

## L'esichia e i due modi della preghiera in quindici capitoli

### Gregorio Sinaita

1. Vi sono due modi di unione con Dio o piuttosto due entrate, sui due lati, della preghiera dell'intelletto che mediante lo Spirito opera nel cuore. Attraverso una di queste l'intelletto previene la preghiera, aderendo al Signore, come dice la Scrittura; oppure accade che l'operazione della preghiera, muovendosi in modo progressivo, in un fuoco di letizia, attiri l'intelletto ossia lo leghi all'invocazione del Signore Gesù e all'unione con lui. Sebbene infatti lo Spirito in ciascuno operi come vuole, secondo quanto dice l'Apostolo accade tuttavia che in qualcuno un modo d'unione preceda l'altro nelle forme che abbiamo detto.

A volte l'operazione si attua nel cuore, col diminuire cioè delle passioni, mediante l'invocazione costante di Gesù Cristo, mentre si manifesta il divino calore: il nostro Dio, infatti, è un fuoco divorante, dice la Scrittura. A volte lo Spirito trae a sé l'intelletto, rinserrandolo nelle profondità del cuore e impedendogli il suo consueto vagare. Allora non è più condotto prigioniero in Assiria da Gerusalemme, ma da Babilonia si trasferisce felicemente in Sion, così che anch'esso può dire col Profeta: *A te conviene l'inno, o Dio, in Sion, a te sarà reso il voto in Gerusalemme*; e ancora: *Quando il Signore fece tornare i prigionieri di Sion...; e: Esulterà Giacobbe e si allieterà Israele*, cioè l'intelletto pratico e contemplativo, che vince le passioni con l'aiuto di Dio mediante la pratica, e vede Dio mediante la contemplazione, per quanto gli è concesso. Allora, infatti, l'intelletto è come invitato a una mensa sontuosa, si allietta nelle delizie divine e salmeggia: *Hai preparato davanti a me una mensa di fronte a quelli che mi tribolano*, cioè i demoni e le passioni.

#### COME FARE LA PREGHIERA

2. *Alla mattina* - dice Salomone - *semina il tuo seme* (quello, cioè, della preghiera) *e alla sera non si rilassi la tua mano*, perché non accada che la continuità della preghiera subisca interruzione e, giunto all'ora in cui saresti esaudito, tu venga meno. *Poiché non sai* - dice - *quale seme darà frutto, se questo o quello*.

Fin dal mattino siediti su uno sgabello alto una spanna, porta l'intelletto dalla sede mentale del principio direttivo al cuore, e là tienilo stretto. Curvato penosamente, con forte dolore del petto, delle spalle, del collo, grida con perseveranza col pensiero o l'anima: «Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!» Poi, per l'angustia e la fatica, forse anche per la noia di questa continuità (ma certo non a motivo dell'unico cibo del triplice nome di cui ci si ciba continuamente, poiché è detto: *Quelli che mangiano di me avranno ancora fame*, facendo passare l'intelletto all'altra metà della formula, di': «Figlio di Dio, abbi pietà di me».

Ripetendo metà formula con frequenza, non devi però alternarle continuamente per noncuranza: perché le piante continuamente trapiantate non mettono radici. Trattieni anche il respiro in modo da non respirare a tuo agio. Perché l'aria dei respiri che sale dal cuore, oscura l'intelletto e agita la mente, allontanando l'intelletto dal cuore, oppure consegnandolo prigioniero all'oblio, o inducendolo a soffermarsi su cose svariate, perché - senza accorgersene - arrivi a trovare ciò che non deve. Se ti accadesse di vedere le impurità degli spiriti malvagi o dei pensieri che salgono nel tuo intelletto o vi assumono forme cangianti, non spaventarti. E se ti apparissero concetti buoni di qualche realtà, non far caso neppure a questi. Ma domina per quanto ti è possibile il respiro, rinchiudi l'intelletto nel cuore e persevera continuamente nell'invocazione del Signore Gesù: in tal modo, presto brucerai e reprimerai questi pensieri, flagellandoli invisibilmente con il nome divino. Dice infatti il Climaco: «Col nome di Gesù flagella gli avversari. Poiché non vi è arma più potente in cielo e sulla terra».

## SUL RESPIRO

3. Che si debba controllare l'espiazione lo attesta Isaia Anacoreta parlando di questo, e con lui molti altri. Uno dice: «Domina l'indomabile intelletto» - cioè l'intelletto incalzato e dissipato dalla potenza avversa che, in forza della negligenza, di nuovo, dopo il battesimo, ritorna insieme ad altri spiriti più malvagi nell'anima noncurante, come dice il Signore, e rende la situazione ultima peggiore della prima. Un altro dice che il monaco deve avere il ricordo di Dio in luogo del respiro. Un altro, che l'amore di Dio deve precedere l'espiazione. E il Nuovo Teologo dice: «Trattieni anche il soffio delle narici, in modo da non respirare a tuo agio». E il Climaco: «Il ricordo di Gesù si unisca al tuo respiro e allora conoscerai il vantaggio dell'*esichia*». E l'Apostolo dice che non lui, ma il Cristo vive in lui, operando e ispirando la vita divina. E il Signore dice: *Il vento soffia dove vuole*, prendendo ad esempio il soffio del vento sensibile: poiché, quando siamo divenuti puri, abbiamo ricevuto la caparra dello Spirito e la Parola seminata in noi come sementa - come dice Giacomo, fratello di Dio - che è stata piantata e ha come fatto corpo con noi in una partecipazione impartecipabile e che senza commistione ci deifica, senza subire diminuzione, traboccante com'è di bontà. Ma poiché abbiamo in seguito trascurato i comandamenti - custodi della grazia - siamo di nuovo caduti nelle passioni a motivo della nostra negligenza. Anziché respirare lo Spirito santo, ci siamo riempiti dei respiri degli spiriti malvagi: ed è chiaro che da essi provengono sbadigli e stiramenti, come dicono i padri.

Chi infatti possiede lo Spirito ed è stato da esso purificato, viene da esso riscaldato, esso gli insuffla la vita divina, parla, pensa e si muove secondo la parola del Signore: *Non siete voi che parlate, ma lo Spirito del Padre mio che parla in voi*.

Chi viceversa, ha lo spirito opposto ed è da lui dominato, fa e parla in modo contrario a Dio.

## COME BISOGNA SALMEGGIARE

4. «Quando uno è stanco - dice il Climaco - si alzi a pregare. Poi sederà di nuovo e riprenderà con coraggio l'opera precedente». Anche se è dell'intelletto che ha detto che, quando raggiunge la custodia del cuore, deve fare quelle cose, non è però inopportuno dire la stessa cosa anche della salmodia. Si dice infatti che il grande Barsanufio fu interrogato riguardo la salmodia, su come si debba salmeggiare, e l'anziano rispose: «Le ore e inni ecclesiastici sono tradizioni della Chiesa e sono stati opportunamente dati per la preghiera comune. Ma quelli che abitano nelle *skiti* non salmeggiano le ore né hanno inni, ma un lavoro manuale, meditazione solitaria e brevi tratti di preghiera. Stando ritto per la preghiera devi dire il Trisagio e il Padre nostro, e supplicare Dio di essere liberato dall'uomo vecchio. Ma non attardarti in questa preghiera: tutto il giorno infatti il tuo intelletto è per la preghiera».

L'anziano ci ha mostrato questo: che la meditazione solitaria è la preghiera del cuore, mentre 'con brevi tratti di preghiera' indica lo star ritto per la salmodia. Anche il grande Giovanni Climaco dice chiaramente: «Opera dell'*esichia* sono: la libertà da qualsiasi cura, preghiera non pigra (cioè lo star ritto a salmodiare) e, terzo, l'attività inviolabile del cuore, che è lo star seduti in orazione, ovvero nell'*esichia*».

## DIFFERENZA TRA QUELLI CHE SALMEGGIANO

5. Quale differenza vi è perché alcuni insegnino a salmeggiare molto, altri poco, altri per nulla? quelli cioè che dicono di darsi soltanto alla preghiera e alla fatica, a un lavoro manuale qualsiasi, o a *metanie* o a qualche altra attività faticosa? La risposta è la seguente.

Quanti hanno trovato la grazia con la pratica, con molte fatiche e molto tempo, avendo imparato questo, è questo che insegnano agli altri. Costoro non danno retta - e non li accettano - a quelli che con scienza - per la misericordia di Dio - sono giunti a questo in breve mediante una fede ardente, come dice sant'Isacco. Perciò muovono loro anche dei rimproveri, ingannati dall'ignoranza e dalla presunzione. E assicurano ad altri che se le cose per quelli vanno altrimenti che per loro, si tratta di illusione e non di operazione della grazia. Non sanno che *è cosa facile agli occhi del Signore* - secondo la Scrittura - *arricchire in un attimo il povero; e: Principio della sapienza: acquista la sapienza* - cioè la grazia - come dice il proverbio.

Anche l'Apostolo sorride dei discepoli di allora che ignoravano la grazia, e dice loro: Non sapete che Gesù Cristo abita in voi? A meno che non siate dei reprobati, cioè gente che non fa progressi causa la negligenza.

Perciò, per la loro incredulità e il loro orgoglio non ricevono neppure le straordinarie proprietà della preghiera che in alcuni lo Spirito opera in modo peculiare.

#### RISPOSTA AD OBIEZIONI

6. «Dimmi un po': se uno digiuna, è continente, veglia, sta ritto in preghiera, fa *metanie*, si dà all'afflizione spirituale, alla povertà volontaria, questa non è pratica? Come dunque dici che senza la pratica, proponendosi soltanto la salmodia, è impossibile afferrare la preghiera? Queste non sono forse pratiche?».

Risposta. Se uno prega con la bocca e vaga con l'intelletto, che vantaggio ne ha? *Se uno costruisce e un altro abbatte, non vi è che fatica*. Invece, nella misura in cui uno lavora col corpo, così deve farlo anche con l'intelletto perché non gli accada di essere trovato giusto nel corpo e pieno nel cuore di ogni accidia e impurità. Questo lo afferma anche l'Apostolo quando dice: Se prego con la lingua - cioè con la bocca - il mio spirito prega - cioè la mia voce - ma il mio intelletto è senza frutto: se prego con la bocca, pregherò anche con l'intelletto; e ancora: Voglio dire cinque parole... ecc. Anche il Climaco, nel suo discorso sulla preghiera, attesta che è di questo che l'Apostolo parla: «Il grande operaio della grande e perfetta preghiera dice questo: Voglio dire cinque parole con il mio intelletto ecc.».

Vi sono molte attività, ma sono parziali, mentre l'attività grande e comprensiva di tutte, quale fonte delle virtù - come dice il Climaco - è la preghiera del cuore mediante la quale si trova ogni bene.

Non vi è nulla di più tremendo del pensiero della morte - dice san Massimo - e nulla di più splendido del pensiero di Dio, mostrando così quale sia l'opera più eccellente.

Ma vi sono alcuni che neppure vogliono sentir dire che vi è grazia anche nei nostri tempi, perché sono oscurati e di poca fede a motivo della loro grande insensibilità e ignoranza.

7. Penso che quelli che salmeggiano un po' facciano bene, perché tengono conto delle giuste proporzioni. Ciò che ha misura è infatti bello, secondo i sapienti. Così non accadrà che, svuotando tutta la forza dell'anima nella pratica, l'intelletto si trovi noncurante nella preghiera e sia languido nel compierla. Invece, salmeggiando per un certo tempo, si pretendono per la parte maggiore nella preghiera.

Può accadere, quando l'intelletto vien meno per il continuo grido spirituale e la fissità perseverante, che esso prenda un po' di riposo partendo al largo con la salmodia, lasciando la strettezza dell'*esichia*.

Questo ordinamento delle cose è ottimo ed è dottrina degli uomini più sapienti.

8. Quelli che non salmeggiano affatto, fanno bene se sono progrediti. Costoro infatti non hanno bisogno di dire salmi, ma di silenzio e di preghiera e contemplazione ininterrotte, se sono pervenuti all'illuminazione. Poiché sono uniti a Dio e non hanno bisogno di sottrarre a lui il loro intelletto, gettandolo nella confusione. Dice il Climaco che caduta, per chi vive nell'ubbidienza, è la volontà propria e, per chi vive nell'*esichia*, l'interruzione della preghiera.

È infatti adultero l'intelletto di costoro, quando si allontana dal ricordo di Dio - che è come il suo sposo - e mette il suo amore in cose minute.

Ma quanto all'insegnare anche ad altri ad attenersi a questa linea, non va bene farlo con tutti. Con i semplici, che sono soggetti e illetterati, sì, perché l'ubbidienza partecipa di ogni virtù in forza dell'umiltà. Ma con quelli che non sono soggetti, non va bene perché non trovino facile motivo di sviamento, siano essi semplici o dotti, perché chi cammina da se stesso non può sfuggire la presunzione alla quale suole seguire l'illusione, come dice sant'Isacco. Alcuni però, pensando ad evitare un danno futuro, affinché l'intelletto - dicono - si abitui ad amare il ricordo di Dio, insegnano a chiunque a fare questo soltanto: ciò non va bene, soprattutto per gli idioritmici. Il loro intelletto infatti è ancora impuro a motivo della negligenza e dell'orgoglio, non è ancora stato purificato dalle lacrime e perciò essi riflettono ancora turpi immagini di pensieri, piuttosto che preghiera, perché gli spiriti impuri nel cuore sono scossi dal nome tremendo e digrignano i denti volendo distruggere chi li flagella. Se infatti un idioritmico sente parlare di questa attività o gli viene insegnata e vuole impadronirsene, subirà uno di questi due guai: se fa sforzi cade nell'illusione e resta inguaribile; se è negligente non progredisce per tutta la sua vita.

9. Ma dirò anch'io quello che un poco so per esperienza. Quando sieda in *esichia* di giorno o di notte, supplicando a lungo Dio, senza pensieri, con umiltà, il tuo intelletto si sposterà nel gridare, il tuo corpo diverrà dolorante e anche il cuore, per l'intensa fissità dell'invocazione di Gesù a lungo protratta senza più calore né letizia - cose dalle quali nascono la prontezza e la pazienza in chi lotta allora, alzati, sta' in piedi e salmeggia da solo o con il discepolo che vive con te, oppure datti alla meditazione di qualche parola, al ricordo della morte, o all'attività manuale o altro, oppure leggi con attenzione, stando preferibilmente in piedi per creare fatica al corpo. E quando sei in piedi da solo a salmeggiare, di' il Trisagio, e poi fa' la preghiera dell'anima o dell'intelletto, mentre l'intelletto volge l'attenzione al cuore. Se sopravviene accidia, di' ancora due o tre salmi e due tropari di compunzione, senza cantarli, perché quelli che sono a questo stadio non cantano - dice il Climaco: infatti, basta loro, per averne letizia, la fatica del cuore per la pietà, come dice san Marco, e il calore dello Spirito che è dato loro, per averne grazia e esultanza. Di' per ogni salmo anche la preghiera con l'intelletto o l'anima, senza divagare, e l'alleluia.

Questo è l'ordine indicato dai santi padri Barsanufio, Diadoco e gli altri. E, come dice il divino Basilio, bisogna variare i salmi ogni giorno per stimolarci allo zelo e perché - egli dice - l'intelletto non sia preso da noia a salmeggiare sempre gli stessi salmi: bisogna concedergli la libertà, e allora prenderà forza per slancio anche maggiore.

Se stai a salmodiare con un discepolo fedele, dica lui i salmi: tu custodisci te stesso, badando segretamente al cuore e pregando. Non tener conto, con l'aiuto della preghiera, di qualsiasi concetto - attinente a cose sensibili o intelligibili - che ti salga dal cuore. *Esichia* è infatti temporanea deposizione anche dei concetti più divini - se non provengono dallo Spirito - perché non accada che, badando a questi in quanto buoni, tu perda il meglio.

## L'ILLUSIONE

10. Sii dunque rigorosamente attento, o tu che ami Dio, con conoscenza. Quando fai la tua opera, se vedi una luce o un fuoco, esternamente o interiormente, oppure una figura - di Cristo o di un angelo o di altro - non accettare queste cose per non subirne danno e perché, distogliendo l'attenzione da te stesso e fissandola in immagini, non lasci che il tuo intelletto le imprima in sé. Tutte queste cose, infatti, con le loro trasformazioni esteriori e inopportune, si verificano allo scopo di sviare l'anima. Perché il vero principio della preghiera è il calore del cuore che dardeggia le passioni e infonde nell'anima giocondità o gioia, confermando il cuore con un desiderio sicuro e una piena certezza libera da ogni dubbio. Poiché, rispetto a tutto ciò che viene nell'anima - dicono i padri - sia sensibile, sia intelligibile, se il cuore è in dubbio e non lo accetta, non è da Dio, ma è stato mandato dall'Avversario.

E se vedi l'intelletto trascinato all'esterno o in alto da qualche potenza invisibile, non dargli retta e non lasciare che sia trascinato, ma fissalo subito alla sua opera. Le cose di Dio, dice sant'Isacco, vengono da sé, senza che tu ne conosca il momento. Se infatti anche il nostro nemico naturale all'interno dei lombi, trasforma le cose spirituali come vuole, variandole in modo fantastico, producendo in luogo del calore il suo ardore disordinato, in modo da appesantire l'anima con tale illusione e producendo, anziché letizia, gioia irrazionale e dolcezza molle, perché da queste cose si vedano nascere presunzione e boria, si sforzi di nascondersi agli inesperti e di far credere che il suo inganno sia grazia operante. Ma il tempo, l'esperienza e la percezione lo scoprono agli occhi di quelli che non ignorano proprio del tutto la sua astuzia. Poiché il palato, dice la Scrittura, distingue i cibi, cioè il gusto spirituale mostra senza inganno quali siano, con evidenza, tutte queste cose.

## LA LETTURA

11. «Se sei un lavoratore - dice il Climaco - abbi letture pratiche: il metterle in pratica rende infatti superflua la lettura di altre cose». Leggi sempre ciò che riguarda l'*esichia* e la preghiera, per esempio, le opere del Climaco, di sant'Isacco, di san Massimo, del Nuovo Teologo, del suo discepolo Stethatos, di Esichio, di Filoteo Sinaita e simili. Lascia il resto per un certo tempo, non perché siano cose da rigettarsi, ma perché non giovano allo scopo e distolgono l'intelletto dalla preghiera per interessarlo a ciò che narrano. Fai la tua lettura da solo, senza suono orgoglioso di voce, senza preoccupazione di bella pronuncia tornita o eleganza di linguaggio o diletto musicale, o trascinato passionalmente, senza accorgertene, dal desiderio di piacere a qualche assente come se fosse presente. E non essere insaziabile nel leggere, perché è bello tutto ciò che è misurato. Non bisogna neppure leggere con rudezza, o con languidezza e trascuratezza, ma con gravità, moderazione, regolarità, intelligenza, ritmo; bisogna leggere con l'intelletto, con l'anima e con la ragione. In questo modo l'intelletto, potenziandosi, prende forza, con l'abitudine, per pregare con vigore. Se invece si fa diversamente - cioè come si è detto più sopra - all'intelletto ne viene, oscuramento, rilassamento e stordimento, così che viene a soffrirne il principio direttivo nel cervello, e l'intelletto non ha vigore per la preghiera.

12. Fai caso anche all'intenzione di tanto in tanto, con indagine rigorosa, per vedere da che parte inclini: se è cioè secondo Dio per il bene stesso, per il profitto dell'anima che siedi in *esichia* o stai a salmeggiare, a leggere, a pregare o ad attuare una qualunque virtù. Così non ti lascerai depredare senza averne coscienza e non accadrà che tu sia trovato esteriormente un lavoratore che tuttavia con la condotta e il pensiero intende piacere agli uomini anziché a Dio.

Sono infatti molte le insidie dell'ingannatore: stando nascostissimo, egli guarda l'inclinazione dell'intenzione, resta ignoto ai più e sempre cerca di depredare il nostro lavoro senza che ne abbiamo coscienza, perché ciò che si fa non sia fatto secondo Dio. Però, anche se fa guerra aspramente e sfacciatamente, se tu tieni salda l'intenzione verso Dio, non ti depruderà tanto anche se l'inclinazione

della volontà può essere da lui costretta, nostro malgrado, a oscillare. Può capitare che qualcuno resti involontariamente vinto per debolezza, ma prontamente gli viene perdonato ed è lodato da Colui che conosce le intenzioni e i cuori.

Questa passione - la vanagloria, intendo - non permette al monaco di progredire nella virtù; anzi egli sopporta le fatiche e poi in vecchiaia si trova senza frutto. Infatti la vanagloria ha accesso a tutt'e tre le categorie, cioè al principiante, all'intermedio e al perfetto, e li spoglia dell'attività delle virtù.

13. Dico, come ho imparato, che senza queste virtù un monaco non progredisce, senza cioè digiuno, continenza, veglia, sopportazione, forza, *esichia*, preghiera, silenzio, afflizione spirituale, umiltà: virtù che si generano e si custodiscono a vicenda.

Dal frequente digiuno, infatti, la concupiscenza affievolita genera la continenza; la continenza, la veglia; la veglia, la sopportazione; la sopportazione, la forza; la forza, l'*esichia*; l'*esichia*, la preghiera; la preghiera, il silenzio; il silenzio, l'afflizione spirituale; l'afflizione spirituale, l'umiltà. E reciprocamente l'umiltà genera l'afflizione spirituale. E così, esaminando analiticamente, troverai che, una dopo l'altra, a loro volta le figlie, in qualche modo, generano le madri. Nelle virtù nulla è più grande di questa reciproca generazione: è infatti evidente a tutti ciò che vi si contrappone.

14. Bisogna qui mettere ordine nelle fatiche e nelle pene dell'attività spirituale e spiegare sapientemente come si debba perseguire ciascuna attività: perché non accada che qualcuno cammini senza darsi pena, limitandosi ad ascoltare, e non conseguendone frutto accusi noi o altri come se le cose non stessero come avevamo detto. La fatica del cuore, infatti, e quella del corpo sono in grado di compiere un'opera di verità. In forza di esse si manifesta l'operazione dello Spirito santo data a te e a ogni fedele tramite il battesimo, sotterrata fra le passioni a causa della negligenza nei comandamenti e in attesa della nostra conversione - per misericordia ineffabile - perché alla fine non ci sentiamo dire, per la nostra sterilità, quella parola: *Toglietegli il talento*; e: Ciò che crede di avere gli sarà tolto. Dio ci manderebbe così al castigo, a soffrire eternamente nella geenna.

Infatti ogni attività del corpo e dello spirito compiuta senza travaglio e fatica non porterà mai frutto a chi la persegue. Poiché il regno dei cieli è oggetto di violenza, dice il Signore, e i violenti lo rapiscono. E chiama violenza il provar fatica col corpo in tutte le cose. Forse ci sono molti che hanno lavorato o lavorano senza fatica parecchi anni, ma per aver portato i travagli senza fatica e senza un'ardente prontezza di cuore, sono rimasti privi di purezza e non partecipano dello Spirito santo per aver rifiutato l'asprezza dei travagli. Quelli infatti che lavorano con negligenza o rilassamento, forse, secondo loro, faticano molto, ma non vendemmiano mai un frutto, per l'assenza di travaglio, a causa della loro profonda insensibilità. Lo attesta colui che dice: «Anche se nel nostro regime di vita facciamo grandi opere, ma non abbiamo un cuore dolorante, queste opere sono bastarde e guaste».

Può anche capitare che, pur camminando nella fatica, siamo spinti dall'accidia a cercare inutili distrazioni e così restiamo oscurati mentre pensiamo di trovare in esse sollievo: il che non accade, anzi, legati invisibilmente da indissolubili vincoli, diveniamo privi di movimento e attività in ogni opera, per il grande rilassamento che ci ha presi, soprattutto se siamo principianti. Ai perfetti infatti, tutte le cose, fatte con misura, sono di profitto.

Questo lo attesta anche il grande Efrem che dice: «Faticosamente affaticati nella fatica per sfuggire i travagli degli inutili travagli». Se, come dice il Profeta, i nostri fianchi non vengono meno per lo sfinimento dovuto alla fatica del digiuno, e non abbiamo doglie come chi partorisce un neonato, per il doloroso raggelarsi del cuore, non concepiremo uno spirito di salvezza sulla terra del cuore, come hai udito. E poi alcuni di noi si vantano pensando al lungo tempo trascorso, all'inutile deserto, e al

loro rilassamento come *esichia*: ma al momento dell'esodo tutti riconosceremo senza possibilità di dubbio quali siano i frutti.

15. Non è possibile che uno impari da sé la scienza delle virtù, anche se alcuni si sono serviti come maestro dell'esperienza. Perché il far da sé anziché col consiglio di quelli che ci hanno preceduto nel cammino, è presunzione, meglio, la genera.

Se infatti il Figlio non fa nulla da se stesso, ma come gli ha insegnato il Padre questo fa, e lo Spirito non parla da se stesso, chi è costui che si è spinto a tale altezza di virtù, da non aver bisogno di un altro che lo inizi? Si è sviato nella follia, credendo invece di possedere la virtù. Bisogna perciò lasciarsi persuadere da quelli che conoscono i travagli della virtù pratica, e perseguire così le virtù: cioè, digiuno che faccia provare la fame, continenza nell'astenersi dai piaceri, veglia prolungata, stare dolorosamente in ginocchio, stare faticosamente in piedi senza muoversi, preghiera perseverante, umiltà non finta, contrizione e gemiti incessanti, silenzio ragionevole e come salato con sale, sopportazione in tutto.

Non bisogna infatti passare il tempo sempre nel riposo né star sempre solo seduti prima del tempo o della vecchiaia o della malattia.

Poiché, dice la Scrittura, mangerai le fatiche della tua virtù, e: Il regno dei cieli è dei violenti. Chi dunque è ogni giorno zelante nel compiere con travaglio le attività che abbiamo detto, con l'aiuto di Dio, a suo tempo ne coglierà anche il frutto.