

LE TRE CHIAVI GUIDA
ALLA SCOPERTA DEL TESORO
DELLA PREGHIERA INTERIORE
ATTINTE DALLE DEVOZIOSE PAGINE SPIRITUALI DEI SANTI PADRI

«Nel mio cuore custodisco la tua parola». 186

«Occorre che la mente si sforzi con ogni accorgimento di sopportare il dolore» (Callisto Katafighiota). 187

Se è vero che ognuno di noi possiede qualità, inclinazioni e capacità personali, è anche certo che il conseguimento di una stessa meta avviene per vie e metodi diversi. Dunque, anche per raggiungere la meta dell'orazione interiore ci sono molte vie, come leggiamo nei consigli lasciati dai santi Padri.

Alcuni di tali metodi servono sia per apprendere la vera orazione, sia per realizzare una vita veramente cristiana, e sono: l'incondizionata ubbidienza, come dice Simeone il Nuovo Teologo; l'esercizio costante delle buone opere e dell'ascetismo, come proclama la Chiesa nei suoi canti liturgici: «(tu), ispirato da Dio..., attraverso l'azione hai potuto ascendere alla visione beatifica»; 188 l'orazione esteriore, volta a conseguire l'orazione interiore: «Signore, insegnaci a pregare»; 189 particolari influssi della grazia, come per esempio accadde una volta a Kapso Kalivita, 190 che accostandosi all'icona della Madre di Dio, dopo avere per due anni pregato con opaca ostinazione, sentì all'improvviso dolcezza e calore inondargli il cuore; o al giovane Giorgio, 191 che durante una semplice preghiera ricevette d'un tratto una luce interiore e il dono della spontanea orazione perpetua.

Ci sono, inoltre, altri metodi essenziali per giungere direttamente all'orazione interiore. Essi sono tre, come insegnano i santi Padri:

1) la frequenza nell'invocare il Nome di Cristo, 2) la concentrazione durante l'invocazione, 3) la discesa in se stessi, come si esprimono i Padri della Chiesa, l'ingresso della mente nel cuore.

Poiché questi metodi spalancano, più di ogni altro, il regno di Dio dentro di noi nel modo più rapido e facile, e schiudono nel nostro cuore il tesoro dell'orazione spirituale interiore, è opportuno chiamarli chiavi di questo scrigno segreto.

Prima chiave.

Se la quantità conduce alla qualità, allora anche la frequente, quasi incessante invocazione del Nome di Gesù Cristo, sia pur distratta all'inizio, può condurre alla

concentrazione e al fervore del cuore; infatti la natura dell'uomo è in grado di assumere uno stato spirituale, se esso diventa frequente e abituale. Per imparare a fare bene una cosa, occorre farla il più spesso possibile, ha detto uno scrittore religioso, e sant'Esichio dice che la frequenza genera l'abitudine e si trasforma in natura.¹⁹² Uomini esperti consigliano: colui che desidera raggiungere l'orazione interiore, decida d'invocare il Nome di Dio con frequenza, quasi senza interruzione, di pronunciare cioè con le labbra la Preghiera di Gesù Cristo: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me, peccatore!», e a volte invece più brevemente: «Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me», come insegna san Gregorio il Sinaita.¹⁹³ Egli aggiunge che l'invocazione abbreviata è più facile per il principiante; tuttavia non esclude né l'una né l'altra formula, consigliando solamente di non cambiare spesso le parole, per abituarsi più facilmente all'invocazione. E per stimolare maggiormente se stesso a questa continua recitazione, il discepolo deve proporsi come regola d'invocare Dio un determinato numero di volte, secondo il tempo che ha; di recitare, cioè, sui grani del rosario, sia di giorno che di notte, tante centinaia o migliaia di invocazioni, senza fretta, pronunciando le parole con chiarezza, quasi sillabando con la lingua e le labbra. Dopo qualche tempo, la lingua e le labbra di colui che così si esercita acquistano una tale assuefazione da muoversi quasi automaticamente, sicché, senza particolare sforzo, si muoveranno ormai per conto loro e pronunceranno il Nome di Dio anche senza suono. Successivamente, la mente comincerà a prestare sempre maggiore attenzione a questo movimento della lingua e a poco a poco si purificherà dalle distrazioni concentrandosi nell'orazione. Alla fine, si potrà verificare quella che i Padri chiamano «la discesa della mente nel cuore», vale a dire che la mente, raccogliendosi nel cuore, lo riscalderà con l'ardore divino e il cuore stesso invocherà il Nome di Gesù Cristo liberamente, con ineffabile dolcezza, e si effonderà umilmente ed incessantemente davanti a Dio, secondo le parole: «Io dormo, ma il mio cuore veglia». ¹⁹⁴ Diceva splendidamente sant'Esichio del benefico effetto della frequente invocazione del Nome di Gesù Cristo: «Come la pioggia, quanto più cade abbondante, più ammorbidisce la terra, così il santo Nome di Cristo se lo invochiamo con frequenza, gioiosamente, vivifica e allietta il calice del nostro cuore». ¹⁹⁵

Sebbene il metodo indicato, che si fonda sull'esperienza e sui consigli dei santi Padri, sia una facile guida per raggiungere l'orazione interiore, ci sono tuttavia anche metodi più elevati, cioè la concentrazione e la penetrazione della mente nel cuore. Il primo metodo conviene soprattutto a quelli che non sono ancora abituati alla concentrazione interiore e sono ancora incapaci di dominare il cuore; esso può servire da introduzione e guida ai metodi successivi. D'altronde, seguendo le proprie

inclinazioni e capacità, «ognuno scelga quello che gli è più congeniale», come dice Niceforo il Monaco.

Seconda chiave.

La concentrazione è la custodia (o guardia) della mente, come ha detto Niceforo il Monaco, ovvero è il raccoglimento della mente in se stessa e la sua immersione in un problema qualsiasi, dopo aver allontanato tutti i pensieri e le immagini estranee.¹⁹⁶ Che ciò sia indispensabile al momento dell'orazione, lo affermano i santi Callisto e Ignazio, citando le parole del beato Nilo:¹⁹⁷ «La concentrazione rivolta all'orazione, immancabilmente la realizzerà poiché l'orazione nasce dalla concentrazione, più che da qualunque altra cosa, ed è di questa perciò che conviene preoccuparsi». ¹⁹⁸ Anche sant'Esichio scrive: «Se ti purificherai dai vani pensieri potrai pregare Gesù con maggiore intensità»,¹⁹⁹ e ancora: «L'aria del cuore si colma di gioia e di pace, grazie alla massima concentrazione»,²⁰⁰ la quale è «indispensabile all'orazione quanto lo stoppino al chiarore della lampada». ²⁰¹ Anche Niceforo il Monaco²⁰² nel suo trattato sull'orazione interiore, alla fine conclude che, se non sarà facile penetrare nel cuore secondo le sue indicazioni, allora occorrerà applicare, durante l'orazione, tutta la concentrazione possibile, e ciò, senza dubbio alcuno, aprirà l'accesso al cuore e favorirà l'orazione interiore; egli assicura che ciò è confermato dall'esperienza. Anche la sacra Scrittura conferma questa verità, e cioè che, senza la concentrazione, non è possibile l'unione con Dio, con le parole: «Ravvedetevi e abbiate senno, perché Io sono Dio».

Perciò, chi vuole arrivare all'orazione interiore attraverso la concentrazione, deve stare il più possibile in solitudine, evitare colloqui con la gente, formulare l'orazione senza fretta e non tutta di seguito, ma con qualche interruzione, e immergere la mente nelle parole, come farebbe durante l'attenta lettura di un libro; deve, per quanto è possibile, scacciare ogni fantasticheria e prestare tutta la sua attenzione a Gesù, che egli invoca, e alla sua misericordia, che egli implora. A volte, recitata la formula, rimanga un attimo in silenzio, come se aspettasse la risposta divina, sforzandosi di mantenersi concentrato nonostante le distrazioni; infine, deve sempre ricordare che, per amore del Signore, egli stesso ha scelto di restare continuamente nello stato di orazione, con la mente sgombra di ogni vano pensiero.

Terza chiave.

La terza chiave è la penetrazione in se stessi o nel proprio cuore. Non ci diffonderemo qui con le nostre argomentazioni, ma ci riferiremo alle considerazioni e agli insegnamenti dei santi Padri sul metodo per immergersi e penetrare nel cuore,

secondo la loro stessa esperienza. Saranno per noi guide sicure sulla via dell'autentica orazione interiore.

Esporremo qui gli ammaestramenti dei santi Padri, con le loro stesse parole, distribuendoli per comodità in tre parti e disponendoli nel seguente ordine:

La prima parte comprende i Padri che ci hanno lasciato un ammaestramento completo sulla orazione di Gesù, cioè: 1) Simeone il Nuovo Teologo, 2) Gregorio il Sinaita, 3) Niceforo il Monaco, e 4) i monaci Callisto e Ignazio di Xanthopulos.

La seconda parte comprende i Padri che ci hanno lasciato brevi massime sulla orazione interiore, quali: 1) Esichio di Gerusalemme,[203](#) 2) Filoteo il Sinaita, 3) il metropolita Teolepto e 4) Barsanufio e Giovanni.[204](#)

Nella terza parte riporteremo il racconto sulla salvezza dell'anima di abba Filemone,[205](#) che ripercorre tutto il cammino dell'ascetismo.

AMMAESTRAMENTI DEI SANTI PADRI SULL'ORAZIONE INTERIORE DEL CUORE

PARTE PRIMA

1. *Istruzione di san Simeone il Nuovo Teologo.*

San Simeone il Nuovo Teologo espone il metodo per penetrare nel cuore, allorché descrive la terza forma di orazione, nella predica 68:[206](#)

«La terza forma di orazione è, in verità, mirabile ed ineffabile, e per coloro che non ne hanno esperienza diretta, non solo incomprensibile, ma quasi incredibile. Infatti, ai nostri tempi questa forma di orazione è praticata da pochi, che sanno come sventare qualunque insidia e astuzia usino i demoni per distrarre la mente con numerose e svariate fantasie.[207](#) Allora la mente, del tutto sgombra, è libera di esaminare, senza alcun impedimento, i pensieri insinuati dai demoni, di scacciarli con grande facilità, e di offrire, con cuore puro, le sue orazioni a Dio».

Dopo aver esposto le condizioni necessarie per realizzare questa forma di orazione, e precisamente: l'assoluta ubbidienza e la purezza della coscienza di fronte a Dio, agli uomini e alle cose; e dopo aver ammonito di agire sempre come se ci si trovasse alla presenza di Dio, egli prosegue:

«Così facendo, ti apri senza insidie una via dritta e sicura verso la terza forma di orazione che è la seguente: la mente custodisca il cuore durante l'orazione, e dentro di esso si aggiri senza mai allontanarsene; e dal profondo del cuore innalzi preghiere a Dio».[208](#)

Tutto è qui: segui con zelo questa via sinché alla fine gusterai il Signore. E quando la mente gusterà e percepirà dal profondo del cuore quanto è soave il Signore, non vorrà più allontanarsi dal luogo del cuore; ma anch'essa dirà, come san Pietro: «È bene per noi trovarci qui»,[209](#) e ormai per sempre vigilerà nei penetrali del cuore e vi si aggirerà senza mai allontanarsene, scacciandone tutte le fantasticherie ispirate dal diavolo.

Per coloro che non comprendono l'essenza di questa attività, anzi non la conoscono, essa appare di solito difficile e scomoda.[210](#) Ma coloro che ne hanno assaporato la dolcezza e ne hanno dal profondo del cuore gioito, domandano con san Paolo: «Chi ci separerà dall'amore di Cristo?»,[211](#) e quel che segue. Per questo i nostri santi Padri, avendo udito dal Signore che «dal cuore procedono i cattivi pensieri, gli omicidi, gli

adulterii, le fornicazioni, i furti, le false testimonianze, le bestemmie, e queste sono le cose che contaminano l'uomo»;[212](#) e inoltre avendo udito che in un altro passo del Vangelo Dio ci comanda di «mondare ciò che è dentro il bicchiere, sicché anche ciò che è di fuori sia mondo»,[213](#) hanno eliminato ogni altro esercizio spirituale per dedicarsi esclusivamente a questo, cioè alla custodia del cuore, sicuri che, praticando questa, acquisteranno facilmente ogni virtù, mentre senza di essa falliranno in tutte. Perciò tutti costoro vi si esercitarono di preferenza e ne scrissero. Chi vuole accertarsene, legga i loro scritti, sfogli ciò che ne ha scritto Marco l'Asceta, Giovanni Climaco, il beato Esichio, Filoteo il Sinaita, abba Isaia,[214](#) Barsanufio il Grande e altri.

Se dunque vuoi apprendere come agire (per penetrare nel cuore e là rimanere), te lo dirò.[215](#)

Tre cose devi osservare innanzi tutto: distacco da ogni cosa, anche se degna, non solo se indegna e vana, cioè mortificazione in tutto; la coscienza sempre pura, sicché essa non ti accusi, e imperturbabilità di fronte agli accadimenti perché il tuo pensiero non si distraiga mai. Poi ti ritirerai in luogo adatto e tranquillo, chiuderai le porte, distoglierai la mente da ogni cosa temporale e caduca e, chinata la testa sul petto, resterai così, concentrato in te stesso (non nella mente ma nel cuore), dirigendo laggiù anche la tua mente e i tuoi occhi sensibili, e tratterrai un poco il respiro. Cerca poi con ogni mezzo di trattenere la tua mente nel luogo del cuore, perché, ad esso congiunta, non se ne allontani più. Dapprima troverai laggiù una certa oscurità e asprezza; ma in seguito, se perseveri nella concentrazione senza posa, giorno e notte, vi troverai una sorta d'incessante felicità. La mente, così avvinta, illuminerà il luogo del cuore e là vedrà subito cose tali, quali non aveva mai viste né conosciute.[216](#) Da quel momento, da qualsiasi parte si affacci un pensiero, prima che riesca a introdursi e ad annullarsi in te, la mente lo caccerà e lo annienterà nel Nome di Gesù: «Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!». Inoltre la mente, cominciando a odiare i demoni, li scaccerà e li sconfiggerà. Gli effetti di questa operazione li conoscerai in seguito, con l'aiuto di Dio e con la tua esperienza, se conserverai la concentrazione e avrai sempre in te Gesù, cioè la sua orazione: «Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!». [217](#)

2. Istruzione di san Gregorio il Sinaita.

San Gregorio il Sinaita espone il suo ammaestramento sull'orazione interiore del cuore e sul metodo d'assuefarvisi in tre brani sul silenzio e sull'orazione, che si trovano nella Filocalia. Eccone un breve estratto:[218](#)

Sarebbe opportuno che noi, avendo ricevuto da Gesù Cristo lo spirito di vita, discorressimo col Signore Gesù Cristo come cherubini, col cuore colmo di pura orazione; ma noi, non comprendendo quale dono glorioso sia il rigenerarsi, non ci curiamo di osservare i comandamenti e di raggiungere uno stato d'illuminata contemplazione, ci abbandoniamo alla negligenza e perciò cadiamo preda delle passioni e precipitiamo nel baratro dell'insensibilità e delle tenebre. Inoltre, ci scordiamo spesso dell'esistenza di Dio e ignoriamo come dobbiamo comportarci, pur essendo noi figli di Dio, nati dalla sua grazia. Crediamo, ma non con fede attiva, e benché il nostro spirito si sia rinnovato nel battesimo, non cessiamo di vivere carnalmente. Se talvolta, pentiti, cominciamo a rispettare i comandamenti, li osserviamo solo esteriormente e non nello spirito, e ci allontaniamo a tal punto dalla vita spirituale, che la consideriamo erronea ed ingannevole perfino negli altri. Così, fino alla morte restiamo morti nello spirito, vivendo e operando fuori della legge di Cristo, non in conformità alla massima per cui «ciò che è nato dallo spirito, è spirito». [219](#)

Tuttavia, i doni di Gesù Cristo, che abbiamo ricevuto nel santo battesimo, non vanno distrutti ma rimangono sotterrati, come un tesoro. Ma la saggezza e la gratitudine esigono da noi che ci preoccupiamo di scoprirli e di riportarli alla luce. In che modo?

[220](#)

Ci guidano i seguenti due metodi: in primo luogo questi doni si rivelano quando osserviamo i comandamenti, sicché, quanto più li adempiamo, tanto più i doni risaltano luminosi e splendenti; in secondo luogo essi si dischiudono e fioriscono quando invochiamo costantemente il Signore Gesù, oppure, ed è la stessa cosa, viviamo perennemente nel ricordo di Dio. Il primo mezzo è efficace, ma il secondo lo è ancora di più, sicché anche il primo riceve dal secondo tutto il suo potere. Perciò, se vogliamo sinceramente scoprire il seme benedetto sepolto in noi, affrettiamoci a praticare sistematicamente quest'ultimo metodo e a conservare nel cuore l'esercizio segreto e straordinario dell'orazione, finché essa divampi nel nostro cuore e lo infiammi d'infinito amore per il Signore. [221](#)

La pratica dell'orazione nel cuore può avvenire in due modi: [222](#) talvolta la mente agisce per prima, aderendo a Dio nel ricordo incessante della sua presenza, talvolta, invece, è l'azione stessa dell'orazione che, con la fiamma della letizia, attira la mente nell'interno del cuore e la costringe a invocare il Signore Gesù e a restare in perenne adorazione davanti a Lui. Nell'un caso, l'azione dell'orazione comincia a manifestarsi mentre le passioni si affievoliscono grazie al rispetto dei comandamenti, con un calore al cuore, effetto dell'assidua invocazione del Signore Gesù; nell'altro, lo spirito attira la mente nel cuore e la insedia nel profondo di esso, trattenendola dal

consueto vagare.[223](#) Secondo l'uno o l'altro aspetto dell'orazione, la mente può a volte agire, a volte contemplare; quando opera, sconfigge le passioni con l'aiuto di Dio; quando contempla, vede Dio nei limiti concessi all'uomo.

L'orazione attiva della mente e del cuore congiunti, si realizza così: siediti su una seggiola alta una spanna, guida la tua mente dalla testa verso il cuore e là trattienila; e invoca con la mente e con il cuore: «Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!». Nel frattempo, trattieni il respiro, in modo da non respirare tumultuosamente, perché questo disperde l'attenzione; e se affiorano pensieri estranei, non badar loro, fossero anche semplici e buoni, e non soltanto vani e impuri. Racchiudendo la mente nel cuore e invocando il Signore Gesù spesso e con pazienza, in poco tempo perderai questi pensieri e li annienterai, colpendoli con la spada invisibile del Nome di Dio. Dice san Giovanni Climaco: «Con il Nome di Gesù colpisci i nemici; non c'è arma più potente di questa, né in cielo né in terra».[224](#)

Quando la mente sia affaticata da questo sforzo, e il corpo e il cuore comincino a dolere per l'intensa e frequente invocazione del Signore Gesù, alzati e canta, oppure prendi a meditare su qualche passo della Scrittura, o sul pensiero della morte, oppure mettiti a leggere o a fare un lavoro manuale, o qualsiasi altra cosa.[225](#)

Quando inizierai questo esercizio dell'orazione, sarà opportuno che tu legga soltanto libri di ammaestramenti spirituali, sulla sobrietà e l'orazione, vale a dire, la Scala,[226](#) le massime di Isacco il Siro, le opere ascetiche di Massimo il Confessore, di Simeone il Nuovo Teologo, di Esichio, di Filoteo il Sinaita, e altri simili. Metti da parte, per qualche tempo, gli scritti d'altro genere, non perché siano cattivi ma perché non è il momento di occupartene in questa tua disposizione mistica e nello stato d'animo in cui ti trovi: essi possono distogliere la tua mente dall'orazione. Leggi poco, ma quel poco approfondisci e assimila.[227](#)

Non trascurare neppure gli abituali libri di preghiera.[228](#) Alcuni, nel pregare, danno una grande importanza alle regole, altri fanno completamente a meno di questi libri, rivolgendosi al Signore con la sola orazione mentale. Ma tu scegli il giusto mezzo: non accumulare molte orazioni che creerebbero confusione, tuttavia non tralasciarle tutte, perché potresti averne bisogno in caso di incapacità o di debolezza. Se vedi che l'orazione interiore agisce in te e non cessa di sgorgare spontaneamente nel tuo cuore, non trascurarla e non mettere mano al libro di preghiera. Ciò significherebbe abbandonare Dio dentro di te, uscirne, e dall'esterno discorrere con Lui.

Coloro che non conoscono ancora l'orazione interiore, devono pregare molto, addirittura oltre ogni limite, per essere continuamente immersi in numerose e svariate preghiere, finché, grazie a questo sforzo quasi doloroso, il loro cuore s'infiammi e l'orazione stessa ne sgorga spontaneamente. Colui che, alla fine, gusterà questa

beatitudine, dovrà pregare con misura e soffermarsi maggiormente sull'orazione mentale, come raccomandavano i Padri. In caso di cedimento interiore, occorre pregare al modo solito o leggere gli scritti dei Padri. L'uso dei remi è superfluo quando il vento gonfia la vela: essi servono quando il vento cade e la barca si ferma.[229](#)

Un'arma potente contro i nemici possiede colui che, pregando, conserva il pianto della contrizione, perché nel gaudio generato dall'orazione non cada nell'esaltazione di sé. Chi sa conservare questa lieta tristezza sfugge a ogni male. L'autentica ardente orazione interiore è quella che nasce quando il calore, irradiandosi dalla invocazione di Gesù, accende il fuoco sui campi del cuore e incenerisce le passioni come rovi. Essa, con la letizia e la pace, rischiarà l'anima e non spira né da destra né da sinistra e neppure dall'alto, ma sgorga dal cuore come pura sorgente, generata dallo Spirito vivificante. Amala e rinchiudila gelosamente nel tuo cuore, serbando sempre la mente sgombra di fantasie, e non avrai più paura perché Colui che disse: «Sono io, non temete»,[230](#) è con te.[231](#)

3. Istruzione di Niceforo il Monaco.

Niceforo il Monaco espone la sua dottrina sulla penetrazione del cuore, nel trattato Sulla sobrietà e la custodia del cuore.[232](#)

«Voi che desiderate imprimere sensibilmente il fuoco celeste nel cuore e conoscere per esperienza che cosa sia l'autentico Regno dei Cieli dentro di voi, venite, io vi svelerò la scienza della vita soprannaturale o, meglio, l'arte che, senza affanno né sudore, introduce colui che la pratica nel porto della serenità. Ce ne siamo allontanati col peccato, rientriamo dunque dentro di noi, voltando le spalle al mondo. Non possiamo fare la pace con Dio, essere intimi di Dio se prima non torniamo in noi stessi dall'esterno all'interno.[233](#) Soltanto la vita interiore è veramente cristiana; ne danno testimonianza tutti i Padri». [234](#)

«Un fratello interrogava così abba Agatone:[235](#) “Che cos'è più importante, lo sforzo del corpo o la custodia del cuore?”. Lo starets rispondeva: “L'uomo è come un albero; la fatica del corpo è simile alle foglie ma la custodia del cuore è il frutto. Poiché, secondo la Scrittura, ‘ogni albero che non dia buon frutto viene tagliato e gettato nel fuoco’[236](#) è chiaro che dovete volgere tutte le vostre cure al frutto, cioè alla custodia del cuore. Del resto, abbiamo bisogno anche della veste di foglie, cioè della fatica corporale”. [237](#)

«Dice il beato Climaco: “Chiudi la porta della cella al tuo corpo, la porta delle labbra alla tua lingua e la porta interiore agli spiriti maligni. Dopo esserti così elevato (cioè, dopo aver così rafforzato la custodia del cuore), controlla, se ne sei capace, quali e

quanti ladri si avvicinano, per introdursi nella vigna del tuo cuore e rubarne i grappoli. Affaticato, il guardiano (cioè colui che ha la custodia del cuore), dopo aver pregato in piedi, si siede di nuovo e riprenda con coraggio la sua fatica (cioè, la concentrazione sul cuore e l'orazione)".[238](#)

«San Macario il Grande insegna: “L'impegno più importante dell'asceta sta nel penetrare nel proprio cuore, dichiarare in esso guerra a Satana e, ostacolando i suoi disegni, lottare contro di lui”.[239](#)

«Sant'Isacco il Siro scrive: “Sforzati di penetrare nel tuo santuario interiore e là vedrai il tesoro celeste. La scala che porta al Regno dei Cieli è nascosta in te, cioè nel tuo cuore. Perciò, purificati dal peccato e raccogliti nel tuo cuore: vi troverai gli scalini per salire in alto”.

«Ecco un detto di Giovanni di Karpathos: “Molto sacrificio e molta fatica sono necessari nell'orazione per raggiungere l'imperturbabilità, quest'altro cielo del cuore dove dimora Cristo, come dice l'Apostolo: ‘Non sapevate che lo Spirito di Dio abita in voi?’[240](#)”.

«Ed ecco le parole di san Simeone il Nuovo Teologo: “Da quando l'uomo fu cacciato dal paradiso e si è allontanato da Dio, al diavolo con i demoni fu concesso d'insidiare subdolamente, giorno e notte, la forza spirituale di ogni uomo. La mente non può in nessun modo difendersi se non con il costante ricordo di Dio. Colui nel quale è impressa la memoria di Dio, è anche in grado di preservare dalla dissipazione la propria forza spirituale”.[241](#)

«Così insegnano anche gli altri Padri. Quasi tutti si tramandano l'uno all'altro questa pratica spirituale, che è la più elevata, per mezzo dell'insegnamento, pochissimi l'hanno appresa e l'apprendono senza insegnamento alcuno, direttamente da Dio, grazie all'ardore della loro fede. Perciò occorre cercare un maestro esperto in questa dottrina. Ma se tu non trovassi un tal maestro, allora, con il pianto e la compunzione del cuore, chiama in aiuto Dio e fa' quello che ti dirò.

«È noto che il nostro respiro, attraverso i polmoni, conduce l'aria fino al cuore. Perciò siediti in disparte, e, raccogliendo la mente, introducila nel tuo interno per la via del respiro; costringila a scendere fino al tuo cuore assieme all'aria inalata e trattienila; e non lasciarla uscire, per quanto possa volerlo. Ma, trattenendola, non lasciarla in ozio; suggeriscile, invece, queste sante parole: “Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me”, affinché le ripeta giorno e notte. Esercitati a dimorare nel tuo interno, insieme con l'orazione indicata, e fa' attenzione che la tua mente non ne esca troppo presto, perché in principio si sentirà molto avvilita per la scomoda prigionia. Ma quando vi si sarà assuefatta, il soggiorno le diverrà lieto e pieno di gioia, e lei stessa vorrà rimanervi. Come un uomo che torna a casa da un paese

straniero, ed è fuori di sé dalla gioia rivedendo la sposa e i figlioli, così la mente si colmerà d'ineffabile gioia e di letizia quando si congiungerà con il cuore.

«Se riuscirai a penetrare nel tuo cuore per la via che ti ho indicato, rendi grazie a Dio e attienti sempre a questa pratica; essa t'insegnerà cose mai immaginate. Se invece, dopo ogni possibile sforzo, non sarai tuttavia riuscito a penetrare nella regione del cuore con il metodo che ti ho indicato, allora fa' quello che ti dirò ancora e, con l'aiuto di Dio, troverai ciò che desideri. Si sa che il linguaggio dell'uomo (il linguaggio interiore, quello che usa con se stesso) risiede nel petto; perché è nel petto che, quando le labbra tacciono, parliamo con noi stessi, ci consultiamo, formuliamo orazioni (quando le recitiamo mentalmente), salmodiamo e discorriamo variamente dentro di noi. Lascia che questo linguaggio, liberatosi da ogni pensiero, ripeta senza posa: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me", e costringi te stesso a quest'unico grido interiore, in luogo di ogni altro discorso. Persisti con pazienza in questo esercizio per breve tempo soltanto e, senza alcun dubbio, si schiuderà per te l'ingresso del cuore, come anche noi ne abbiamo avuto l'esperienza.

«Con questo tanto desiderato e gioioso ingresso nel cuore e con la sua sentinella, la concentrazione, anche tu acquisterai tutte le virtù: l'amore, la letizia, la pace, la pazienza, l'umiltà ed altre ancora».[242](#)

4. Istruzione di Ignazio e Callisto.

I monaci Callisto e Ignazio di Xanthopulos espongono i loro insegnamenti sull'attività interiore del cuore, in ben cento capitoli, contenuti nella Filocalia.[243](#) Ecco, tra questi, i più importanti per noi:

L'inizio di ogni vita devota sta nello zelo e nello sforzo sincero per assolvere i comandamenti di Cristo, che ci sono dati per la nostra salvezza; la conclusione, invece, consiste nella realizzazione perfetta della grazia divina, di cui abbiamo ricevuto il seme col battesimo, cioè: «Spogliarsi, quanto all'antica condotta, del vecchio uomo che si corrompe dietro le passioni ingannatrici; rinnovarsi, nello spirito della mente, e rivestire l'uomo nuovo»,[244](#) cioè il Signore Gesù Cristo, come dice il divino Paolo: «O figlioli miei, per i quali nuovamente soffro i dolori del parto, finché non si sia formato in voi il Cristo!».[245](#)

«Quando riceviamo il battesimo», dice san Giovanni Crisostomo, «la nostra anima risplende più del sole, purificata dallo Spirito Santo. Come l'argento puro, rivolto verso i raggi del sole, irradia non per sua natura ma perché rifrange il lume del sole; così anche l'anima, dopo la lustrazione battesimale, riflette i raggi della gloria dello Spirito e lei stessa sembra gloriosa. Ma ahimè! questa gloria, ineffabile e terribile, rimane in noi soltanto per un giorno o due, e poi la spegniamo con la tempesta delle cure quotidiane e delle passioni».[246](#)

Nelle viscere della misericordia divina, cioè nel santo fonte battesimale, noi riceviamo invano la perfetta grazia di Dio, se poi la nascondiamo sotto il velo tenebroso delle cure e delle passioni; possiamo però rinnovarla con il pentimento e con il rispetto dei comandamenti divini, e rivedere così il suo soprannaturale, primitivo splendore. Ciò avviene secondo la fede di ogni uomo e lo zelo di vivere secondo quella fede, ma soprattutto grazie alla benedizione del Signore Gesù Cristo. Come dice san Marco, Cristo, che è il perfetto Figlio di Dio, ha donato ai battezzati la grazia dello Spirito Santo,²⁴⁷ senza esigere da noi alcun riscatto; ma essa si rivela e opera in noi nel rispetto dei comandamenti «finché non raggiungiamo la statura della plenitudine del Cristo».²⁴⁸

Perciò, se il principio e la radice del processo di salvezza è vivere secondo i comandamenti del Signore, mentre il suo fine e frutto è il ripristino della perfetta grazia dello Spirito - che ci fu donata all'inizio con il battesimo e che vive in noi, ma fu sepolta dalle passioni, e si rivela nuovamente con l'adempimento dei comandamenti divini - allora ecco perché è opportuno per noi adempiere con zelo i precetti di Dio per reinstaurare in noi più fulgida la grazia dello Spirito. Giovanni, il confidente del Signore, dice: «Chi serba i comandamenti del Signore dimora in lui e il Signore con lui».²⁴⁹ Il Signore stesso lo dice ancor più chiaramente: «Chi accoglie i miei comandamenti e li serba, quegli è che mi ama; e chi mi ama, sarà amato dal Padre mio e io pure l'amerò e manifesterò me stesso in lui. Se uno mi ama, serberà la mia parola e il Padre mio lo amerà, e verremo a lui e prenderemo dimora in lui».²⁵⁰

Ma adempiere fedelmente i comandamenti della salvezza è impossibile per noi, senza l'aiuto del Signore Gesù Cristo, come Egli stesso ha detto: «Senza di me non potete far nulla»,²⁵¹ e come professava l'Apostolo: «In nessun altro è la salvezza».²⁵² Egli è per noi «la via, la verità, la vita».²⁵³ Ecco perché i nostri gloriosi precettori e maestri, illuminati dallo Spirito Santissimo, insegnano, nella loro saggezza, a pregare prima di tutto il Signore, a chiedergli senza esitare la sua misericordia, ad avere e portare sempre nel cuore, nella mente e sulle labbra il suo santissimo e dolcissimo Nome; c'insegnano a vivere e a dormire, a vegliare e a camminare, a mangiare e a bere sempre in quel Nome. Infatti, quando manca questa invocazione, in noi confluisce ogni male e rovina, mentre quando essa è dentro di noi non c'è danno che non venga evitato, non bene che resti offuscato, azione che non possiamo realizzare, come ha detto il Signore stesso: «Chi rimane in me e io in lui, questi porta molto frutto».²⁵⁴

Riconosciuta dunque la nostra impotenza e riposta ogni speranza nel Signore, amando i comandamenti fino al punto di rinunciare alla vita piuttosto che trasgredirne uno, faremo ogni sforzo per assuefarci e fortificarci nella continua invocazione del

Nome salvifico del Signore, funesto a ogni male e creatore di ogni bene. Per facilitare questa attività, i santi Padri hanno indicato un metodo speciale, chiamandolo «arte» e perfino «arte delle arti». Riferiremo qui l'autentico metodo del beato Niceforo sul modo di penetrare nell'interno del cuore attraverso la via del respiro, molto efficace per la concentrazione mentale.[255](#)

La regola è la seguente: siediti in un luogo isolato e, raccogliendo la mente, introducila, per la via del respiro, nel cuore; e qui, fermandola in concentrazione, invoca senza posa: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me!». Fa' così finché questa invocazione metterà radici nel tuo cuore e diverrà continua.[256](#)

Così hanno insegnato tutti i santi Padri. San Giovanni Crisostomo dice: «Vi imploro, fratelli, non venite mai meno alla regola di questa orazione». E altrove: «Beva o stia seduto, lavori o viaggi, o sia impegnato in qualunque altra cosa, ciascuno deve invocare senza posa: “Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me”; allora il Nome di Gesù Cristo, discendendo nei recessi del cuore, domerà l'esiziale serpente, salverà l'anima e le ridarà vita. Invoca dunque senza tregua il Nome del Signore Gesù, fino a che il cuore inghiotta il Signore e il Signore il cuore, e i due diventino una cosa sola». E ancora: «Non allontanate il vostro cuore da Dio, ma serbate sempre in esso la memoria del Signore nostro Gesù Cristo, affinché il Nome del Signore metta radici nell'interno del vostro cuore, e non pensate ad altro che a esaltare Cristo in voi».[257](#) San Giovanni Climaco dice: «La memoria di Gesù si fonda col tuo respiro». E sant'Esichio scrive: «Se vuoi coprire di vergogna i pensieri profani e avere il cuore sempre vigile, la orazione al Signore Gesù aderisca al tuo respiro, e in pochi giorni vedrai esaudito il tuo desiderio».[258](#)

È un fatto che, se insegneremo alla nostra mente a scendere nel cuore insieme con il respiro, ci accorgeremo che, scesa laggiù, essa dovrà essere sola e spoglia, dedita solo alla memoria e all'invocazione del Signore nostro Gesù Cristo; mentre uscendone e spaziando sulle cose esteriori, senza volerlo si disperderà in molte immagini e ricordi. Proprio per conservare questa semplicità e unità della mente, i Padri esperti in tale esercizio raccomandano a colui che voglia abituarsi a questa veglia della mente nel cuore, di sedere in un luogo tranquillo e non troppo luminoso, soprattutto all'inizio di questa benefica pratica. Perché la vista delle cose esteriori può realmente essere causa di distrazione. Se invece un ambiente silenzioso e ombroso ci nasconde il mondo esterno, la mente cessa di disperdersi e si raccoglie meglio in se stessa, come dice Basilio il Grande: «La mente, che i sensi non lasciano spaziare sul mondo, rientra in se stessa».[259](#)

Osserva coscienzosamente come l'essenza di questa pratica consista nell'unica, sincera, pura e attenta invocazione del Signore nostro Gesù Cristo, fatta con fede e

non soltanto nella penetrazione nel cuore attraverso la via del respiro e nella permanenza in un luogo silenzioso e raccolto. Tutte queste cose, e altre simili, furono escogitate dai Padri soltanto per aiutarci a raccogliere la mente, solitamente distratta, e a ricondurla in noi.

Infatti, dalla consuetudine al raccoglimento e alla concentrazione interiore deriva quella di formulare mentalmente, nel cuore, una pura e attenta orazione.²⁶⁰ Osserva, inoltre, come tutte queste appropriate posizioni del corpo siano prescritte e determinate da regole particolari, considerate necessarie finché non fluisca nel cuore una limpida e pura orazione. Quando, per la benevolenza e la grazia del Signore nostro Gesù Cristo, ciò avvenga, sarai unito all'unico Signore in una pura e soave orazione e non avrai più bisogno di questi mezzi.²⁶¹

Perciò, se vuoi veramente adempiere l'insegnamento di Gesù Cristo ed essere degno di lui, sforzati di giungere a pregare il Signore interiormente, in puro abbandono, in ogni tempo, in ogni ora, durante ogni attività, sicché, da fanciullo alla grazia quale sei, tu possa trasformarti, maturando, «nell'uomo perfetto, la misura di statura della plenitudine di Cristo».²⁶² Ricorda inoltre che, se dovesse scaturire talvolta in te questa spontanea e libera orazione, non devi turbarla con le tue solite pratiche di preghiera. Abba Filemone insegna: «Se, di notte o di giorno, il Signore ti facesse provare una pura e raccolta orazione, metti da parte le tue regole di preghiera e con tutte le tue forze cerca di aderire al Signore Iddio, ed Egli illuminerà il tuo cuore in quest'opera dello Spirito».

Ma quando sarai fatto degno di custodire nel tuo cuore l'orazione perpetua, allora, come dice Isacco il Siro, possiederai la perfezione e sarai divenuto dimora dello Spirito Santo: l'orazione non avrà mai fine, sia che tu resti seduto o cammini, mangi o beva, o faccia altre cose. Perfino nel sonno profondo la fragranza dell'orazione si diffonderà dal tuo cuore senza fatica; e anche se nel sonno tacerà, tuttavia continuerà ad agire nel tuo cuore, misteriosamente, santamente, senza interruzione.²⁶³

PARTE SECONDA

1. *Sermoni di Esichio di Gerusalemme.*²⁶⁴

1) La concentrazione è lo stato di silenzio del cuore sgombro di ogni pensiero; che respira e implora senza posa Gesù Cristo, Figlio di Dio e Dio, e Lui solo, e con Lui si schiera coraggiosamente contro i nemici e a Lui, che ha il potere di rimettere i peccati, confessa le proprie colpe.²⁶⁵

2) La vigilanza è la custode costante della mente sulla soglia del cuore; essa scorge avvicinarsi i pensieri estranei, questi ladri e predoni; ascolta quello che dicono e fanno, questi geni malefici, e vede le immagini seducenti che i demoni compongono, quando vogliono lusingare la mente e sedurla con le illusioni. Se riusciremo a mettere in pratica la virtù della sobrietà e della custodia del cuore, allora apprenderemo l'arte della lotta spirituale (c. 6).

3) Aspetti della vigilanza: il primo consiste nel controllare incessantemente la fantasia e la suggestione; il secondo, nel serbare sempre il cuore profondamente silenzioso e sgombro di ogni pensiero, e pregare; il terzo, nell'invocare senza posa, umilmente, l'aiuto del Signore Gesù Cristo; il quarto, nell'avere nell'anima il costante ricordo della morte; il quinto, il più efficace, nel guardare soltanto al cielo, senza curarsi della terra (cc. 14-18).

4) Chi pratica la vita interiore deve esercitare in ogni istante queste quattro virtù: l'umiltà, la concentrazione, l'opposizione ai pensieri e l'orazione. L'umiltà, perché, non appena comincia a lottare con i demoni, avversari superbi, abbia sempre il cuore armato dell'aiuto di Cristo, che detesta i superbi. La concentrazione, per mantenere il cuore sgombro di ogni pensiero, anche se sembri buono. L'opposizione, perché non appena la vista acuta della mente riconosce colui che si sta avvicinando, si opponga subito con ira al maligno, com'è detto: «E risponderò a quelli che m'insultano: poiché ho sperato nelle tue istruzioni». [266](#) L'orazione, perché dopo l'opposizione, si rivolga subito a Cristo dal profondo del cuore, con gemiti inenarrabili. Allora colui che si batte vedrà il Nemico dissolversi come cenere al vento al Nome venerato di Dio, e dileguarsi come il fumo, insieme con le fantasie (c. 20).

5) Colui la cui orazione non è pura da ogni pensiero, non ha armi adatte per la lotta; intendo dire, quella orazione sempre attiva nei recessi più segreti dell'anima che, invocando il Signore Gesù Cristo, colpisca e riduca in cenere il Nemico nascosto (c. 21).

6) Dovrai scrutare dentro di te con lo sguardo acuto e penetrante della mente, onde riconoscere chi stia entrando. Quando l'avrai riconosciuto, subito, con l'opposizione, taglia la testa al serpente e nello stesso tempo invoca Cristo a gran voce. Sperimenterai, allora, l'invisibile intervento di Dio (c. 22).

7) Se, con l'umiltà della mente e nel ricordo della morte, con l'opposizione ai pensieri e con l'invocazione a Gesù Cristo, sempre dimorerai nel tuo cuore, e così armato percorrerai ogni giorno il cammino spirituale, stretto e tuttavia lieto e dolce, ti saranno infine rivelate le sante contemplazioni dei beati e sarai iniziato da Cristo alla visione degli insondabili misteri; perché «in lui sono nascosti tutti i tesori della

sapienza e della scienza». [267](#) Perché a proposito di Gesù Cristo sentirai che nell'anima tua è sceso lo Spirito Santo, mediante il quale l'uomo, a viso scoperto, mira la gloria del Signore (c. 29). [268](#)

8) Il diavolo, «come leone ruggente, va in giro» con le sue orde, «cercando chi divorare». [269](#) Perciò non vengano mai meno in noi la concentrazione del cuore, la vigilanza, l'opposizione ai pensieri e l'orazione a Gesù Cristo, nostro Dio. Perché in tutta la vita non troveresti un aiuto più valido di quello che ti offre Gesù; infatti, soltanto Lui, unico Signore e Dio, conosce le catene, i raggiri e le astuzie del demonio (c. 39).

9) Come il sale, percepito dai sensi, rende gradito il pane e ogni altro cibo, preserva la carne dalla putrefazione e la conserva a lungo, così la sapiente custodia della mente salva la dolcezza spirituale e l'azione divina del cuore. Essa, infatti, conforta mirabilmente l'uomo interiore e quello esteriore, [270](#) scaccia i miasmi dei pensieri malvagi e ci mantiene perseveranti nel bene (c. 87). [271](#)

10) Più sarai vigile e darai ascolto alla mente, e più ti sarà dato pregare Gesù con ardente desiderio; ma se trascurerai di sorvegliare la mente, ti allontanerai anche da Gesù. Come il primo fatto illumina l'atmosfera della mente di una grande luce, così il secondo, cioè il rifiuto della vigilanza e della dolcissima invocazione a Cristo, generalmente la oscura del tutto (c. 90). [272](#)

11) Quando, con ardente dolcezza, invochiamo Gesù, il cuore si colma di una mirabile quiete, frutto dell'intensa concentrazione. Egli stesso ha detto: «Sono io che ho creato la pace»; [273](#) perciò, se invocheremo Gesù Cristo, Figlio di Dio e Dio, creatore e causa di ogni bene, Egli renderà il nostro cuore puro e sereno. [274](#)

12) La costante memoria e invocazione del Nome di Gesù Cristo creerà in te uno stato divino, se, con mente vigile, rivolgerai a Lui una orazione continua, come unico, urgente, indispensabile esercizio. In verità, questo e null'altro dobbiamo fare: affidandoci a Lui con cuore ardente, invocare Gesù Cristo nostro Signore, perché Egli ci permetta di accostare e gustare il suo Nome. La perseveranza, infatti, è madre dell'abitudine sia nella virtù che nel vizio; e l'abitudine, alla fine, diventa una seconda natura. Perciò, raggiunto questo stato divino, la mente stannerà da sola i suoi nemici, come un segugio la lepre tra i cespugli; ma questo lo fa per divorare, quella per colpire e sbaragliare (c. 97). [275](#)

13) Uomo di grande sagacia, il sommo Davide dice al Signore: «Io riporrò in te la mia forza». [276](#) Anche noi, per mantenere il silenzio del cuore e della mente, principio di tutte le virtù, abbiamo bisogno dell'assistenza del Signore che ci ha dato i comandamenti; se l'invochiamo senza intermissione, Egli allontana la sterile accidia che più di ogni altra cosa annienta il silenzio del cuore, come l'acqua il fuoco. Sicché,

se vuoi sfuggire alla tua perdizione, non cedere al sonno, ma percuoti i nemici con il Nome di Gesù. Questo dolcissimo Nome si fonda col tuo respiro: conoscerai allora l'utilità del silenzio (c. 100).[277](#)

14) Quando noi indegni potremo finalmente accostarci, con timore e tremore, ai divini e purissimi Misteri di Cristo, nostro Dio e Sovrano, praticheremo in maniera più stringente la vigilanza, la custodia della mente, e la rigorosa concentrazione, affinché il fuoco celeste, cioè il Corpo e il Sangue del Signore nostro Gesù Cristo, consumi i nostri peccati e le nostre piccole e grandi colpe. Perché penetrando in noi Egli scaccia dal cuore i maligni spiriti e ci rimette i peccati commessi; allora, anche la nostra mente è liberata dall'inquietante pungolo dei pensieri vani. E quando sarai nuovamente degno di ricevere i Santi Misteri, il Corpo e il Sangue divino illumineranno sempre di più la tua mente e la renderanno fulgida come una stella (c. 101).[278](#)

15) Dobbiamo attendere con il massimo zelo a conservare ciò che è prezioso; e veramente prezioso per noi è soltanto quello che ci protegge da ogni male, sensibile o spirituale: tale è la custodia della mente, assicurata dall'invocazione di Gesù Cristo. Occorre scrutare sempre nel profondo del cuore, e sempre tacere persino col pensiero, liberandoci da tutti i pensieri, anche da quelli che sembrano giusti, affinché sotto non vi si nascondano i ladri (c. 103).[279](#)

16) Il Nome di Gesù dovrà gravitare sempre nello spazio del nostro cuore, come la folgore si aggira nello spazio celeste prima che cada la pioggia. Lo sanno bene coloro che hanno l'esperienza spirituale della lotta interiore. E bisogna condurre questa lotta come una guerra qualsiasi: innanzi tutto, occorre concentrazione; poi, quando ci accorgiamo che si sta avvicinando un pensiero nemico, con sdegno gli scaglieremo contro parole di maledizione; in terzo luogo, chiameremo con il cuore Gesù Cristo in nostra difesa, perché dissolva subito quello spettro demoniaco e la mente non inseguia la fantasia come un bimbo allettato da un abile giocoliere (c. 111).[280](#)

17) Ecco il frutto mirabile ingenerato nella mente dal silenzio: i peccati, che prima bussavano alla mente sotto forma di fantasmi e diventavano grossolani peccati della carne se erano accolti nel cuore, ora vengono tutti recisi, nell'uomo interiore, dalla virtù spirituale della vigilanza; grazie a un cenno e alla protezione del Signore nostro Gesù Cristo, essa non consente loro di penetrare all'interno e trasformarsi in azioni malvage (c. 111).[281](#)

18) Come la pianura produce frumento in abbondanza, così la Preghiera di Gesù genera nel tuo cuore gran copia d'ogni bene; o meglio, questi frutti te li concederà il Signore stesso Gesù Cristo, senza il quale non possiamo fare niente. All'inizio l'orazione ti sembrerà una scala, poi un libro nel quale andrai leggendo; infine,

progredendo sempre più, ti apparirà come la Gerusalemme celeste, la città ove Egli regna con l'unico Padre suo consustanziale e il glorioso Spirito Santo (c. 117).[282](#)

19) Dopo la morte, l'anima, innalzandosi verso le porte del cielo, non tremerà davanti ai suoi nemici avendo Cristo con sé e sopra di sé; ma anche allora, come oggi, si scaglierà audacemente contro di loro. Purché non si sia stancata d'invocare giorno e notte il Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, fino alla morte, Egli la rivendicherà al più presto, secondo la sicura promessa divina fatta nella parabola del giudice ingiusto: «In verità vi dico che egli ne farà le vendette al più presto»,[283](#) e nella vita presente e alla sua dipartita dal corpo (c. 149).[284](#)

20) Se, cominciando a vivere nella concentrazione della mente, sapremo unire la sobrietà all'umiltà e l'orazione all'opposizione ai pensieri, percorreremo rettamente il cammino spirituale nell'adorabile e santo Nome di Gesù Cristo, fiaccola luminosa. Se invece confideremo soltanto nella nostra sobrietà e concentrazione, cadremo ben presto in basso, preda dell'assalto dei nemici. Allora questi perfidi tessitori di trame maligne avranno il sopravvento, e noi c'impiglieremo di più nelle reti dei desideri malvagi, oppure, spinti da essi, precipiteremo facilmente nella più completa rovina, non avendo in noi quella spada vittoriosa che è il Nome di Gesù Cristo, perché soltanto questa santa spada, brandita senza posa in un cuore vuoto da ogni altra immagine, può metterli in fuga e stroncarli, arderli e consumarli come paglia nel fuoco (c. 152).[285](#)

21) È dunque compito della vigilanza vagliare senza posa le fantasticherie che passano nella mente; è questa un'opera utile e molto feconda per l'anima. Compito dell'opposizione è smascherare e svergognare l'immagine che tenta di penetrare nella mente sotto le spoglie di un oggetto sensibile.

L'invocazione del Signore, invece, sgretola e distrugge ogni macchinazione dei nemici, ogni parola, ogni fantasia, ogni idolo e ogni monumento di malvagità. Noi stessi, con la mente, possiamo vedere come li colpisca e sconfigga potentemente Gesù, Dio nostro onnipotente, e come difenda noi umili, miseri e buoni a nulla (c. 153).[286](#)

22) Una nave non può navigare a lungo senz'acqua; anche la custodia della mente perde ogni efficacia se non sia umilmente unita alla sobrietà e alla perpetua invocazione di Gesù Cristo (c. 168).[287](#)

23) L'orazione perpetua disperde dentro di noi le cupe nubi e i venti degli spiriti del male. E quando l'aura del cuore è pura, niente impedisce che vi risplenda la luce divina di Gesù; purché non ci lasciamo trascinare a mete illusorie che ci priverebbero dell'aiuto di Gesù. Immagine dell'umiltà, Cristo odia tutto questo (c. 175).[288](#)

24) È inutile tracciare lettere nell'aria, occorre inciderle con il bulino sopra una solida superficie perché si conservino a lungo; allo stesso modo noi dobbiamo unire l'orazione di Gesù Cristo alla nostra pur laboriosissima sobrietà, se vogliamo che questa mirabile virtù rimanga integra in noi assieme a Lui, e, per grazia sua, non possa esserci tolta nei secoli (c. 183).[289](#)

25) La mente raccolta e custodita per grazia dell'unico Dio e operante per amor suo, quando ha preso stabile dimora nell'anima, acquista saggezza per compiere atti di perfezione; con la saggezza, inoltre, si possono amministrare facilmente gli atti e le parole con ineccepibile giudizio, secondo i disegni di Dio (c. 194).[290](#)

26) Beato, in verità, colui che implorandolo senza posa nel cuore, aderisce con il pensiero alla Preghiera di Gesù, come l'aria ai nostri corpi o la fiamma al cero. Il sole raggiando sopra la terra dà origine al giorno, mentre il santo e adorabile Nome del Signore Gesù, splendendo di continuo nell'anima, genera innumerevoli fulgide visioni (c. 196).[291](#)

27) Quando le nuvole si disperdono, l'aria si fa chiara e trasparente, e quando a quella luce di verità che è Gesù Cristo si disperdono i miraggi delle passioni, nascono spontaneamente nel cuore pensieri luminosi come stelle, perché l'aria è illuminata della presenza di Gesù (c. 197).[292](#)

2. *Sermoni di Filoteo il Sinaita.*[293](#)

1) L'uomo pio deve pensare e agire al solo fine di poter custodire nel cuore la memoria di Dio come una perla o una gemma preziosa. Bisogna che trascuri ogni cosa, perfino il proprio corpo, e disdegni la vita stessa per accogliere nel proprio cuore il solo Dio (c. 1).[294](#)

2) Fin dal mattino sosterrai sulle soglie del cuore con inflessibile coraggio, portando con te la fedele, corroborante ed esaltante memoria di Dio e, nell'anima, la perpetua Preghiera di Gesù Cristo. Con queste sentinelle spirituali, annienterai tutti i peccatori della terra,[295](#) cioè, nel Nome del Signore troncherai, appena le vedi spuntare, le teste dei pensieri più potenti e insidiosi (c. 2).[296](#)

3) La sobrietà è giustamente chiamata la via perché conduce così nel regno che è dentro di noi come in quello futuro; essa viene anche chiamata l'officina della mente (laboratorio spirituale), perché plasma e leviga l'animo e rende imperturbabile ciò che prima era dominio delle passioni. È anche simile a una finestrella luminosa dove Dio, affacciandosi, si manifesta alla mente (c. 3).[297](#)

4) Dove sono l'umiltà, il ricordo di Dio, unito alla concentrazione e alla sobrietà, e una frequente orazione rivolta contro i nemici, là è la sede di Dio e il cielo del cuore, dove le orde demoniache temono di sostare perché è dimora di Dio (c. 4).[298](#)

5) La prima porta che introduce nella Gerusalemme spirituale, cioè nella concentrazione della mente, è il saggio silenzio delle labbra, anche se la mente non tace ancora; la seconda porta è la misurata continenza nel cibo, nel bere e nel dormire; la terza - che purifica a un tempo la mente e il corpo - è la continua memoria e meditazione della morte (c. 6).[299](#)

6) Il soave ricordo di Dio, cioè di Gesù Cristo, unito allo sdegno del cuore e alla salutare ostilità (per tutto ciò che è peccato), annienta di solito ogni seduzione di pensiero, ogni suggestione, parola, gesto, immagine turpe e ogni altro mezzo di offesa di cui si serva il funesto Nemico per assalire e divorare le nostre anime. Gesù, da noi invocato, incenerisce ogni cosa. In verità non c'è salvezza per noi se non in Gesù Cristo. Il Salvatore stesso l'ha detto: «Senza di me non potete far nulla» (c. 22).[300](#)

7) A ogni ora, a ogni istante difendiamo a qualunque prezzo il nostro cuore dai vani pensieri che offuscano lo specchio dell'anima, dove si deve imprimere e riflettere soltanto l'immagine luminosa di Gesù Cristo, sapienza e potenza del Padre. Cerchiamo dunque senza posa nel nostro cuore il Regno dei Cieli; e sicuramente vi troveremo il granello di senape, la perla, il lievito[301](#) e ogni altra cosa, purché abbiamo purificato la mente. Il Signore Gesù Cristo ha detto: «Il regno di Dio è dentro di voi»,[302](#) intendendo che la divinità dimora nel cuore (c. 23).

8) Nel condurre la guerra interiore, comportati così:[303](#) unisci l'orazione alla vigilanza: e così la vigilanza rafforzerà l'orazione e l'orazione la vigilanza. Quest'ultima, che internamente vigila di continuo su tutta la vita interiore, riconosce i nemici che tentano d'introdursi e, tagliando loro il passo con la sua forza, chiama subito in aiuto il Signore Gesù Cristo, perché scacci i maliziosi aggressori. La concentrazione, intanto, sbarra l'ingresso con l'opposizione; ma è Gesù, chiamato in aiuto, che mette in fuga i demoni e le loro illusioni (c. 25).[304](#)

9) Sorveglia la tua mente con la più intensa concentrazione. Non appena scorgerai un pensiero nemico, opponiti subito a lui, invocando Gesù Cristo in tuo aiuto. E quando gli parlerai, il dolcissimo Gesù ti dirà: «Io sono con te per difenderti». Ma anche dopo che tutti i nemici saranno umiliati per la tua orazione, continua a porgere ascolto, con zelo, alla tua mente. Altre ondate di pensieri si precipiteranno su di te, una dopo l'altra, e sembrerà alla tua anima di sprofondare nell'abisso e di esser vicina a perire. Ma Gesù, che è Dio, ridestato dai discepoli, porrà nuovamente il suo divieto ai pensieri ed essi si placheranno. E allora, liberato dall'assalto dei nemici, tu glorifica il tuo Salvatore per un'ora o per un minuto soltanto, e immergiti nella meditazione della morte (c. 26).[305](#)

10) Percorrerai il tuo cammino nella più assidua concentrazione spirituale. La concentrazione e l'orazione, unite, sono simili alle ruote del carro infuocato di Elia,

perché sollevano nell'alto dei cieli colui che vi si accosta. Che dire ancora? Il cuore di colui che persevera nella sobrietà diventa un cielo puro, con il suo sole, la sua luna e le sue stelle; diventa la sede dell'Illimitato grazie alla misteriosa ed estatica visione (divina esaltazione) della mente (c. 27).[306](#)

3. *Sermoni del metropolita Teolepto.*[307](#)

1) Il sole, tramontando, cede il posto alla notte; cioè quando Cristo si ritira dall'anima, questa resta avvolta dalla tenebra delle passioni e le fiere della mente cominciano a dilaniarla. Ma non appena si è levato il sole, le fiere si nascondono nelle loro spelonche. Parimenti, quando Cristo ricomincia a splendere sulla rocca della mente in orazione, ogni sollecitudine mondana si dilegua e la mente riprende la sua opera, cioè l'apprendimento delle cose divine, fino alla sera.

2) Astienti dai discorsi esteriori e lotta contro i vani pensieri, finché troverai il luogo dell'orazione pura e la casa dove dimora Cristo, il quale ti illuminerà e diletterà con la sua scienza e con la sua presenza.

3) Come l'orma del piede sulla neve si dissolve al sole, o è sciolta dall'acqua che filtra, allo stesso modo i ricordi, impressi nella mente dalle impure azioni, si dileguano quando Cristo sorge nel cuore, grazie all'orazione, tra la pioggia di lacrime di un caldo pentimento.

4) Le invocazioni frequenti, formulate mentalmente con ardente commozione, cancellano i ricordi di ogni azione passata. Come un rasoio, il ricordo di Dio, insieme con la fede e la contrizione del cuore, recide i cattivi ricordi dall'anima illuminata.

5) Isolato dal mondo, sforzati di penetrare nella cinta più interna dell'anima, la torre di guardia, che è la dimora di Cristo, là dove regnano la pace perenne, la gioia e il silenzio. Il nostro sole spirituale, che è Cristo, emana questi doni come raggi, e ne ricompensa l'anima che lo accoglie con fede e virtù.

6) Mentre siedi in solitudine, rammenta il tuo Dio, distogli la mente da ogni cosa, solo rivolgendola a Lui. Riversa davanti a Lui la piena del tuo cuore e con amore aderisci a Lui. Svanita ogni immagine di cose esistenti, la mente, volgendosi a Dio, lo vedrà senza vederlo.

7) L'orazione è il colloquio dell'intelletto con Dio. In esso vengono dette parole di supplica, e, nello stesso tempo, la mente si slancia e si protende a Dio. Mentre il pensiero pronuncia senza tregua il Nome del Signore e la mente percepisce distintamente l'invocazione del Nome divino, la luce della scienza divina avvolge tutta l'anima, come una fulgida apparizione.

8) Credi a me, ti dico il vero: se, anche impegnato in altre cose, non ti separerai dall'orazione, madre di ogni bene, essa non smetterà di vegliare su di te finché non ti

abbia introdotto in una stanza segreta e preparato un'ineffabile gloria e letizia. Allontanato ogni ostacolo, essa spiana la via alla virtù e la rende facile a chi la sta cercando.

9) Procedendo nel tuo cammino di perfezione, recita le parole dell'orazione e dirigiti a Dio implorando sempre, senza scoraggiarti mai. Prega senza posa, imitando l'ardire di quella vedova che riuscì a commuovere il giudice inflessibile.[308](#) Ciò significa che tu segui la via dello spirito, non dai ascolto alle lusinghe della carne e non interrompi la continuità dell'orazione con pensieri profani ma sei il tempio di Dio, dove Dio è celebrato in silenzio. Così pregando con la mente, otterrai, infine, di possedere la costante memoria di Dio, di penetrare nelle inaccessibili profondità dello spirito, di contemplare l'invisibile, servendo, in solitudine, il solo Dio, con effusioni d'amore che tu solo conosci.

4. *Deti di Barsanufio il Grande e di Giovanni.*

1) Quando invochiamo il Nome di Dio, i nostri nemici perdono forza. Sapendo questo, non cessiamo d'invocare il Nome di Dio in nostro aiuto. A questo serve l'orazione; e la Scrittura dice: «Pregate senza intermissione»[309](#) (risposta 422).

2) Rammenta che Dio vede i cuori e li scruta, perciò invocalo in cuor tuo. Questo è detto anche nella Scrittura: «Chiusa la tua porta, prega il Padre tuo nel segreto».[310](#) Sigilliamo, dunque, le labbra e preghiamo nel cuore, perché chi chiude le labbra e invoca Dio e lo prega nel suo cuore, osserva questo precetto (risposta 427).

3) L'opera che più ti sta a cuore, deve essere quella di pregare senza intermissione. Se vuoi riuscire, fatti una regola e persevera con fiducia senza pigrizia, e Dio ti benedirà e ti darà il suo favore (risposta 26).

4) L'incessante invocazione del Nome di Dio è il farmaco che guarisce, non solo dalle passioni, ma anche dal loro affetto. Come un medico sceglie il farmaco adatto o l'impiastrico confacente alla ferita dell'infermo e ottiene un benefico effetto senza che l'infermo sappia come questo avvenga, così anche il Nome di Dio, quando è invocato, risana da tutte le passioni, benché noi ignoriamo come ciò accada (risposta 421).

5) Il Signore ha detto: «Chiedete e vi sarà dato».[311](#) Prega, dunque, Dio ed Egli ti manderà il Santo Spirito consolatore, e questi, quando verrà, ti insegnerà ogni cosa e ti svelerà tutti i misteri. Sceglilo come tua guida; Egli non lascerà nel tuo cuore seduzioni o distrazioni, non ammetterà nella tua mente negligenza, pigrizia o sonnolenza, ma illuminerà i tuoi occhi, rafforzerà il tuo cuore, eleverà la tua mente. Stringiti a Lui, credi in Lui, ama Lui solo (risposta 136).

6) Quando vedi che gli astuti raggiri del Nemico turbano la tua orazione, non metterti a discutere con lui, ma cerca di invocare il Nome di Dio e Dio verrà in tuo aiuto e sventerà gli inganni dei nemici (risposta 424).

7) L'orazione perfetta è questa: un decorrere con Dio senza distrazione, raccogliendo tutti i pensieri e i sentimenti. L'uomo entra in questo stato spirituale quando muore agli altri uomini e al mondo e a tutto quanto in esso si trova. Pregando, egli non ha altro in mente se non che è davanti a Dio, a colloquio con Lui (risposta 79).

PARTE TERZA

Il profittevolissimo racconto di abba Filemone.[312](#)

1) Raccontavano di abba Filemone, l'eremita, che egli si era recluso in una grotta, non lontano dalla Lavra[313](#) detta Romaios, e si era dedicato alle lotte ascetiche, ripetendo mentalmente tra sé le stesse parole che si attribuiscono ad Arsenio il Grande:[314](#)«Filemone, perché sei venuto qui?». Egli rimase abbastanza a lungo in quella grotta. La sua occupazione era quella di torcere corde e intrecciare ceste, che consegnava poi all'economo, ricevendo da questi i pochi pani di cui si nutriva. Non mangiava altro che pane e sale, e nemmeno ogni giorno. Del suo corpo, come ben si vede, non si preoccupava affatto, ma esercitandosi nella contemplazione raggiungeva illuminazioni divine e, poiché era degno di tali ineffabili visioni, acquisiva la conoscenza spirituale. Recandosi alla chiesa, nei giorni di sabato e di domenica, camminava sempre solo, assorto nei suoi pensieri, non permettendo ad alcuno di avvicinarsi per non distogliere la mente dal proprio dovere. In chiesa, poi, si metteva in un angolo, con il volto chinato a terra, e lasciava sgorgare le lacrime, emettendo incessanti sospiri e richiamando alla mente il ricordo della morte e l'immagine dei santi Padri, soprattutto di Arsenio il Grande, le cui orme si sforzava di seguire con ogni zelo.[315](#)

2) Quando l'eresia comparve in Alessandria e dintorni, egli se ne andò da lì ed entrò nella Lavra di Nicanore, dove, accogliendolo, il piissimo Paolino gli cedette il proprio romitaggio e gli creò intorno un assoluto silenzio. Per un anno intero non permise a nessuno d'incontrarsi con lui ed egli stesso non lo importunava mai, se non quando gli portava il pane richiesto. Giunse la festa della santa Risurrezione di Cristo; nell'incontrarsi, i due cominciarono a conversare e il discorso cadde sulla vita solitaria; Filemone comprese che anche il venerabilissimo fratello Paolino nutriva la lodevole intenzione di vivere in solitudine; allora prese a seminare in lui una

profusione di concetti ascetici, scritti e non scritti, dimostrando che non si può piacere a Dio se non nella completa solitudine, come in qualche passo osserva anche Mosè,³¹⁶ l'antecessore illuminato: «Il silenzio genera l'ascesi, l'ascesi genera il pianto, il pianto il timore, il timore l'umiltà, l'umiltà il ravvedimento, il ravvedimento l'amore, ed infine l'amore rende l'anima assennata e priva delle passioni; allora l'uomo comprende di non esser lontano da Dio».³¹⁷

3) Egli (Filemone) gli disse: «Con l'assoluto silenzio, devi purificare la tua mente ed esercitarla in continua attività spirituale. Come l'occhio, volgendosi alle cose sensibili, si stupisce di quello che vede, così la mente pura, volgendosi alle cose spirituali, è sollevata all'altezza delle cose contemplate, tanto che non riuscirai più a distoglierla da esse. E quanto più, grazie al silenzio, si spoglia delle passioni, tanto più diventa degna della visione di cose spirituali. Ma diverrà perfetta solamente quando gusterà l'essenziale e si unirà a Dio. Acquistata allora una dignità regale, essa non sentirà più la miseria né sarà attratta da desideri mondani, se anche tu le offrissi tutti i regni della terra. Se vuoi dunque ottenere questi grandi beni, fuggi dal mondo e percorri assiduamente la via dei Santi, deponi ogni preoccupazione esteriore, usa povere vesti. Serba contegno semplice, parlare schietto, incedere modesto, voce franca. Sii lieto di vivere in povertà, negletto da tutti.

Preoccupati soprattutto di custodire la concentrazione e la vigilanza della mente, sii paziente in tutte le angustie, e con ogni mezzo abbi cura dei beni spirituali che hai ricevuto, perché si conservino integri e incorrotti. Scruta con scrupolo te stesso e non accogliere la minima lusinga che tenti d'insinuarsi in te furtivamente. Poiché il silenzio doma le passioni dell'anima, ma se l'uomo permette loro di avvampare nuovamente, di riprendere il minimo vigore, esse, in genere, s'inferociscono ancor di più, e con maggior forza trascinano nel peccato. Lo stesso avviene per le ferite del corpo: se irritate o grattate, non potranno più rimarginarsi. Anche una sola parola può allontanare la mente dalla memoria di Dio, se i demoni la tentano con la complicità dei sensi. Custodire l'anima, è un'impresa grande e paurosa. Dovrai quindi allontanarti completamente dal mondo e, distogliendo la mente da ogni inclinazione del corpo, dovrai rinunciare alla patria, alla casa, alla ricchezza, diventare incurante di traffici e di amici, estraneo alle umane faccende e conservarti umile, mite, benigno, pronto a ricevere nel cuore i segni inconfondibili della divina scienza. Perché non è possibile scrivere sulla cera senza aver cancellato le lettere scritte in precedenza, come c'insegna Basilio il Grande. Tale era l'ideale dei Santi, i quali, distaccati da tutte le consuetudini mondane e serbando dentro di sé, imperturbabile, la saggezza divina, furono illuminati dalla legge di Dio e cominciarono a splendere con le opere e le parole, «mortificando le membra che sono sulla terra»³¹⁸ con la continenza, il timore e l'amore di Dio. Giacché, per merito dell'orazione incessante e la meditazione delle divine Scritture, si

spalancano gli occhi spirituali alla visione del Re di tutte le potenze, e grande è la gioia; un desiderio irresistibile di Dio divampa con violenza nell'anima; gioisce anche la carne, per l'azione dello Spirito, e tutto l'uomo diventa spirituale. Ecco i doni ottenuti da quelli che osservano il beato silenzio e sopportano l'esistenza, estremamente disagiata, dell'eremita; allontanando da sé ogni consolazione umana e senza posa, soli, scorrendo con il Signore che è nei cieli.[319](#)

4) Ascoltate queste parole, quel piissimo fratello, ferito nell'anima dall'amore di Dio, lasciò la sua dimora e assieme a lui raggiunse la skita,[320](#) dove i Padri più illustri hanno percorso la via della devozione. Essi si stabilirono nella Lavra di S. Giovanni Colobo,[321](#) affidando il loro sostentamento all'economo di quella Lavra, perché volevano vivere nel silenzio. E qui vissero con la benedizione di Dio, in assoluto silenzio, solo recandosi, nei giorni di sabato e di domenica, alla chiesa dove si riunivano tutti, e restando gli altri giorni nel loro rifugio; e ciascuno per conto proprio compiva i suoi atti di devozione.[322](#)

5) Nel fare orazione, il santo starets (Filemone) seguiva la seguente regola: di notte, cantava per intero il Salterio[323](#) e gli inni (i nove inni contenuti nel Salterio); con calma, senza affrettarsi, leggeva uno dei Vangeli; poi si sedeva e così restava, ripetendo tra sé: «Signore, abbi pietà!», con estrema concentrazione e abbastanza a lungo, finché non riusciva più a pronunciare l'invocazione; allora, si concedeva il sonno. Di nuovo, all'alba, cantava l'ora di Prima, o leggeva, a piacer suo, passi delle Epistole o del Vangelo. In questo modo egli trascorreva tutta la giornata, cantando, pregando e contemplando le cose celesti; spesso la sua mente era così assorta nella contemplazione, che egli non sapeva più di essere su questa terra.[324](#)

6) Il fratello, vedendolo applicato all'orazione, sì che a volte si trasfigurava a causa dei pensieri divini, gli disse: «Non ti è faticoso, padre, vecchio come sei, mortificare e costringere in tal modo il tuo corpo?». Gli rispose: «Credimi, Dio ha colmato la mia anima di tanto zelo e di tanto amore per l'orazione, che non sono in grado di soddisfare questa sua sete come vorrei; ma l'amore di Dio e la speranza delle future beatitudini vincono l'impotenza del corpo». In tal modo, tutto il suo anelito spirituale tendeva al cielo, e questo anche durante la refezione, e non soltanto in altri momenti.[325](#)

7) Un fratello che viveva con lui gli domandò una volta: «Quali misteri contempli?». Ed egli, vedendo che quegli desiderava sinceramente edificarsi, gli disse: «Ti posso dire, figlio mio, che a chi ha la mente pura Dio concede persino la visione delle gerarchie angeliche e delle armate celesti a Lui soggette». [326](#)

8) Gli chiese ancora quanto segue: «Perché, padre, ti diletta del Salterio più che di tutte le altre Scritture, e perché, quando canti sottovoce, sembra che tu parli con

qualcuno?». A queste parole lo starets rispose: «Dio ha impresso così profondamente nella mia anima, come già in quella del profeta Davide, la potenza dei suoi Salmi, che non posso sottrarmi alla delizia di contemplare tutto ciò che racchiudono; perché in essi sono comprese tutte le divine Scritture». Queste cose egli confidava a chi lo interrogasse, con grande umiltà e dopo lunghe ed insistenti suppliche, perché ne traesse giovamento.[327](#)

9) Un fratello di nome Giovanni, giunto dal mare, venne da questo santo e illustre padre Filemone e abbracciandogli le ginocchia disse: «Che devo fare, padre, per salvarmi?[328](#) Perché la mia mente è inquieta, e vola qua e là, dove non è lecito». Egli tacque per un poco e poi disse: «Questa malattia è propria di quelli che vivono esteriormente. Ne sei affetto anche tu perché non possiedi ancora il vero amore di Dio; il frutto dell'amore e della conoscenza di Lui non è ancora sceso in te». Il fratello gli disse: «Che devo fare, dunque, padre?». Rispose: «Va', e acquisisci nel tuo cuore la scienza dell'orazione interiore ed essa purificherà la tua mente da ogni cosa». Il fratello, non essendo illuminato sul senso di queste parole, disse allo starets: «Che cos'è questa scienza segreta, padre?».

Ed egli rispose: «Va', custodisci il tuo cuore e pronuncia mentalmente, con sobrietà, timore e tremore: “Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!”. Così insegna ai principianti anche il beato Diadoco».[329](#) Il fratello se ne andò e, grazie alle orazioni del padre, con l'aiuto di Dio trasse non poco profitto da questi insegnamenti. Ma in seguito questo stato si affievolì ed egli non riusciva più a conservare la vigilanza della mente e a pregare. Sicché tornò dallo starets e gli raccontò l'accaduto. Lo starets gli disse: «Tu hai già conosciuto la via del silenzio e dell'attività spirituale e hai gustato la dolcezza che ne deriva. Custodiscila sempre nel tuo cuore, sia che tu mangi o beva o discorra con chicchessia; in viaggio o nella tua cella, con mente vigile e ferma, non cessare mai di recitare questa Preghiera, oltre alle altre orazioni e ai Salmi; anche quando attendi alle più urgenti necessità non permettere che la tua mente rimanga oziosa, ma costringila a esercitarsi e a pregare in segreto. In questo modo potrai comprendere la verità profonda delle divine Scritture, la loro forza nascosta e, la mente continuamente attiva, adempiere le parole dell'Apostolo, che ammonisce: “Pregate senza intermissione”.[330](#) Vigila dunque su te stesso con attenzione e preserva il tuo cuore dai pensieri malvagi o solo irrequieti e vani; ma sempre, quando dormi, quando ti alzi, quando mangi, quando bevi e quando discorri, il tuo cuore si nutra mentalmente dei Salmi oppure ripeta in segreto: “Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me!”. Così, quando intoni i Salmi, fa' attenzione a non pronunziare le parole con la sola bocca, svolazzando altrove col pensiero».[331](#)

10) Il fratello lo interrogò ancora: «Vedo in sogno mille fantasticherie». Lo starets rispose: «Non essere pigro né scoraggiato; ma, prima di addormentarti, formula più volte la Preghiera nel tuo cuore e resisti ai pensieri tentatori con i quali il diavolo vuol distrarti, e Dio ti ascolterà. Sforzati di addormentarti con i Salmi sulle labbra e il loro insegnamento spirituale nella mente, e non permettere che questa, per negligenza, ospiti altri pensieri; ma, nutrito dei pensieri nati dalla tua orazione, stenditi sul giaciglio, affinché essi rimangano in te mentre dormi e quando ti sveglierai discorrano con te. Pronuncia inoltre, prima di addormentarti, il santo simbolo della fede ortodossa,³³² perché professare la propria fede in Dio è fonte e difesa di ogni bene».³³³

11) Il fratello gli domandò ancora: «Fammi la grazia, padre, dimmi come lavora la tua mente. Istruiscimi, perché anch'io mi salvi». Gli rispose: «Perché questa curiosità di saperlo?». Quello si alzò, abbracciò i piedi del santo e, baciandoli, lo supplicava di istruirlo. Lo starets dopo una breve pausa disse: «Tu non sei ancora in grado di farlo. È proprio dell'uomo abituato a muoversi tra le benedizioni della verità, di affidare a ogni senso la funzione che più gli si addice. Ma non può essere degno di un simile dono chi non si è purificato completamente dagli inquieti pensieri del mondo. Perciò, se lo desideri sinceramente, devi custodire l'insegnamento segreto in un cuore puro. Se avrai sempre dentro di te l'orazione e l'insegnamento delle Scritture, gli occhi della tua anima si apriranno ed essa si colmerà di ineffabile letizia e di calore, così che la carne si riscaldierà allo spirito e tutto l'uomo diventerà spirituale. Perciò, se Dio ti concederà di poter pregare giorno e notte senza distrarti, con mente pura, potrai abbandonare la regola che seguivi per le tue orazioni e con tutte le tue forze aderirai a Dio. Ed Egli istruirà la tua anima nelle operazioni spirituali che hai intrapreso». Aggiunse: «Una volta venne da me uno starets, e quando lo interrogai sull'attività della sua mente, egli mi disse: "Per due anni sono rimasto in orazione davanti a Dio, supplicandolo che mi facesse la grazia d'imprimere costantemente e senza distrazioni nel mio cuore l'orazione che Egli aveva affidato ai suoi discepoli, e il Signore generoso, vedendo il mio zelo e la mia pazienza, mi ha concesso ciò che chiedevo"».³³⁴

Ed ecco che cosa gli disse ancora: «I pensieri vani che si trovano nell'anima sono le malattie di un'anima oziosa che si abbandona alla negligenza; perciò, secondo le Scritture, è nostro dovere sorvegliare con ogni cura la mente, salmeggiare come si conviene e pregare con mente pura. Fratello, Dio vuole che noi gli dimostriamo il nostro zelo, prima di tutto con le opere (vita ascetica e atti di carità), poi con l'amore e la continua preghiera; allora, Egli ci indicherà la via della salvezza. È chiaro, dunque, che non c'è altra via che conduca al cielo, se non quella del completo rifiuto

di ogni male, dell'ardente ricerca di ogni bene, dell'assoluto amore di Dio e della convivenza con Lui in santità e somiglianza; sicché, quando un uomo raggiungerà tutto questo, rivestirà ben presto sembianze celesti. Inoltre, chiunque voglia salire in alto deve mortificare senza indugio le membra che sono sulla terra. Perché, quando la nostra anima avrà gioito nella contemplazione del vero bene, non sarà più attratta dalle passioni, stimolata da peccaminose lusinghe; ma, distolta da ogni gioia corporale, accoglierà l'immagine di Dio con mente pura e buona. Per questo sono necessarie un'attenta vigilanza, molte fatiche del corpo e la purificazione dell'anima. Soltanto allora Dio prenderà dimora nei nostri cuori e noi, mondi da ogni peccato, potremo osservare i suoi comandamenti ed Egli stesso ci insegnerà a seguire con fermezza le sue leggi, irradiando su noi la sua virtù come raggi di sole, per grazia dello Spirito Santo. Attraverso prove e tentazioni, dobbiamo purificare l'immagine secondo la quale fummo creati esseri razionali, capaci di ogni intendimento, e a similitudine di Dio. Con i sensi purificati da ogni scoria al fuoco delle prove, ci disponiamo a una rinnovata dignità regale. La natura umana fu creata da Dio per essere partecipe di tutte le beatitudini, capace di contemplare col pensiero l'esultanza delle gerarchie angeliche in gloria: dei troni, delle potestà, dei principati, delle dominazioni, di vederne la luce inaccessibile e lo splendore accecante. Ma quando possederai qualche virtù, attento che il tuo pensiero non si innalzi al di sopra di tuo fratello perché tu sei riuscito in quella virtù, mentre egli l'ha negletta; poiché questo è il principio della superbia. Mentre stai lottando con una passione, guardati dallo scoramento e dal timore, anche se la lotta è tenace; insorgi, prosternati dinanzi al volto di Dio, ripetendo con tutto il cuore, insieme col Profeta: «Giudica, o Signore, i miei oppositori, espugna coloro che mi assediano». [335](#) Ed Egli, vedendo la tua umiltà, accorrerà subito in tuo aiuto. Quando sei in viaggio con qualcuno, non intavolare un discorso vano, ma offri alla tua mente il cibo spirituale che già la teneva occupata, perché conservi questa buona abitudine e dimentichi le voluttà terrene e non esca dal porto dell'imperturbabilità». Con queste e molte altre parole, lo starets congedò il fratello. [336](#)

12) Ma non molto tempo dopo egli tornò nuovamente e riprendendo la parola domandò: «Che devo fare, padre? Quando recito l'Ufficio notturno, il sonno mi aggrava e m'impedisce di pregare e di vegliare a lungo. E mentre canto i Salmi, ho voglia di metter mano a un lavoro». Lo starets rispose: «Se riesci a pregare sobriamente, non toccare il lavoro; ma quando la sonnolenza ti avvolge, allora lotta e prendi in mano il lavoro». Quello domandò nuovamente: «Tu stesso, padre, non sei gravato dal sonno, durante il tuo Ufficio notturno?». Lo starets disse: «Raramente; tuttavia, quando incombe la sonnolenza, mi scuoto e comincio a leggere dall'inizio il

Vangelo di Giovanni, rivolgendo la mente a Dio, e la sonnolenza tosto scompare. Anche se insorge qualche pensiero, lo affronto ed esso si dilegua. Tu, invece, non sai ancora armarti così contro di essi; attienti soprattutto alla scienza segreta e osserva con diligenza le ore stabilite dai santi Padri: per le orazioni diurne l'ora terza, sesta, nona e il vespro, come pure gli Uffici notturni. Inoltre, con tutte le tue forze, cerca di non fare nulla per rispetto umano e guardati dal nutrire inimicizia verso qualcuno dei tuoi fratelli, per non allontanare da te il tuo Dio. Sforzati anche di serbare il tuo pensiero vigile, lontano dalle tentazioni e diligentemente attento alla realtà interiore. In chiesa, quando hai l'intenzione di accostarti ai santi Misteri di Cristo, non partire finché tu non abbia raggiunto la pace perfetta. Resta fermo nello stesso posto, non andartene fino alla preghiera di congedo; immagina di essere in cielo, di trovarti davanti a Dio e di accoglierlo nel tuo cuore; accingiti a fare questo con timore e tremore, per non accostarti indegnamente alle sante Potenze».

Dopo aver così rinfrancato spiritualmente il fratello e affidatolo alla grazia del Signore, lo staretz lo lasciò andare.[337](#)

13) Il fratello che aveva vissuto con lui raccontava anche questo: «Una volta, sedendogli accanto, gli domandai se, quando viveva nel deserto, fosse stato tentato dalle menzogne del demonio. Ma egli rispose: “Perdona, fratello, ma se Dio permettesse che tu fossi assalito dalle stesse tentazioni diaboliche sofferte da me, non credo che potresti sopportarne l'amarezza. Ho settant'anni e anche qualcuno di più; vivendo nei deserti ho sopportato molte tentazioni in assoluto silenzio; non sta bene rivelare a quelli che non hanno ancora gustato il silenzio, le sevizie che ho provato e sopportato da questi demoni. Durante le tentazioni ho sempre agito così: rimettevo ogni mia speranza in Dio, al quale offrivò anche voti di rinuncia, ed Egli mi liberava ben presto da ogni miseria. Per questo, fratello, non mi do più alcun pensiero di me stesso, ma sapendo che Egli ha cura di me, sopporto con molta facilità le tentazioni che mi assalgono. E soltanto questo gli offro di mio: che prego senza intermissione; inoltre mi è di grande aiuto la speranza che chi sopporta i mali più gravi riceverà corone più ricche; perché queste e quelli si bilanciano nelle mani del giusto Giudice. Ora che sai queste cose, fratello, non cedere alla viltà. Sei entrato nella mischia per combattere e ora combatti, incoraggiato anche dalla certezza che sono moltissimi coloro che ci difendono contro il nemico di Dio, più numerosi delle orde nemiche. E in realtà, come oseremmo noi opporci a un così terribile nemico della nostra specie se la destra potente del Verbo di Dio non ci stringesse, proteggesse, coprisse? Come potrebbe la natura umana sopportare i suoi assalti? Come dice Giobbe: ‘Chi può aprire le porte della sua faccia? I suoi denti sono tremendi tutto in giro... Dalla sua bocca escono fiaccole ardenti e

faville di fuoco ne balzano fuori. Dalle sue nari esce il fumo come da una pentola o una caldaia schiumante. Il suo fiato accende i carboni e la fiamma scaturisce dalla sua bocca. Nel suo collo dimora la forza e il dolore giubila dinanzi a lui... Il suo cuore è fermo come pietra; sì, e duro come un blocco della macina di sotto... Fa bollire l'abisso come una pentola, fa del mare un calderone di unguenti. Fa scintillare dietro di sé un sentiero, si direbbe che l'abisso è canuto... Guarda fisso tutto l'eccelso: è re su tutti i figli dell'orgoglio'. [338](#) Ecco, contro chi lottiamo, fratello! Ecco, come viene descritto il nostro tiranno! Tuttavia, la vittoria è facile per coloro che, esemplarmente, passano la vita in solitudine: perché non hanno in sé niente che gli assomigli, perché hanno rinnegato il mondo, praticando eccelse virtù e perché hanno chi combatte con loro. Poiché, dimmi, chi, essendosi accostato al Signore con reverenziale timore, non è stato trasformato nella propria sostanza e, illuminato dai precetti e dalle opere ispirate da Dio, non ha reso limpida la sua anima, specchio di giudizi e pensieri divini? Costui non permette mai che essa rimanga oziosa, perché ha Dio dentro di sé, il quale ispira alla mente una insaziabile sete di luce. Il suo spirito non consente che l'anima, costantemente dominata in questo modo, si sbizzarrisca tra le passioni, ma come un re in preda a terribile collera e corruccio, le percuote senza pietà. Un uomo siffatto non torna indietro, ma con la pratica (delle virtù), con le mani levate al cielo, nell'orazione appropriata, ottiene, nella lotta, la vittoria"». [339](#)

14) Raccontava ancora quel fratello che, tra le altre virtù, abba Filemone annoverava anche questa: «Non sopportava i discorsi inutili, e se qualcuno, dimentico, raccontava qualche cosa che non fosse per il bene dell'anima, non rispondeva neppure. Anche quando dovevo uscire per qualche necessità, non domandava: "Perché esci?". E quando ritornavo, non diceva: "Dove sei stato? E che hai fatto?". Così accadde che una volta andai per mare ad Alessandria per un affare urgente e da lì, per una questione ecclesiastica, passai a Costantinopoli, senza informarne il servo di Dio; vi rimasi abbastanza a lungo e, dopo aver visitato i venerandi padri che erano laggiù, tornai finalmente da lui, all'eremo. Al vedermi, lo starets si rallegrò; e dopo avermi salutato come al solito, recitata l'orazione, sedette; ma non mi domandò assolutamente nulla e riprese la sua solita occupazione spirituale. [340](#)

15) «A volte, volendo metterlo alla prova, per alcuni giorni non gli diedi il pane. Ma egli non lo cercò e non me ne disse niente. Allora, dopo essermi prostrato davanti a lui, gli domandai: "Di grazia, padre, dimmi, sei forse offeso perché non ti ho portato da mangiare, come di consueto?". Egli mi rispose: "Perdona, fratello! Ma se anche

per venti giorni tu non mi dessi il pane, io non te lo chiederei, perché fino a quando posso resistere con l'anima, resisterò anche con il corpo". A tal punto egli era giunto nella contemplazione del vero bene». [341](#)

16) Egli usava dire: «Da quando sono venuto nell'eremo, non ho più lasciato uscire il mio pensiero dalle quattro mura della cella, e neppure nella mia mente ho accolto un solo pensiero, che non fosse di timor di Dio e della sua giustizia futura; serbavo in mente il giudizio finale dei peccatori, il fuoco eterno e le tenebre infernali; rammentavo come vivranno le anime dei peccatori e quelle dei giusti, e quali beatitudini siano preparate a questi ultimi, e come ciascuno riceva il suo compenso secondo le sue fatiche, chi per le imprese ascetiche, chi per la sua carità e sincero amore, chi ancora per il suo disinteresse verso ogni avere e il perfetto silenzio, questo per l'assoluta ubbidienza, quello per la vita errante. Poiché i miei pensieri sono pieni di tutte queste cose, non lascio nessun'altra idea albergare in me e non posso più stare con gli uomini né occupare con essi la mia mente, per non separarmi dai pensieri divini». [342](#)

17) Egli raccontò di un altro anacoreta che aveva già raggiunto l'imperturbabilità e riceveva il pane dalla mano di un angelo, ma per essersi impigrito (indebolito nella concentrazione), fu privato di un così grande privilegio. Infatti, non appena l'anima allentò l'attenta e tesa concentrazione della mente, sarà avvolta dalle tenebre. Dove non splende Iddio, ogni cosa si dissolve, come nell'oscurità; l'anima non può contemplare l'unico Dio e giubilare alle sue parole. «Sono io dunque Dio soltanto da vicino», dice il Signore, «e non Dio da lontano? Potrebbe un uomo occultarsi in tale nascondiglio sicché io non lo vegga? Non riempio io il cielo e la terra?». [343](#) Egli rammentava molti altri, che avevano sofferto una simile sventura. Portò l'esempio della caduta di Salomone, il quale, diceva, aveva ricevuto una tale sapienza che era glorificato da tutti e tuttavia, per concedersi un po' di voluttà, perdette una simile gloria. [344](#) Per questo, è pericolosissimo indulgere alla pigrizia, ma occorre pregare senza intermissione, perché qualche pensiero repentino non ci separi da Dio, e al suo posto non si insinui nella nostra mente qualche cosa di diverso. Soltanto un cuore puro, divenendo la sede dello Spirito Santo, riflette con chiarezza dentro di sé, come in un limpido specchio, Dio stesso, Signore di ogni cosa. [345](#)

18) Dice il fratello che viveva con abba Filemone che, ascoltando questi discorsi e osservando i suoi atti, aveva compreso come su di lui non agissero più le passioni corporali e come egli fosse diventato un fervido amante di ogni perfezione, tanto da apparire sempre trasfigurato dallo Spirito di Dio (di gloria in gloria). Emetteva inenarrabili sospiri, assorto in sé, come soppesando se stesso (oppure, mantenendosi in equilibrio come su una bilancia), usando ogni accorgimento perché niente venisse

a turbare la purezza della sua mente, o alcunché di immondo la contaminasse. «Vedendo queste cose», dice il fratello, «fui spinto da uno zelo verso quel modo di vivere; mi rivolsi a lui con una fervida supplica, domandando: “Come posso acquistare anch’io la purezza della mente?”. Ed egli mi rispose: “Va’ e fatica, perché per ottenere questo occorrono travaglio e sofferenza del cuore”. Non vi saranno per noi le gioie spirituali, che sono il frutto di un’appassionata ricerca e di grande sforzo, se ci adageremo sui nostri giacigli e ci addormenteremo. Niente si ottiene senza sforzo, nemmeno le gioie terrene. Chi vuol riuscire deve anzitutto rinunciare ai propri desideri e raggiungere il pianto della contrizione e il disinteresse verso i peccati altrui, occupandosi soltanto dei propri. Dovrà piangere su questi, giorno e notte, senza legarsi a nessuno con inquieta amicizia. L’anima, dolente per il suo misero stato e mortificata dal ricordo dei peccati commessi, muore al mondo, come il mondo muore a lei, vale a dire l’uomo non è più soggetto alle passioni della carne, che perdono così il loro potere. Inoltre, chi rinnega il mondo e si unisce a Cristo, radicato nel silenzio, costui ama Dio, custodisce la sua immagine e si arricchisce della sua somiglianza; perché, dall’alto, riceverà da Lui il dono dello Spirito e diventerà casa di Dio anziché di demoni, presentando a Dio opere pure. Così l’anima, diventata monda per questo modo di vivere, libera dalla carne contaminata, senza più vizi né peccati, alla fine si ornerà del serto della verità e risplenderà di bellezza e virtù.

«Ma chi, sin dal momento della rinuncia, non abbia sofferto nel suo cuore il pianto del pentimento, le lacrime spirituali, la memoria dei tormenti eterni, e non abbia raccolto l’insegnamento delle divine Scritture; chi non abbia saputo trasformare tutto questo in una sua seconda natura, tanto da viverlo quasi automaticamente, e non è dominato dal timore di Dio, costui è ancora amico del mondo, e non può pregare con mente pura. Poiché soltanto la pietà e il timore di Dio purificano l’anima dalle passioni e, liberando la mente, la guidano verso la contemplazione a lei congeniale e le permettono di accostarsi alla teologia, che verrà ricevuta in forma di beatitudine: “Beati i puri di cuore perché vedranno Dio”.³⁴⁶ Per quelli che ne sono degni, queste parole, fin d’ora, servono da pegno (per il futuro), e mantengono (lo spirito) incrollabile.

«Perciò, con tutte le nostre forze ci dovremo dedicare a quelle pratiche (delle buone azioni e dei sacrifici), grazie alle quali ci eleveremo verso la devozione - che è purezza della mente - il cui frutto è la contemplazione teologica, propria e connaturale alla mente. Infatti, l’azione è un’ascesa per gradi verso la contemplazione, come dice quell’acuto spirito teologico (Gregorio il Teologo). Se dunque trascurassimo questa pratica resteremmo lontani dall’amore della saggezza, e anche se qualcuno raggiungesse la perfezione della virtù, tuttavia gli sarebbero

sempre indispensabili la fatica e la mortificazione che frenano gli impulsi lascivi della carne, e la severa custodia dei pensieri. Ma anche in questo modo ci accorgeremo difficilmente dell'ingresso di Cristo nel nostro cuore. Infatti, quanto più aumenta la nostra rettitudine, tanto più cresce il coraggio spirituale; ed alla fine la mente, raggiunta la perfezione, aderisce tutta a Dio e risplende di luce divina, mentre le si rivela l'ineffabilità dei misteri. Allora essa comprende veramente dove sia la sapienza, dove la forza, dove l'intelletto onnisciente, dove l'eternità e la vita, dove la luce degli occhi e la pace. Finché essa è tutta intenta alla lotta dei sensi, non le sarà possibile gioire di tutto questo; perché, come i peccati, anche le virtù accecano la mente; le virtù, perché non scorge i peccati; i peccati, perché non scorge le virtù. Ma quando essa toccherà la quiete dopo la battaglia e sarà fatta degna dei doni spirituali, allora, sotto l'influsso della grazia, si farà tutta luce e non potrà più distogliersi dalla contemplazione delle cose spirituali. Non sarà più legata a nessuna cosa terrena, sarà passata dalla morte alla vita.

«Colui che voglia intraprendere una vita esemplare e aneli ad avvicinarsi a Dio, dovrà avere cuore puro e mente sgombra, sicché la parola, uscendo monda da labbra monde, sia degna di lodare Dio, e l'anima, aderendo tutta a Dio, discorra con Lui senza interruzione. Sforziamoci, dunque, fratello, di raggiungere tanta altezza, e smettiamo di strisciare sulla terra, avvinti alle passioni. Colui che, segnato dall'amore di Dio, brama la sua vicinanza e si accosta alla sua luce santa, è deliziato da una sorta di allegrezza spirituale, divina e inimmaginabile, come dice il Salmo: "Metti le tue delizie nel Signore, ed egli ti darà ciò che chiede il tuo cuore... Egli farà risaltare come luce la tua giustizia e qual mezzogiorno i tuoi diritti".³⁴⁷ Vi è forse un amore così forte ed irrefrenabile, come quello che, scaturito da Dio, si riversa in un'anima purificata da ogni male? Per una intima disposizione del cuore, essa dice: "Io languisco d'amore".³⁴⁸ Ineffabili e inesplicabili splendori della bellezza di Dio! La parola non può descriverli né l'udito afferrarli! Se tu descrivessi il fulgore del mezzogiorno, il chiarore della luna, la luminosità del sole, tutte le tue parole sarebbero indegne di quel tripudio e più misere, in confronto alla vera immagine della luce, di quanto lo sia la notte più fonda e l'oscurità più cupa di fronte al più radioso mezzogiorno. Questo ci ha tramandato anche Basilio, mirabile tra i maestri, avendolo appreso per esperienza». ³⁴⁹

19) Queste cose, ed altre ancora, raccontava il fratello che aveva vissuto con l'abba. Ma chi non sarà edificato da quello che segue, e che dimostra la sua grandissima umiltà? Pur insignito da molto tempo della dignità sacerdotale, e pur essendosi accostato così sinceramente alle cose del cielo, sia nella vita che con l'intelletto, tuttavia egli evitava quanto poteva di celebrare il servizio divino, quasi gli fosse

troppo grave peso, tanto che, nei lunghi anni della sua vita ascetica, molto di rado acconsentiva ad avvicinarsi alla sacra Mensa. Quanto ai sacri Misteri, nonostante una vita così timorata, evitava di accostarvisi quando gli era accaduto di dover discorrere con la gente, ancorché non dicesse loro niente di terreno, ma soltanto cose utili per la loro anima. Ma quando si proponeva di accostarsi a quei Misteri, si rivolgeva prima a Dio istantemente, implorando misericordia con orazioni, salmi e confessioni. Anche la voce del sacerdote che (prima della comunione) intonava a voce alta la formula: «Le cose sante ai Santi», lo colmava di terrore, perché, diceva, in quel momento tutta la chiesa si riempie di Angeli santi e lo stesso Re delle Potenze, celebrando invisibilmente e trasformando il pane e il vino nel suo Corpo e nel suo Sangue, attraverso la santa Comunione prende dimora nei nostri cuori.³⁵⁰ «Noi, dunque», aggiungeva, «dobbiamo osare appena accostarci al purissimo Sacramento, spogliandoci prima di ogni dubbio ed esitazione, quasi non fossimo più fatti di carne, per diventare finalmente partecipi della sapienza contenuta nel mistero dell'Eucaristia. Molti santi Padri videro gli Angeli santi che vegliavano su di loro (per proteggerli da ogni gesto profano): e per questo anch'essi rimanevano in profondo silenzio, senza parlare con nessuno».³⁵¹

20) E raccontava ancora il fratello: «Quando lo starets era costretto a vendere di persona gli oggetti che fabbricava, pur di evitare qualunque malinteso, spergiuro, o parola inutile, o altro genere di peccato, dovendo discutere e mercanteggiare, si fingeva un povero di spirito. Chi desiderava comperare i suoi lavori, li prendeva e li pagava quanto voleva. Egli fabbricava piccoli canestri: e, uomo saggio, accettava con riconoscenza quello che gli veniva dato, senza dire una parola».

NOTE

186)

Sal. 118 (119), 11. ↵

187)

Callisto Katafighiota (sec. XIII-XIV) ha scritto *Intorno all'unione divina e alla vita contemplativa* (PG 147, coll. 836-914). Del tutto sconosciuto, la sua opera è delle più significative della mistica bizantina. ↵

188)

Tropario nella festa di un consacrato martire. Il tropario è una breve preghiera ritmica e cantata della liturgia bizantina, composta da una o poche frasi. Qui indica l'*Apolytikion*, il tropario che esprime l'argomento di una festa e che viene ripetuto nelle Ore dell'Ufficio e nella Messa di quella festa.

189)

Lc. 11, 1. ↵

190)

Si tratta con ogni probabilità del santo Padre Massimo detto Capsocalube, di cui viene riportato l'episodio in questione, tratto dalla sua vita, in *Filocalia greca*, V. ↵

191)

L'aneddoto sul giovane Giorgio, che ha carattere autobiografico, è contenuto nella *Catechesi* di Simeone il Nuovo Teologo. Giorgio, giovane di vent'anni, ricevette da un monaco di sua conoscenza il trattato di Marco l'Asceta, *Sulla legge spirituale* (cfr. PG 65, coll. 905-929), che lesse attentamente, conservando impressi nel suo cuore soprattutto tre capitoli, assieme alla prescrizione del santo vecchio di ubbidire alla voce della coscienza ogni volta che questa lo invitasse ad aggiungere altre preghiere a quella già recitata, tanto che in pochi giorni il suo Ufficio serale si allungò di molto. Citazione testuale: «Pregava infatti fino a mezzanotte senza che un solo membro del suo corpo facesse il minimo movimento, senza neppure muovere o alzare gli occhi, ma stava così in piedi, immobile, come una statua o un puro spirito. Un giorno era dunque in piedi e diceva: "O Dio, sii propizio a me peccatore", parlando con la mente più che con la bocca, quando improvvisamente brillò su di lui dall'alto una luce divina che riempì completamente il luogo... Non vedeva da ogni parte che luce; nulla di tutto ciò che tocca gli uomini o gli esseri dotati di corpo toccava allora la sua mente, ma, tutto intento alla luce immateriale ed egli stesso, a quanto gli sembrava, diventato luce, dimentico del mondo intero, fu inondato di lacrime, di una gioia e di una letizia ineffabili. Allora la sua mente s'innalzò fino al cielo e scoprì un'altra luce, più luminosa di quella che lo circondava. Gli apparve allora una cosa meravigliosa: in quella luce c'era il santo di cui abbiamo parlato, l'angelico vecchio che gli aveva dato la prescrizione e il libro». ↵

192)

C. 7; cfr. sant'Esichio, *Ad Theodulum sermo compendiosus animae perutilis de Temperantia et Virtute* (PG 93, coll. 1479-1544, centuria I). ↵

193)

Gregorio il Sinaita, *Quomodo oporteat sedere hesychastam ad orationem nec cito assurgere* (PG 150, coll. 1329-1346). ↵

194)

Cant. 5, 2. ↵

195)

Esichio, *op. cit.*, centuria I, c. 41. ↵

196)

Niceforo il Monaco, *Della custodia del cuore*, PG 147, coll. 945-966; per la citazione cfr. coll. 961b e 962a. ↵

197)

Nil Sorskij (1422-1508), monaco sul Monte Sinai. ↵

198)

Filocalia, parte II, c. 24. ↵

199)

C. 90: Esichio, *op. cit.*, centuria I, c. 88. ↵

200)

C. 91: *ivi*, c. 89. ↵

201)

C. 102: *ivi*, c. 2. ↵

202)

Op.cit., coll. 965-966. ↵

203)

204)

Monaci egiziani, sec. V-VI. ↵

205)

Anacoreta in Egitto, santo. ↵

206)

(P. 163, nella traduzione russa, ed. 2). Cfr. Simeone il Nuovo Teologo, *De tribus modis orationis* (PG 120, coll. 704-710, che riproduce una parafrasi in greco volgare del trattato, già in *Filocalia*, cfr. *Filocalia greca*, V, pp. 81-89). Il brano in questione deriva dall'edizione volgare. Per la prima edizione del testo greco, leggermente diverso da quello volgare, cfr. I. Hausherr, *Le méthode d'oraison hésychaste*, in «*Orientalia Christiana Analecta*», 36, Roma 1927, pp. 173-209, dove compare col titolo: *Metodo della santa preghiera e concentrazione*. ↵

207)

PG 120, col. 704a; segue parafrasi libera 704b. ↵

208)

PG 120, col. 705c. ↵

209)

Mt. 17, 4. ↵

210)

PG 120, col. 705d. ↵

211)

Rom. 8, 35. ↵

212)

Mt. 15, 19-20. ↵

213)

Mt. 23, 26. ↵

214)

Abate, probabilmente del secolo IV. ↵

215)

V, 86, 29-30. ↵

216)

V, 86, 31 ss., 87, 112. Poi mancano V, 87, 12-14. ↵

217)

Riassume V, 87, 14-24. ↵

218)

Cfr. Gregorio il Sinaita, *De quiete et oratione*, PG 150, coll. 1303-1305. ↵

219)

Gv. 3, 6. ↵

220)

Cfr. 1, 1303-1305. ↵

221)

Cfr. 2, 1305-1307. ↵

222)

Cfr. 3, 1307. ↵

223)

Da questo punto in avanti le citazioni derivano dal *De quietudine et duobus orationis modis*, PG 150, coll. 1313-1330, *passim*. ↵

224)

Cfr. 1-2, 1313-1316, *passim*. ↵

225)

Cff. 9, 1321-1324, *passim*. ↵

226)

Scala Paradisi (Κλίμαξ τοῦ Παραδείσου), l'opera principale di san Giovanni Climaco. ↵

227)

Cfr. 11, 1324-1325, *passim*. ↵

228)

Da questo punto in poi il brano deriva molto liberamente dal *Terzo Trattato* di Gregorio, contenuto nella *Filocalia*, cioè il *Quomodo oporteat sedere hesychastam ad orationem nec cito assurgere*, in PG 150, coll. 1329-1346. ↵

229)

Deriva molto liberamente da 1329-1340. ↵

230)

Mc. 6, 50. ↵

231)

Cfr. 1341. ↵

232)

PG 147, coll. 945-966. ↵

233)

Ivi, 945-946, *passim* e liberamente ma rispettando i contenuti del testo greco. ↵

234)

Riassume 948. ↵

235)

Santo, abate nel deserto di Scete, in Egitto (sec. IV-V). ↵

236)

Mt. 7, 19. ↵

237)

953 *passim*. ↵

238)

955-956 *passim*. ↵

239)

957. ↵

240)

1Cor. 3, 16 (959). ↵

241)

959-960. La citazione da Simeone il Nuovo Teologo, come tutte le altre riportate, non trova riscontro puntuale nei testi dell'autore. Probabilmente vengono riportate da Niceforo a memoria, per cui è difficile stabilire con esattezza l'originale da cui sono tratte. È tipico il caso della citazione da Simeone che è irreperibile nei *Capitoli* teologici, gnostici e pratici, nella Catechesi e nei *Trattati* teologici ed etici, anche se il concetto in essa contenuto appare in molti passi dei *Trattati* teologici ed etici, soprattutto nel XIII etico, oltre che nell'*Oratio TV* (PG 120, col. 337 *passim*). ↵

242)

Riporta liberamente 961-966. ↵

243)

Cfr. *Methodus et regula cum Deo accuratissima* (PG 147, coll. 635-812). ↵

244)

Ef. 4, 21-24. ↵

245)

Gal. 4, 19 (4, coll. 637-640 *passim*). ↵

246)

5, coll. 640-641 *passim*. ↵

247)

Cfr. Mc. 16, 16. ↵

248)

Ef. 4, 13 (6, 641-644 *passim*). ↵

249)

1Gv. 3, 24. ↵

250)

Gv. 14, 21 e 23 (7, 644). ↵

251)

Gv. 15, 5. ↵

252)

Atti, 4, 12. ↵

253)

Gv. 14, 6 (8, 644-645 liberamente). ↵

254)

Gv. 15, 5 (13, 649). ↵

255)

18, 677. ↵

256)

19, 680. ↵

257)

21, 681. ↵

258)

22, 681. ↵

259)

23, 681-684. ↵

260)

24, 684. ↵

261)

25-37, 684-709. ↵

262)

Ef. 4, 13. ↵

263)

38, 709-712. ↵

264)

Cfr. Esichio, *Ad Theodulum sermo compendiosus animae perutilis de Temperantia et Virtute*, PG 93, coll. 1479-1544.

↵

265)

Centuria I, c. 5, col. 1481. ↵

266)

Sal. 118 (119), 42. ↵

267)

Col. 2, 3. ↵

268)

2Cor. 3, 18. ↵

269)

1Piet. 5, 8. ↵

270)

2Cor. 3, 12. ↵

271)

I, 85. ↵

272)

I, 88. ↵

273)

Is. 45, 7. ↵

274)

I, 9. ↵

275)

I, 96. ↵

276)

Sal. 58 (59), 10. ↵

277)

I, 99. ↵

278)

I, 100 ↵

279)

II, 2. ↵

280)

II, 4. ↵

281)

II, 9. ↵

282)

II, 15. ↵

283)

Lc. 18, 8. ↵

284)

II, 47. ↵

285)

II, 50. ↵

286)

Ivi. ↵

287)

II, 66. ↵

288)

II, 73. ↵

289)

II, 81. ↵

290)

II, 92. ↵

291)

II, 94. ↵

292)

II, 95. ↵

293)

Cfr. Filoteo il Sinaita, *Capita 1-40 de sobrietate vitae*, PG 162, coll. 1169 ss., perduto. ↵

294)

2, 274 *passim*. ↵

295)

Cfr. Sal. 100 (101), 8. ↵

296)

2, 274 *passim*. ↵

297)

3, 275 *passim* e liberamente. ↵

298)

4, 275 *passim*. ↵

299)

6, 275 *passim*. ↵

300)

Gv. 15, 5 (281-282 *passim*). ↵

301)

Mt. 13, 31-33, 45-46, ↵

302)

Lc. 17, 21. ↵

303)

23, 282 riportato per intero. ↵

304)

25, 282 *passim*. ↵

305)

26, 282-283. ↵

306)

27, 283 *passim*. ↵

307)

Filocalia greca, II, pp. 44-50. ↵

308)

Lc. 18, 1-8. ↵

309)

1Tess. 5, 17. ↵

310)

Mt. 6, 6. ↵

311)

Lc. 11, 9. ↵

312)

Cfr. *Filocalia greca*, II, 240-252. ↵

313)

In origine indicava un villaggio composto da più edifici; in seguito si chiamarono così i monasteri composti da una chiesa e molte celle. Sorgevano in Egitto e nei territori vicini e prendevano il nome dal loro fondatore. Si chiamano ancora così le comunità monastiche del Monte Athos; la più nota è la Grande Lavra (o Laura), dedicata alla Vergine. Fu costruita nel 962 dall'eremita Atanasio l'Atonita (che morì durante la costruzione per la caduta di una trave), col favore dell'imperatore Niceforo Foca. Presto ne sorsero delle altre (di Vatopedi, d'Iviron, del Pantocrator). Tutte hanno un comune tipo di architettura: una cinta quadrangolare che racchiude un vasto cortile, intorno a cui stanno le celle, e nel mezzo la chiesa comune. Attualmente sul Monte Athos ci sono circa venti monasteri, nei quali non possono entrare gli eterodossi, gli scismatici, le donne e le femmine degli animali. ↵

314)

Anacoreta in Egitto, santo, secolo IV. ↵

315)

Cfr. *Filocalia greca*, II, 241, 4-20. ↵

316)

Detto di Scete, o l'Etiope, monaco, santo, sec. V. ↵

317)

Filocalia greca, II, 241, 20-32 - 242, 1-3. ↵

318)

Col. 3, 5. ↵

319)

Filocalia greca, II, 242, 3-38 - 243, 1-3. ↵

320)

Skita o sceta è la cella dove vivono i solitari, radunati sotto un solo superiore. ↵

321)

Monaco di Scete, santo, secolo IV-V. ↵

322)

Filocalia greca, II, 243, 8-15. ↵

323)

Libro contenente 150 Salmi, distribuiti secondo le ore canoniche, nei vari giorni della settimana. ↵

324)

Filocalia greca, II, 243, 15-26. ↵

325)

Ivi, 243, 26-35. ↵

326)

Ivi, 35-39. ↵

327)

Ivi, 244, 1-8. ↵

328)

È la domanda classica che si rivolgeva ai Padri dei primi secoli, recandosi a consultarli. ↵

329)

Vescovo, sec. V. ↵

330)

1Tess. 5, 17 ↵

331)

Filocalia greca, II, 244, 8-39 - 245, 1-2. ↵

332)

Il *Credo*. ↵

333)

Filocalia greca, II, 245, 2-12. ↵

334)

Ivi, 13-34. ↵

335)

Sal. 34 (35), 1. ↵

336)

Filocalia greca, II, 245, 34-40 - 246, 1-34. ↵

337)

Ivi, 246, 34-40 - 247, 1-20. ↵

338)

Giob. 41, 6, 11, 12, 14, 16, 23. ↵

339)

Filocalia greca, II, 247, 21-40 - 248, 1-26. ↵

340)

Ivi, 248, 26-59. ↵

341)

Ivi, 249, 1-7. ↵

342)

Ivi, 7-20. ↵

343)

Ger. 23, 23-24. ↵

344)

Cfr. 3Re, 11. ↵

345)

Filocalia greca, II, 249, 20-37. ↵

346)

Mt. 5, 8. ↵

347)

Sal. 36 (37), 4-6. ↵

348)

Cant. 2, 5. ↵

349)

Filocalia greca, II, 250, 1-40 - 251, 1-36. ↵

350)

La frase è una parafrasi di formule liturgiche tratte dal canone della Messa bizantina. ↵

351)

Filocalia greca, II, 251, 18-25.