è egli stesso tenuto dallo Spirito. L'intelletto è infatti indomabile, non per natura, come se fosse perennemente mobile, ma perché con la negligenza si è assimilato questo divagare a cui si è assuefatto fin da principio. Poiché con la trasgressione dei comandamenti di Colui che ci ha rigenerati, ci siamo allontanati da Dio e abbiamo perduto la percezione spirituale cosciente e l'unione con lui. L'intelletto infatti, scivolato via di lì e separatosi da Dio, è condotto qua e là come un prigioniero, e non può trovare il modo di fermarsi se non sottomettendosi a Dio, stando accanto a lui e unendosi a lui con letizia, pregandolo con tranquillità e costanza e facendo ogni giorno, dentro di sé, la confessione delle cadute a lui che perdona tutto subito a quelli che domandano con umiltà e contrizione e sempre invocano il suo santo nome. È detto infatti: *Confessate al Signore e invocate il suo santo nome*.

Anche ispirare tenendo chiusa la bocca trattiene l'intelletto, ma solo parzialmente perché poi si disperde di nuovo. Ma quando arriva l'operazione della preghiera, allora essa davvero lo domina da sé, lo allietta e gli impedisce di cadere nella prigione spirituale.

Accade però che talvolta, quando l'intelletto prega e sta nel cuore, la mente invece vaghi e pensi ad altro.⁹⁹ Essa non si assoggetta a nessuno se non ai perfetti nello Spirito santo che sono pervenuti, nel Cristo Gesù, alla libertà dalla distrazione.

COME CACCIARE I PENSIERI

Mai un principiante caccia un pensiero se non è Dio che lo caccia. È infatti dei forti combatterli e cacciarli; anche loro però non li cacciano da se stessi, ma con l'aiuto di Dio muovono loro guerra, rivestiti dell'armatura di Dio.

Tu, quando vengono i pensieri, invoca con continuità e costanza il Signore Gesù, ed essi fuggiranno perché non tollerano il calore del cuore che scaturisce dalla preghiera, e perciò fuggono come bruciati dal fuoco. Dice il Climaco: «Flagella gli avversari con il nome di Gesù», poiché il nostro Dio è un fuoco che consuma la malvagità. Il Signore che è rapido ad accorrere in aiuto farà subito vendetta per coloro che gridano a lui giorno e notte con tutta l'anima.

Chi invece non possiede la preghiera che opera in lui, li mette in fuga in un altro modo, imitando Mosè: quando cioè si alza e tende al cielo le mani e lo sguardo, Dio li mette in fuga; egli allora si siede di nuovo e comincia con costanza la preghiera. Di questo metodo si serve chi ancora non possiede la potenza della preghiera, ma anche chi possiede l'operazione della preghiera lo usa durante l'attività delle passioni del corpo, cioè l'accidia e la fornicazione, che sono le passioni più dure e pesanti. Allora, ogni tanto si alza e tende le mani per chiedere aiuto contro di loro. Però questo lo fa di rado, per evitare l'illusione, poi si siede di nuovo perché non accada che il Nemico insinui nell'intelletto fantasie dall'alto, mostrandogli cioè parvenze di verità.

Ma tenere l'intelletto fermo in alto, in basso, nel cuore e dovunque, e custodirlo illeso, è proprio soltanto dei puri e dei perfetti.

COME SALMEGGIARE

Alcuni dicono di farlo di rado; altri, spesso; altri, di non farlo per nulla. Tu però, non salmeggiare di frequente per evitare confusione, ma non tralasciare la salmodia perché non ne venga rilassamento e negligenza: imita invece quelli che salmeggiano di rado. È buono ciò che è misurato, secondo gli stolti sapienti. Salmeggiare molto, infatti, è dei pratici, a causa dell'ignoranza e della fatica, non degli esicasti che si accontentano di pregare in Dio solo col cuore e di astenersi dai concetti. L'*esichia* è infatti deposizione dei concetti sensibili e intelligibili, secondo il Climaco. Se l'esicasta esaurisce tutta la sua forza nella molta salmodia, il suo intelletto sarà privo del vigore necessario per pregare con forza e costanza. «Di notte - dice il Climaco - da' lo spazio di tempo più consistente alla preghiera, e il minore alla salmodia». Così devi fare anche tu. Quando vedi che mentre te ne stai seduto la preghiera opera e non cessa di muoversi nel cuore, non devi lasciarla per alzarti a salmeggiare, sino al momento stabilito, a meno che non sia essa stessa a lasciarti per una disposizione della provvidenza. Perché, se abbandoni Dio nel tuo intimo per stare a parlargli esteriormente, lasci le cime per volgerti giù a terra, e anzi fai confusione e disturbi l'intelletto togliendolo alla sua tranquillità. L'*esichia* infatti - come dice il suo nome - comprende anche la pratica, perché la possiede nella pace e nella tranquillità: Dio è pace, ed è al di là di ogni confusione e clamore.

Anche il nostro canto deve essere angelico come il nostro tenore di vita, non carnale. La salmodia fatta oralmente, alzando la voce, è simbolo del grido spirituale e ci è data a motivo della nostra indolenza e rozzezza, per elevarci alle cose vere.

Per quelli che non conoscono la preghiera, fonte delle virtù - come dice il Climaco - che innaffia le piante, cioè le potenze dell'anima, è conveniente salmeggiare molto, senza misura, e dedicarsi sempre a un'attività spirituale molteplice senza mai cessare finché, dalla molta e faticosa pratica, progrediamo alla contemplazione, scoprendo la preghiera dell'intelletto che opera in noi.

Altra è la pratica di chi vive nell'*esichia*, altra quella di chi vive nel cenobio: ma ciascuno si salverà perseverando nella condizione alla quale è stato chiamato. Perciò ho paura a scrivere a causa dei deboli, vedendo che tu ti trovi fra di loro. Chi prova a pregare solo sulla base di ciò che ha sentito dire o che ha imparato, si perde come uno che non ha guida. Ma chi ha gustato la grazia deve essere misurato nel salmeggiare, come dicono i padri, dandosi per la maggior parte del tempo alla preghiera. Se però è preso dalla noncuranza deve salmeggiare o leggere fatti dei padri. La nave non ha bisogno di remi quando il vento gonfia la vela e la provvede di un soffio propizio perché navighi sulla superficie del mare salmastro delle passioni: ma se il soffio cessa, la nave va tirata con i remi o la barca.

Se poi alcuni citassero i santi padri o alcuni di loro in modo contenzioso dicendo che essi facevano veglie in piedi tutta la notte, salmodiando ininterrottamente, rispondiamo a costoro con la Scrittura che non tutto di tutti è perfetto, per scarso zelo e mancanza di forza, ma che le cose piccole possono non essere affatto piccole per i grandi, e per i piccoli le grandi non sono assolutamente perfette: sono infatti i perfetti che compiono tutto con facilità. Poiché non tutti sono sempre, ora come nel passato, dei pratici, e neppure tutti percorrono la stessa strada o la mantengono sino alla fine. Molti, infatti, dalla pratica sono passati alla contemplazione e hanno cessato da ogni opera, trovando il riposo sabbatico, secondo la legge spirituale, e si allietano in Dio solo, saziati dalle divine delizie: la grazia non li lascia salmeggiare o meditare qualche altra cosa. Essi restano fino a un certo momento nello stupore perché hanno in parte raggiunto il limite ultimo di ogni brama, come caparra.

Altri invece si sono salvati restando fino alla morte nella pratica, attendendo la ricompensa nel secolo futuro. Altri, al momento della morte, sono stati colmati di piena certezza¹⁰⁰ così che dopo la morte hanno mandato profumo a dimostrazione della loro salvezza: poiché, avendo la grazia del battesimo, come tutti, a causa dello stato di prigionia spirituale e di ignoranza del loro intelletto, non sono giunti a comunicare misticamente alla grazia mentre erano ancora vivi.

Altri si sono fatti onore sia nella salmodia che nella preghiera e così hanno trascorso la loro vita con una grazia abbondante e sempre in movimento, senza mai essere ostacolati da qualcosa.

Altri, sino alla fine, si sono tenuti prevalentemente nell'*esichia*, da semplici quali erano, accontentandosi ottimamente della preghiera soltanto, uniti, soli, a Dio solo.

Poiché i perfetti, come abbiamo detto, tutto possono nel Cristo che dà loro la forza. A lui la gloria per i secoli dei secoli. Amen.

*

Ma che dirò a proposito del ventre, re delle passioni? Se sei stato capace di mortificarlo e di renderlo mezzo morto, non cedere. Su di me, o caro, ha preso dominio e io lo servo come suo schiavo e suddito. Esso è collaboratore dei demoni e ricettacolo delle passioni. Per mezzo suo avviene la nostra caduta, e per mezzo suo la nostra risurrezione, quando esso sia ben disciplinato. Per causa sua siamo caduti dalla prima e dalla seconda dignità divina poiché, dopo la corruzione originale, ancora siamo stati rinnovati nel Cristo, ma ecco che di nuovo siamo decaduti da Dio per la negligenza nei comandamenti che custodiscono e accrescono la grazia, facendo progredire. Eppure, per ignoranza, ci esaltiamo credendo di essere con Dio!

I corpi differiscono molto rispetto al cibo, come hanno detto i padri. Chi ha bisogno di poco, chi di molto per sostenere la propria forza naturale, e ciascuno si trova soddisfatto nella misura della sua forza e costituzione. Tuttavia l'esicasta deve sempre restare al di sotto della sazietà, perché quando lo stomaco si appesantisce e l'intelletto ne resta intorbidito, non può dire la preghiera con forza e purezza. Anzi, indotto al sonno dall'esalazione dei molti cibi, desidera sdraiarsi in fretta, e allora l'intelletto è assalito da innumerevoli fantasie durante il sonno. Pertanto, a chi vuole ottenere la salvezza e si sforza, per il Signore, di vivere nell'*esichia*, penso basti una libbra di pane e tre o quattro bicchieri di acqua e vino al giorno. Degli altri cibi che gli capita di avere, ne prenda un poco di tutti, secondo il momento, tenendo lontana la sazietà. In questo modo, usando anche del cibo con sapienza, potrà sfuggire la boria, dato che mangia di tutto e non ha in abominio le creature di Dio - che sono molto buone - e rende grazie a lui per tutto.

Questo è il discernimento su cui si basano i prudenti. Ma ai deboli nella fede e nell'anima giova di più l'astensione dagli alimenti: ad essi l'Apostolo ha ordinato di mangiare verdure visto che non credono che Dio li custodisca. Ma che dirò a te che cerchi una regola - e una regola molto pesante - mentre sei già anziano? Persone più giovani non sono in grado di stare a peso e misura: come ce la farai tu? A te conviene serbare in tutto la libertà, quando mangi. Se resti vinto, pentiti e ricomincia, senza mai cessare di fare così, cioè rialzarti dopo essere caduto, sempre biasimando te stesso e non altri. Così troverai riposo, raggiungendo sapientemente la vittoria attraverso le cadute, come dice la Scrittura. Solo, non trasgredire la regola che abbiamo stabilito, e ti basta. Gli altri cibi, infatti, non irrobustiscono tanto il corpo quanto il prendere pane e acqua. Perciò il Profeta, senza far alcun conto di tutto il resto, diceva: Figlio dell'uomo, a peso mangerai il tuo pane e con misura berrai la tua acqua. Perché nel mangiare ci sono tre limiti: la continenza, la sufficienza e la sazietà. Continenza è avere ancora fame dopo aver mangiato; sufficienza è il non aver fame, ma neanche essere appesantiti; sazietà è quando ci si è un poco appesantiti. Mangiare poi di nuovo dopo essersi saziati è porta della golosità, attraverso la quale si insinua la fornicazione. Ma tu, conoscendo ciò con esattezza, scegli il meglio per quanto puoi, senza oltrepassare i limiti. Anche questo, infatti, secondo l'Apostolo, è dei perfetti, cioè sia aver fame che saziarsi ed essere forti in tutto.

L'ILLUSIONE E ARGOMENTI VARI

Guarda: voglio che tu abbia conoscenza esatta dell'illusione per custodirtene, perché non ti accada, trascinato dall'ignoranza, di subire grandissimo danno e perdere la tua anima. Poiché il libero arbitrio dell'uomo è facilmente incline a comunicare con gli avversari, specialmente quello degli inesperti che dagli avversari si trovano assaliti. I demoni infatti stanno vicino e intorno ai principianti e agli idioritmici,¹⁰¹ tendendo trappole con i pensieri, scavando fosse con le cadute e portando distruzione con le fantasie. La loro città è cioè in potere dei barbari. Non ci si deve stupire se qualcuno si è sviato, o è andato fuori di sé, oppure ha accolto o accoglie un'illusione, o vede cose estranee alla verità, o dice per inesperienza e ignoranza cose non convenienti. Spesso infatti qualcuno si esprime sulla verità con rozzezza, dicendo senza accorgersene una cosa per un'altra. Non sa dire rettamente come stanno le cose, turba molti e, portato dalla stoltezza, procura agli esicasti biasimo e derisione.

Non fa stupore che qualche principiante si sia sviato, anche dopo molte fatiche: perché ciò è accaduto a molti di quelli che cercano Dio, sia ora che nel passato. Il ricordo di Dio, infatti, cioè la preghiera dell'intelletto, è la più alta di tutte le attività. Esso è anche la cima delle virtù, in quanto è amore di Dio. E chi vuole giungere a Dio con imprudenza e temerità, sforzandosi di confessarlo con purezza e di possederlo in se stesso, facilmente è messo a morte da loro, dai demoni intendo, se ciò è permesso da Dio. Cercando con audacia e arroganza ciò che ancora non conviene alla sua condizione, orgogliosamente tenta di arrivare prima del tempo. Ma spesso il Signore, guardandoci con compassione fare gli audaci con le cose eccelse, non permette che siamo tentati affinché ciascuno,

riconoscendo la propria presunzione, da sé si converta, prima di essere coperto di ignominia dai demoni e di divenire oggetto di riso o pianto fra gli uomini. Ciò Dio lo fa soprattutto per chi cerca di pervenire a quest'opera mirabile con magnanimità e umiltà e - ciò che più conta - con sottomissione, cercando il consiglio degli sperimentati, perché non mieta - senza accorgersene - spine anziché grano, amarezza anziché dolcezza, e trovi perdizione anziché salvezza. Poiché dei forti e dei perfetti è il combattere sempre soli con i demoni e tendere continuamente contro di loro *la spada dello Spirito che è la parola di Dio*. I deboli, invece, e i principianti, sfuggono alla morte ricorrendo alla fuga con pietà e timore, come ad una fortezza, ed evitando la guerra per non mostrarsi audaci prima del tempo.

Tu poi, se vivi bene nell'*esichia*, attendendo di essere con Dio, se vedi qualcosa di sensibile o intelligibile, dentro o fuori, fosse anche la figura del Cristo, o magari di un angelo, o la forma di un santo, o una luce che l'intelletto fantastichi o immagini, non accoglierla in alcun caso. Perché all'intelletto è proprio per natura il fantasticare e può facilmente creare immagini alle quali si protende, in coloro che non sono ancora rigorosamente attenti a questo. È così che l'intelletto danneggia anche se stesso.

Lo stesso ricordo del bene e del male suole impressionare incessantemente la capacità percettiva dell'intelletto e spingerla a fantasticare. E allora uno diventa un sognatore anziché un esicasta. Perciò bada di non credere a nulla - acconsentendo troppo in fretta - anche se è cosa buona, se prima non hai consultato gli sperimentati e hai molto esaminato la cosa, e così non ne riceverai danno. Rimani invece, di fronte a ciò che ti si presenta, come inerte e custodisci il tuo intelletto libero da colori, forme e figure, perché spesso queste cose, anche mandate da Dio per provare e procurare la corona, hanno danneggiato molti. Il nostro Signore vuole infatti provare il nostro libero arbitrio per vedere da che parte inclini.

Chi vede qualcosa mentalmente o sensibilmente, anche se si tratta di cosa mandata da Dio, se lo accetta senza chiedere agli sperimentati, facilmente s'inganna o sarà ingannato in futuro, in quanto troppo facile ad accettare queste cose. Bisogna che il principiante faccia attenzione all'operazione del cuore, che non inganna, e che non accetti nessun'altra cosa fino al tempo in cui siano pacificate le passioni. Poiché Dio non si sdegna contro chi fa rigorosamente attenzione a se stesso per timore dell'illusione, anche se così gli accade di non accogliere qualcosa mandato da Dio se prima non ha chiesto ed esaminato a lungo. Al contrario, Dio piuttosto lo loda come saggio (benché contro qualcuno si sia sdegnato).

Non bisogna però interrogare tutti, ma solo uno, al quale sia stata affidata la guida anche di altri, e che brilli per la sua condotta di vita, uno che, essendo povero, arricchisca molti, come dice la Scrittura. Parecchi inesperti, infatti, hanno danneggiato molti stolti, per i quali porteranno la condanna dopo la morte. Perché non è di tutti guidare anche altri, ma solo di quelli ai quali è stato dato il divino discernimento, come dice l'Apostolo: il discernimento degli spiriti che separa il peggio dal meglio con la spada della Parola. Ciascuno infatti possiede la propria conoscenza e discernimento naturali oppure provenienti dalla pratica o da ciò che ha imparato, ma non tutti hanno quelli che vengono dallo Spirito. Per questo il sapiente Siracide diceva: *Siano molti quelli che sono in pace con te; ma i tuoi consiglieri siano uno tra mille*. Non è lotta da poco trovare una guida che non erri nelle parole, nelle opere e nei concetti. Si vede che uno non erra in queste cose quando la sua condotta e la sua prudenza ricevono testimonianza dalle sacre Scritture, in base alle quali egli risulta di equo sentire in ciò in cui si deve. Non è piccolo sforzo raggiungere chiaramente la verità e purificarsi da ciò che è contrario alla grazia. Perché il diavolo - soprattutto con i principianti - suole mostrare il suo inganno con apparenze di verità, camuffando da spirituali le cose cattive.

Perciò, chi è sollecito di pervenire alla preghiera pura, deve camminare nell'*esichia*, in grande tremore e afflizione spirituale e guidato dalla consultazione degli sperimentati. E deve sempre piangere i

propri peccati, affliggendosi e temendo di essere punito da Dio o di decadere da lui, separato ora o nel secolo futuro. Quando il diavolo vede che qualcuno vive nell'afflizione spirituale, non rimane lì, perché ha paura dell'umiltà prodotta dall'afflizione spirituale. Ma se uno immagina con presunzione di pervenire alle cime - perché ha un desiderio satanico e non secondo verità - lo lega facilmente con le sue reti come suo servitore. Per questo l'arma più potente da tenere nella preghiera è l'afflizione spirituale, così da non cadere nella presunzione per la gioia della preghiera e da custodirsi invece illesi, scegliendo di avere in sé la gioiosa tristezza. Poiché la preghiera libera da illusione, il calore che accompagna la preghiera di Gesù - lui che ha gettato il fuoco sulla terra del nostro cuore - sono ciò che brucia le passioni come spine e che ingenera nell'anima letizia e gioia. Questa preghiera non viene da destra, da sinistra o dall'alto, ma germoglia nel cuore come una sorgente d'acqua proveniente dallo Spirito vivificante. Questa sola devi desiderare, trovare e possedere nel tuo cuore, custodendo sempre il tuo intelletto libero da immagini e spoglio da concetti e pensieri: e non temere. Colui infatti che ha detto: *Coraggio, sono io, non temete*, lui stesso è con noi - lui che preghiamo di farsi sempre nostro scudo - e noi non dobbiamo avere paura o gemere invocando Dio.

Se anche qualcuno è andato fuori strada e ha perso il senno, vedrai che ha subito questo per il suo autogestirsi e il suo orgoglio. Perché chi cerca Dio nella sottomissione, interrogando i più sperimentati e umiliandosi, non avrà mai alcun danno, per la grazia di Cristo che vuole che tutti gli uomini siano salvi. Se poi si presenta una tentazione, ciò accade per provarci e procurarci la corona, ma presto giunge l'aiuto di Dio, che lo concede nei modi che egli sa. Se uno vive rettamente, si comporta in modo irreprensibile e sta lontano dalla ricerca di piacere agli uomini e dall'orgoglio, anche se tutta la falange dei demoni sollevasse contro di lui miriadi di tentazioni, non ne avrà alcun danno, come dicono i padri. Ma quelli che camminano con arroganza e seguendo la volontà propria, sono facilmente soggetti a ricevere danno. Perciò occorre che l'esicasta sempre si attenga saldamente alla via regale, perché in ogni cosa all'eccesso tien dietro facilmente la presunzione, che è seguita dall'illusione.

Trattieni il movimento dell'intelletto, stringendo un po' le labbra nella preghiera, e non il movimento delle narici, come gli ignoranti, per non subir danno gonfiandoti d'orgoglio. Tre sono le virtù dell'*esichia* che bisogna osservare con rigore, scrutando ad ogni momento per vedere se continuiamo a vivere in esse, perché non ci accada, ingannati dall'oblio, di camminare fuori del loro sentiero. Queste virtù sono: la continenza, il silenzio e il biasimare se stessi, cioè l'umiltà. Queste virtù si comprendono e custodiscono a vicenda e da esse è generata e sempre cresce la preghiera.

L'inizio della grazia nella preghiera si manifesta in modo diverso nelle varie persone, e la dispensazione dello Spirito - come dice l'Apostolo - si vede e si riconosce in molti modi, secondo il suo volere, così che si manifesta anche in noi quello che vediamo in figura in Elia il Tesbita. In alcuni viene infatti come spirito di timore che dissolve i monti delle passioni e spezza le pietre, cioè i cuori duri, cosicché essi vengono trafitti dal timore e la carne diviene morta. In altri si mostra nelle viscere come terremoto, cioè come un moto di esultanza (che i padri, più chiaramente, hanno chiamato anche 'sussulto'), soprattutto immateriale ed essenziale: (poiché ciò che non ha essenza e sussistenza, neppure è). In altri, infine, soprattutto nei più progrediti nella preghiera, Dio opera una brezza luminosa, lieve e pacifica: perché il Cristo ha preso dimora nel cuore, come dice l'Apostolo, e misticamente si rivela in Spirito. Per questo Dio diceva ad Elia sull'Oreb che il Signore non era in quel primo o quel secondo stato - nel vento e nel terremoto, cioè nelle operazioni parziali che si verificano nei principianti - ma che nella leggera brezza luminosa, là è il Signore, alludendo con ciò alla perfezione della preghiera.

Che cosa si deve fare quando il demonio si trasforma in angelo di luce e cerca di trarre in errore l'uomo?

Per questo l'uomo ha bisogno di molto discernimento, per conoscere la differenza tra il bene e il male. Dunque, non darti subito, per leggerezza, a ciò che ti si mostra, ma resta saldo e, dopo lungo esame, trattieni ciò che è bene e rigetta il male. Devi valutare e discernere, e solo allora credere. Sappi pertanto che gli effetti prodotti dalla grazia sono evidenti e che il demonio, anche se si traveste, non può produrli: non può infatti produrre mitezza, modestia, umiltà, odio del mondo, non può far cessare voluttà e passioni, cose che sono opera della grazia. Al contrario egli produce boria, orgoglio, viltà e ogni malizia. Da ciò che si opera, dunque, puoi conoscere quale luce abbia riflesso nella tua anima, se quella di Dio o di Satana. La lattuga buona alla vista è uguale a quella amara, e l'aceto è uguale al vino in apparenza, ma il palato li riconosce e li distingue dal gusto. Così anche l'anima, se ha discernimento, riconosce con la percezione spirituale i carismi dello Spirito santo e i fantasmi di Satana.