

di ascetismo e misticismo, furono raccomandate da Teofane il Recluso e Ignazio Bryanchaninov.

Non è molto chiaro chi fosse il padre rispetto alla nazionalità: ucraino o russo? Negli anni '20 del XVIII secolo, come molti altri monaci, si trasferì in Moldavia: in Russia, allora, il monachesimo era oppresso, e in Polonia l'Ortodossia in quanto tale. In Moldo-Vlachia, attorno al monaco si riunì un circolo di monaci, che costituì la base dell'organizzazione nata da S. Basilio: lo Skete di Poiana-Merului. Nel 1749, l'anziano fu convocato a Bucarest: il suo insegnamento sembrava sospetto a molti. Fu processato dai Patriarchi di Alessandria, Gerusalemme e Antiochia, i quali però non solo non trovarono alcuna eresia, ma raccomandarono a tutti le istruzioni del monaco nell'ascesi e nell'orazione mentale. E il patriarca Silvestro benedì il monaco affinché scrivesse un saggio per spiegare la causa per cui ai monaci è proibito mangiare carne, in relazione al quale S. Basilio si recò al Monte Athos. Nel tempo, il Polyanomerulsky skete diventa uno dei centri spirituali della Moldavia-Vlachia: sotto la guida dell'anziano c'erano 11 sketes e un deserto. A poco a poco, il numero dei monaci rumeni dello skit crebbe e sorse la necessità di adorare nella loro lingua madre. A questo proposito, nel 1764 l'anziano divise il suo monastero in due parti: rumena e slava.

Menzione di Sant'Ignazio Brianchaninov

L'anziano moldavo, lo schemamonaco Vasily, vissuto alla fine del secolo scorso (XVIII sec), espose con particolare soddisfazione la dottrina della preghiera di Gesù nelle sue osservazioni sugli scritti dei monaci Gregorio del Sinai, Esichio di Gerusalemme e Filoteo del Sinai. Lo schemamonaco ha chiamato le sue osservazioni prefazioni. Il titolo è molto corretto! La lettura delle osservazioni prepara alla lettura dei Padri citati, i cui scritti si riferiscono soprattutto a monaci che hanno già compiuto notevoli progressi. Le osservazioni furono pubblicate da Optina Hermitage insieme

agli scritti di Paisius Nyametsky, di cui Vasily era mentore, collaboratore e amico.

P. Vasily Polyanomerulsky

Premessa o preludio a coloro che desiderano leggere il libro del nostro santo padre Gregorio del Sinai e non peccare contro il suo significato

Molti, leggendo questo libro sacro di S. Gregorio del Sinai e non conoscendo per esperienza il lavoro intellettuale, peccano contro la sana ragione, pensando che il lavoro intellettuale appartenga solo agli uomini impassibili e santi.

Per questo motivo, mantenendo secondo la tradizione la salmodia, i tropari e i canoni, venerano attraverso questa unica preghiera esteriore. Non capiscono che una tale preghiera cantata ci è stata data dai padri per un certo tempo, a causa della debolezza e dell'infanzia della nostra mente, affinché, imparando a poco a poco, salissimo al livello del lavoro mentale, e non rimanendo nella preghiera del canto fino alla nostra morte. Perché, cosa c'è di più infantile di questo (Gregorio del Sinai, cap. 19), quando noi, dopo aver letto con le nostre labbra la nostra preghiera esteriore, siamo distratti da un'opinione gioiosa, pensando a noi stessi come se stessimo facendo qualcosa di grande, trastullandoci con la quantità e nutrendo in tal modo il fariseo interiore.

Allontanandoci da una tale infermità, veramente infantile, come i bambini dai capezzoli della mamma, i Santi Padri ci mostrano la rozzezza di quest'opera confrontando il canto vocale della lingua con il canto dei pagani. Perché è necessario, dice S. Macario d'Egitto (cap. 6) che il nostro modo di vivere sia angelico e il nostro canto non carnale; non dico pagano. E se ci è permesso cantare con le nostre labbra, è per amore della nostra pigrizia e ignoranza, in modo da essere condotti alla vera preghiera. Qual è il frutto di tale preghiera esteriore, S. Simeone il Nuovo Teologo, nella seconda

immagine dell'attenzione, dice:

“La seconda forma di attenzione e di preghiera è questa: quando uno raccoglie dentro di sé il proprio intelletto facendolo uscire da tutte le cose sensibili, custodisce i suoi sensi e raccoglie tutti i suoi pensieri perché non errino tra le cose vane di questo mondo e ora esamina i suoi pensieri, ora fa attenzione alle parole della preghiera che dice; in altri momenti se ne va dietro ai pensieri che il diavolo ha fatto prigionieri e che sono stati trascinati verso ciò che è cattivo e vano; in altri momenti, con grande fatica e violenza, ritorna in se stesso, dopo che era stato dominato e vinto da qualche passione.

Poiché costui porta in sé la lotta e la guerra, non può mai stare in pace né trova il tempo per operare le virtù e ricevere la corona della giustizia. Quest'uomo assomiglia a chi fa guerra ai nemici di notte, al buio: costui sente le voci dei nemici e riceve le ferite che infliggono, ma non può vedere chiaramente chi sono, da dove sono venuti, come e perché lo colpiscono, in quanto la tenebra che è nel suo intelletto e la tempesta che ha nei pensieri gli procurano questo danno e non è possibile che allora si liberi dai suoi nemici, i demoni, così che non lo rovinino. L'infelice sopporta la fatica invano perché perde la ricompensa per il fatto che è dominato dalla vanagloria, senza che egli se ne accorga, e gli sembra di essere vigilante. Molte volte per la sua superbia disprezza anche gli altri, li accusa e raccomanda sé stesso, immaginandosi con la sua fantasia di essere degno di divenire pastore delle pecore e di guidare gli altri: assomiglia a quel cieco che si impegna a guidare altri ciechi”.

Come è possibile conservare la mente dai sensi esterni o raccogliercela da quelli che per natura si diffondono e si librano sopra le cose sensuali: la vista, considerando il bello o il brutto; l'udito, suoni piacevoli o sgradevoli; l'odorato, odore fragrante o puzzolente; il gusto, mangiare

dolce o amaro; il tatto, toccare cose buone o cose cattive, e così, come foglie al vento, si trema e si ondeggia; ma la mente, che è confusa da tutto ciò e riflette sulle proprie azioni, può mai essere libera dai pensieri di destra e di sinistra? Mai e poi mai.

Se i sensi esterni non possono proteggere la mente dai pensieri, allora, naturalmente, è necessario che la mente fugga dai sensi nell'ora della preghiera verso l'interno del cuore e rimanga sorda e muta da tutti i pensieri. Perché se qualcuno si ritira solo esteriormente dalla vista, dall'udito e dal parlare, riceve un po' di silenzio dalle passioni e dai pensieri del male, ma in misura molto maggiore gode della pace dai cattivi pensieri quando rimuove la sua mente dai cinque sensi esterni, racchiudendola in una cella interna e naturale o un deserto, per gustare la gioia spirituale che viene dalla preghiera mentale e dall'attenzione sincera.

Come una spada a doppio taglio, ovunque ci rivolgiamo, taglia con la sua affilatura ciò che incontra, così agisce la preghiera di Gesù Cristo, rivolta a volte a pensieri e passioni malvagi, a volte ai peccati o al ricordo della morte, del giudizio e del tormento eterno. Se, invece della preghiera mentale, con la preghiera cantata e i sensi esteriori, con confusione, qualcuno vuole respingere l'attacco del nemico e resistere a qualsiasi passione e pensiero astuto, presto sarà sopraffatto molte volte, a causa dei demoni, vincendo il suo oppositore e di nuovo sottomettendosi volontariamente a lui, come vinto dalla sua resistenza, che lo deride e inclina i suoi pensieri alla vanità e all'orgoglio, chiamandolo maestro e pastore delle pecore.

E sapendo questo, S. Esichio dice: "Ma l'intelletto non può vincere da sé stesso la fantasia che viene dai demoni: non abbia fiducia in questo. Infatti, essendo astuti, fingono anche di lasciarsi vincere e ti fanno lo sgambetto per altra via, attraverso la vanagloria; ma all'invocazione del nome di Gesù non hanno la forza, neppure per un momento, di stare in

piedi e ingannarti". E ancora: "Vedi di non pensare al modo dell'antico Israele ed essere consegnato anche tu ai nemici spirituali. Quello infatti, liberato dagli egiziani da parte del Dio di tutte le cose, immaginò come aiuto per sé un idolo di metallo fuso. E intenderai come idolo di metallo fuso il nostro debole intelletto, il quale invero, finché invoca Gesù Cristo contro gli spiriti maligni, li caccia facilmente, e con scienza esperta travolge le forze invisibili e avverse del nemico. Ma se stoltamente ha completa fiducia in sé stesso, viene precipitato come l'avvoltoio".

Da quanto è stato detto, la potenza e la misura del lavoro razionale, cioè la preghiera e il canto, sono sufficientemente note. Non pensare, pio lettore, che i Santi Padri, allontanandoci da molti canti esteriori e comandandoci di imparare un lavoro intellettuale, danneggiano i salmi e i canoni. No, non lo fanno, perché tutto questo è consegnato allo Spirito Santo dallo Spirito Santo. Le Chiese, in cui tutte le cerimonie sacre sono guidate dall'ordinazione, e l'intero sacramento della dispensazione del Dio Verbo, anche prima della sua seconda venuta, includono allo stesso tempo la nostra risurrezione. E non c'è nulla di umano nell'ordine della Chiesa, ma tutto è opera della grazia di Dio, che non è aumentata dai nostri meriti e non diminuisce per i nostri peccati. Ma non stiamo parlando dei ranghi della santa Chiesa, ma della regola speciale e dello stile di vita di ciascuno dei monaci, cioè sull'orazione intellettuale, che di solito attrae la grazia dello Spirito Santo attraverso la diligenza e la rettitudine di cuore, e non solo con le parole dei Salmi, al di là dell'attenzione dell'intelletto, cantati solo con le labbra e con la lingua. Come disse l'apostolo: "Voglio dire cinque parole con la mia mente che oscurità con la mia lingua". Perché si dovrebbe prima purificare la mente e il cuore con queste cinque parole, dicendo incessantemente nel profondo del cuore: "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me", e così salire al canto razionale. Perché ad ogni nuovo inizio una persona piena di passioni può agire in modo intelligente,

nella vigilanza del suo cuore, per eseguire questa preghiera, ma in nessun modo può cantare, prima di essere purificata dalla preghiera mentale. Pertanto, S. Gregorio del Sinai, dopo aver provato e giudicato la sottigliezza di tutti i santi, e soprattutto dagli scritti e dall'arte spirituale, stabilisce tutti gli sforzi da avere sulla preghiera. Anche S. Simeone, l'arcivescovo di Tessalonica, avendo lo stesso Spirito e dono, comanda e consiglia ai vescovi, ai sacerdoti, ai monaci e a tutti i mondani in ogni momento e ora di pronunciare e respirare questa sacra preghiera, perché non c'è, dice con l'apostolo, arma più forte, sia in cielo che in terra, più grande del nome di Gesù Cristo.

Ti sia noto, buon seguace di questo sacro lavoro mentale, che non solo nel deserto o in un eremo appartato, ma ricercando tra le città, vi erano maestri e numerosi operai di questa opera intellettuale. Ed è degno di sorpresa come Sua Santità il Patriarca Fozio, essendo stato portato al patriarcato da un grado di rango senatorio, non un monaco, abbia imparato questo lavoro intelligente in un posto così alto e ci sia riuscito così tanto che il suo volto brillava, come un secondo Mosè, per la grazia dello Spirito Santo che era in lui; così dice S. Simeone di Tessalonica. E testimonia di lui che ha scritto un libro con un'arte filosofica onnisciente su questa pratica intellettuale. Dice anche che Giovanni Crisostomo, Ignazio e Kallistos, i santissimi patriarchi dello stesso Tsaregrad, hanno scritto i loro libri sullo stesso lavoro interiore. E cos'altro ti manca, lettore amante di Cristo, per mettere da parte ogni dubbio e cominciare ad allenare l'attenzione mentale? Se dici: non ho una vita solitaria, – un esempio per te è Il santo patriarca Kallistos, che ha imparato il lavoro intellettuale nella grande Lavra dell'Athos, mentre prestava servizio come cuoco. Se dubiti di non essere in un profondo deserto, il tuo secondo esempio è il santo Patriarca Fozio, che ha imparato l'arte dell'attenzione sincera stando nel rango patriarcale. Se, con il pretesto dell'obbedienza, ti mostri troppo pigro per iniziare la sobrietà intellettuale,

sei soggetto al ridicolo per questo, poiché né il deserto né una vita solitaria portano successo in questo lavoro tanto quanto l'obbedienza nella mente, dice San Gregorio del Sinai. Oppure ti allontani dal lato destro, come se non avessi un insegnante per tale lavoro – il Signore stesso ti comanda di imparare dalle Scritture, dicendo: “Metti alla prova le Scritture e in esse troverai la vita eterna”. Oppure sei portato via dal lato sinistro, imbarazzato, non trovando un posto silenzioso – e in questo Pietro di Damasco ti confuta, dicendo: “in tutto il mondo non ci sono cose, o imprese, o luoghi che potrebbero ostacolarlo”.

Infine, se inventando ancora qualche altra buona scusa, si inciampa nelle ripetute parole di S. Gregorio del Sinai, che parla molto dell'illusione che si verifica in quest'opera, allora questo stesso santo ti corregge dicendo: “Non dovremmo aver paura o dubitare, invocando Dio. Ma se alcuni si sono pervertiti, essendo danneggiati nella mente, allora sappi che hanno sofferto questo per ostinazione e arroganza. Chi cerca Dio in obbedienza, con cautela e umiltà di mente, non sarà mai danneggiato dalla grazia di Cristo. Per chi vive rettamente e vive irreprensibilmente e si allontana dall'autoindulgenza e dall'arroganza, l'intero esercito demoniaco, anche se solleva contro di lui innumerevoli tentazioni, non può fargli del male, come dicono i padri. Coloro che camminano presuntuosamente e arbitrariamente, questi cadono nell'illusione. Ma se alcuni, inciampando nella pietra delle Sacre Scritture, accettano le istruzioni sulla possibilità del prelest^[1] per noi come motivo per vietare il lavoro intellettuale, allora sappiano che stanno trasformando “la valle in montagna e la montagna in valle”.. Non per proibire il lavoro intellettuale, ma per metterci in guardia contro l'illusione, i santi Padri ci avvertono sui motivi per cui arriva il prelest.

Allo stesso modo, questo S. Gregorio del Sinai, comandando all'apprendista di non avere paura e di non dubitare della

preghiera, fornisce due ragioni per il prelest: **presunzione e arroganza**. E i santi Padri, volendo tenerci illesi da queste passioni, ci ordinano di investigare la Sacra Scrittura, imparando da essa, considerandosi da fratello a fratello come buoni consiglieri, come dice Pietro di Damasco[2].

Se è impossibile trovare un vecchio abile nei fatti e nelle parole, seguendo l'esempio dei santi Padri, che conosce bene la Scrittura, allora, essendo solo, in silenzio, con tutte le sue forze si dovrebbe cercare di avere una guida spirituale dagli insegnamenti e dalle istruzioni dei santi Padri, informandosi su ogni cosa e virtù. Dovremmo anche preservare questa misura e ordine durante la lettura delle Scritture, e non deviare dal loro insegnamento e istruzione, proprio come alcuni, non conoscendo l'esperienza del lavoro intellettuale e considerandosi dotati del dono della ragione, per tre motivi o argomenti eludono, sarebbe meglio dire, rifiutano di imparare questo lavoro sacro. In primo luogo, credono che quest'opera sia adatta solo agli uomini santi e impassibili, e non a quelli passionali. In secondo luogo, indicano il completo impoverimento di mentori e insegnanti di tale residenza e percorso. In terzo luogo, il prelest che segue tale opera.

La prima di queste ragioni, o argomentazioni, è vana e ingiusta, perché proprio il primo grado per i monaci novizi è quello di diminuire le passioni con intelligente sobrietà e accorata vigilanza, cioè con la preghiera intellettuale, consona al proprio stato. Il secondo è sconsiderato e infondato, perché, in assenza di un mentore e di un maestro, la Scrittura è la nostra maestra, come detto sopra. Il terzo è l'autoinganno, perché quando leggono le Scritture sull'illusione, inciampano con le stesse scritture, discutendone in modo storto. Invece di accettare la Scrittura come monito alla conoscenza dell'illusione, inventano e trovano una ragione per rifuggire dall'opera intellettuale. Proprio come un comandante, avendo ricevuto la notizia che il nemico gli aveva teso un'imboscata lungo la strada, con

l'intenzione di sconfiggerlo con astuzia e attacco segreto, non avendo la forza di combatterlo apertamente, lui, essendo imprudente, invece di superare in astuzia il nemico e ottenere la vittoria con un attacco inaspettato al loro segreto agguato, ha paura della paura, dove non c'è paura, e fugge, coprendosi di eterna vergogna davanti al re e ai suoi nobili.

Se avete paura di questo lavoro e di questa formazione per la riverenza e la semplicità del vostro cuore, io ho ancora più paura di voi, ma non sulla base di vuote favole, secondo le quali temere il lupo significa non andare nel bosco. E Dio deve essere temuto, ma non per questo si deve fuggire e rinnegarlo. In effetti, il timore e il tremore, la contrizione e l'umiltà, sono il suggerimento delle Scritture, e il consiglio unanime dei fratelli che richiedono questo lavoro, ma non la fuga e il rifiuto, e ancor meno l'impudenza e l'azione autoimposta. Infatti, colui che è impertinente, si dice, e presuntuoso, correndo verso ciò che è al di sopra della sua dignità e della sua dispensazione, per orgoglio cerca di ottenere prematuramente la vista della preghiera. E ancora: se qualcuno sogna di arrivare in alto, facendosi prendere dal desiderio di Satana piuttosto che dal vero desiderio, costui è opportunamente impigliato da Satana nelle sue reti come suo servo. E perché dovremmo sforzarci di raggiungere un alto grado di eccellenza nell'orazione intelligente e santa, che, secondo Sant'Isacco, una persona tenebrosa è difficilmente in grado di raggiungere?

A noi, passionali e deboli, basta conoscere almeno la traccia della quiete mentale, cioè dell'orazione mentale pratica, con la quale si scacciano dal cuore i sogni del nemico e i pensieri cattivi e che è il vero lavoro dei monaci novizi e passionali, mentre vengono condotti, se Dio vuole, alla preghiera visiva e spirituale.

E non dobbiamo scoraggiarci per il fatto che a pochi è fatto dono della preghiera visiva, perché non c'è ingiustizia in Dio. Non siamo pigri nel seguire la strada che porta a questa

santa preghiera, cioè nel resistere agli attaccamenti, alle passioni e ai pensieri cattivi attraverso la preghiera pratica. E così, essendo passati per la via dei santi, siamo anche noi degni della loro sorte, anche se non abbiamo raggiunto la perfezione, dice Sant'Isacco e molti altri santi.

E ancora, è stupefacente e raccapricciante che alcuni che conoscono le Scritture non le mettano alla prova, mentre altri, non conoscendo e non interrogandosi, osino con la mente prestare questa attenzione intelligente e, per di più, dicano che l'attenzione va prestata e la preghiera va fatta nella parte concupiscibile: "Questo, dicono, è l'ambiente del grembo e del cuore. Questa è la prima e autocontraddittoria assurdità. Non solo la preghiera e l'attenzione non devono essere esercitate in questa parte, ma il calore stesso che proviene dalla parte lussuriosa del cuore nell'ora della preghiera non deve essere accettato in nessun caso. Il centro dell'utero, secondo San Teofilatto, è chiamato il cuore stesso, e non è all'ombelico, né in mezzo al seno, ma sotto il capezzolo sinistro ha il suo posto. Perché così sono distribuite le tre potenze dell'anima: la parolaia nelle dita; la feroce, o zelante, nel cuore; la desiderabile nei lombi all'altezza dell'ombelico, dove anche il diavolo ha un ingresso comodo, secondo Giobbe, eccitandolo e infiammandolo, come le sanguisughe e i rospi nel lago palustre, e avendo come cibo e delizia la dolcezza lussuriosa. Per questo Gregorio Sinaitico dice: " Non è piccolo sforzo raggiungere chiaramente la verità e purificarsi da ciò che è contrario alla grazia. Perché il diavolo – soprattutto con i principianti – suole mostrare il suo inganno con apparenze di verità, camuffando da spirituali le cose cattive: uno al posto di un altro che rappresenta interno dei lombi, trasforma le cose spirituali come vuole, variandole in modo fantastico, producendo in luogo del calore il suo ardore disordinato, in modo da appesantire l'anima con tale illusione e producendo, anziché letizia, gioia irrazionale e dolcezza molle[3]".

È utile, credo, che l'apprendista sappia che l'ardore, o il calore, viene dai lombi al cuore a volte di propria iniziativa, naturalmente, a prescindere dai pensieri del prodigo. E non si tratta di incantesimi, ma di natura, dice San Callistos il Patriarca. Se qualcuno la prende come una prova della grazia, ma non della natura, allora è certamente illusione. L'asceta non dovrebbe prestare attenzione a tutto questo, ma rifiutarlo. A volte il diavolo, quando mescola il suo ardore con la nostra brama, trascina la mente in pensieri di fornicazione.

E questa è senza dubbio un'illusione. Ma se tutto il corpo si scioglie e la mente rimane pura e impassibile, e come se fosse attaccata, è coperta nel profondo del cuore, iniziando e terminando la preghiera nel cuore, è certamente della grazia, e non dell'illusione. Per alcuni asceti, anche la debolezza del corpo è un notevole ostacolo a questo lavoro sacro: non potendo sopportare nella giusta misura e peso le fatiche e i digiuni soprannaturali che avevano i santi, credono che sia loro impossibile iniziare l'impresa di lavoro mentale oltre a questo. E portando un tale errore alla giusta misura, Basilio Magno insegna così: "La temperanza", dice, "è determinata da ciascuno secondo la sua forza corporea. E quindi, penso, sia meraviglioso osservare che, avendo pregiudicato la forza corporea con un'astinenza eccessiva, si rende il corpo debole e incapace di buone azioni. Perché si dovrebbe avere un corpo attivo, non minato da alcun eccesso.

Se fosse stato un bene per l'uomo essere un corpo rilassato e giacere come morto, respirando a fatica, allora sicuramente Dio ci avrebbe creati così fin dall'inizio. Se Egli non ci ha creati come tali, allora chi non conserva il bene creato così com'è è in errore. Per questo motivo, si preoccupi di una cosa, cioè se la pigrizia ha trovato posto nella sua anima o se la sobrietà e la diligente ascesa della mente verso Dio si sono in qualche modo indebolite, o se la santificazione spirituale e l'illuminazione dell'anima che ne derivano sono

state in qualche modo oscurate. Se la suddetta buona volontà cresce, le passioni corporee non avranno il tempo di sorgere, quando l'anima si esercita nelle vette e il corpo non ha tempo per essere tormentato dalle passioni. Avendo una tale disposizione dell'anima, chi mangia non differisce da chi non mangia: non solo digiuna, ma non mangia sempre e ha rispetto per la cura speciale del corpo, perché una vita moderata non infiamma la lussuria. E Sant'Isacco, in accordo con ciò, disse: "Se si fa in modo che un corpo debole superi le proprie forze, si provoca confusione nell'anima". E San Giovanni della Scala dice: "Ho visto questo nemico (grembo) riposare – e dare vigore alla mente". E ancora: "L'ho vista sfinita dal digiuno e produrre effusioni, affinché non confidassimo in noi stessi, ma nel Dio vivente". Ciò è coerente con la storia, di cui parla San Nikon, secondo cui nella nostra epoca fu trovato nel deserto un vecchio che non aveva visto nessuno per trent'anni e che non aveva mangiato pane, se non qualche radice, e che confessò che per tutto quel tempo era stato posseduto da un demone lussurioso. E i padri ragionarono che non era l'orgoglio o il cibo la causa di tale lotta, ma la circostanza che al vecchio non era stato insegnato a essere mentalmente sobrio e a resistere alle tentazioni nemiche. A questo proposito san Massimo diceva: "Dai al tuo corpo secondo il suo potere e rivolgiti tutto il tuo sforzo al lavoro mentale". E anche San Diado dice: "Il digiuno è lodato da sé stesso, e non da Dio, perché è uno strumento per migliorare la castità di chi lo desidera". Perciò non conviene agli amministratori della pietà essere arroganti al riguardo, ma nella fede di Dio attendere la fine del nostro pensiero. Infatti, anche i maestri di qualsiasi arte non si vantano del buon fine dell'opera, ma aspettano che l'opera sia compiuta; e questo rivela già la dignità dell'arte.

Se avete questa legge sul mangiare, non mettete tutto il vostro zelo e la vostra speranza nel solo digiuno, ma digiunate nella misura e secondo le vostre forze, sforzandovi di farlo in modo intelligente. E se avete abbastanza forza per

mangiare pane e acqua, è bene che mangiate. Si dice: “Gli altri alimenti non rafforzano il corpo quanto il pane e l’acqua”. Ma non pensate di fare delle buone azioni digiunando in questo modo, ma aspettatevi di ottenere la castità con il digiuno. E tale digiuno sarà ragionevole, dice San Doroteo. Se sei debole, ti ordina San Gregorio Sinaita, se vuoi avere la salvezza, mangia un po’ di pane e acqua o vino, o bevi tre o quattro scodelle al giorno, e di qualsiasi altro cibo tu possa avere, parte per parte, non permettendoti la sazietà, in modo che attraverso la partecipazione a tutto tu possa evitare la presunzione e allo stesso tempo non disprezzare le opere molto buone di Dio, ringraziando Dio per tutto. Questo è il ragionamento dei prudenti.

Ma se, dopo aver mangiato tutto l’agnello e bevuto un poco di vino, dubitate della vostra salvezza, è incredulità e infermità di mente. La misura del mangiare senza peccato e secondo Dio è di tre ordini: temperanza, contentezza e sazietà. La temperanza è quando nel processo di alimentazione c’è ancora fame; la contentezza è quando non c’è né fame né peso; la pienezza è quando c’è poco peso. Ma quando c’è la sazietà, la porta è quella della gola, da cui entra la fornicazione. Ma tu, quando consideri queste cose, secondo le tue forze, scegli ciò che è opportuno senza trasgredire ciò che è stabilito; ed è caratteristica dei perfetti, secondo l’apostolo, essere sia sazi che affamati, ed essere potenti in ogni cosa.

Tutto questo, o zelante dell’attenzione, ti viene mostrato dai più autentici nei grandi e santi padri; sia sulla misura della temperanza e del digiuno giudizioso, sia su come eccellere nella consapevolezza.

Fonte: Sobrietà: in 2 volumi / Compilato da Abraham (Reidman).
– Ekaterinburg : Casa editrice del monastero femminile di Novo-Tikhvin. / T. 1. 2009. – 720 c. / Prefazione o introduzione, desiderando leggere il libro del nostro santo padre Gregorio Sinaitico e non peccare contro il suo

significato. 310-323 c.

Originale:

https://azbyka.ru/otechnik/Vasilij_Poljanomerulskij/predislovi-e-ili-predputie-zhelayushim-chitat-knigu-svjatogo-ottsa-nashego-grigorija-sinaita-i-ne-pogreshat-protiv-ee-smysla/

[1] Prelest, termine tecnico per inganno demoniaco

[2] Pietro Damasceno: “Ma il Signore, che è perfettissimo ed è la sapienza stessa, ha tagliato la radice. Infatti, non soltanto ha ammonito quelli che lo seguono a non avere né ricchezze né possessi, a imitazione della sua altissima virtù, ma anche a non avere neppure un’anima, cioè volontà o pensiero proprio. Sapendo questo i padri fuggivano il mondo come impedimento alla perfezione, e non solo il mondo, ma anche le volontà: nessuno di loro ha fatto la volontà propria. Al contrario, gli uni si ponevano in una sottomissione corporale, così che a ogni loro pensiero presiedesse il padre spirituale, facendo le veci del Cristo; altri stavano nel deserto fuggendo perfettamente gli uomini, e avevano quale maestro Dio, per il quale vollero sostenere anche la morte volontaria; altri presero la via regale, vivendo cioè come si deve nell’esichia con uno o due fratelli, trattandosi reciprocamente come buoni consiglieri nella ricerca di piacere a Dio. Altri, dopo essere stati soggetti alla tutela di un padre, sono stati collocati a capo di altri fratelli e vivevano come fossero soggetti, custodendo le tradizioni dei loro padri: e tutto andava bene. Ora invece, siccome noi non vogliamo – né quelli che sono soggetti, né quelli che governano – lasciare le volontà proprie, per questo nessuno progredisce”. Filocalia, Gribaudi

[3] Nella Filocalia la citazione continua così: “perché da queste cose si vedano nascere presunzione e boria, si sforzi di nascondersi agli inesperti e di far credere che il suo inganno sia grazia operante. Ma il tempo, l’esperienza e la

percezione lo scoprono agli occhi di quelli che non ignorano proprio del tutto la sua astuzia. Poiché il palato, dice la Scrittura, distingue i cibi, cioè il gusto spirituale mostra senza inganno quali siano, con evidenza, tutte queste cose.”