

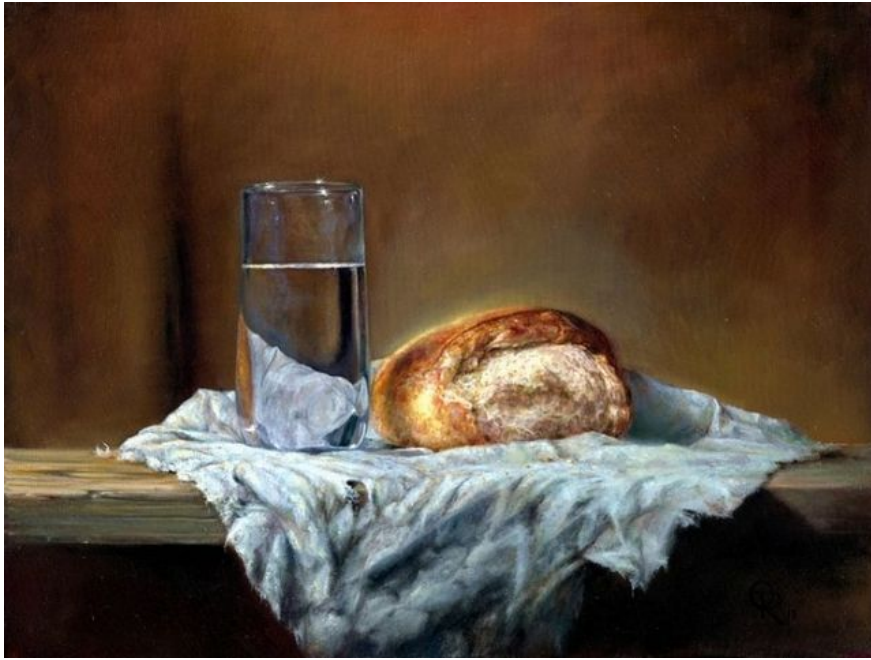
Pietro Damasceno: Le sette forme di disciplina corporea

dalla Filocalia

La prima di queste forme di disciplina consiste nella quiete (*ndt esichia*), cioè nel vivere una vita senza distrazioni, lontano da ogni preoccupazione mondana. Allontanandoci dalla società umana e dalla distrazione, fuggiamo dal tumulto e da colui che “va in giro come un leone ruggente, cercando chi possa divorare” (1 Pt 5,8) attraverso chiacchiere oziose e preoccupazioni della vita. Invece, abbiamo una sola preoccupazione: come fare la volontà di Dio e preparare la nostra anima in modo che non sia condannata quando moriamo e come con completa vigilanza imparare a conoscere le insidie dei demoni e i nostri difetti che, essendo più numerosi della sabbia del mare e come polvere nella loro finezza, passano inosservati alla maggior parte delle persone. Sempre in lutto, ci addoloriamo per la natura umana ma siamo confortati da Dio. Perché nella nostra gratitudine siamo incoraggiati perché siamo giunti a vedere ciò che non avremmo mai potuto sperare di percepire se fossimo vissuti fuori dalla nostra cella. Avendo riconosciuto la nostra debolezza e la potenza di Dio, siamo pieni di timore e di speranza, così che non cadiamo nell'ignoranza perché siamo troppo sicuri di noi stessi, né, quando ci capita una disgrazia, cadiamo nella disperazione perché abbiamo dimenticato la compassione di Dio.



La seconda forma di disciplina corporea consiste nel digiuno moderato. Dovremmo mangiare una volta al giorno e non fino al punto di sazietà. Dovremmo mangiare un tipo di cibo semplice e facilmente accessibile, se possibile, il tipo di cibo che non ci piace particolarmente. In questo modo possiamo superare la gola, l'avidità e il desiderio, e vivere senza distrazioni. Ma non dovremmo rifiutare completamente alcun tipo di cibo, per non rifiutare ingiustamente cose che, essendo create da Dio, sono "totalmente buone e belle" (Gn 1,31). Né dovremmo ingozzarci di tutto in una volta, con indulgenza e senza ritegno; ma ogni giorno dovremmo mangiare un tipo di alimento, con autocontrollo. Dovremmo usare tutte le cose per la gloria di Dio e non dovremmo rifiutare nulla sulla base del fatto che è malvagio, come fanno gli eretici che sono maledetti. Possiamo bere vino quando è appropriato: nella vecchiaia, nella malattia e nel freddo è molto utile, ma deve essere bevuto solo in piccole quantità. Quando siamo giovani e in buona salute e il clima è caldo, l'acqua è meglio, anche se dovremmo berne il meno possibile. Perché la sete è la migliore di tutte le discipline corporee.



La terza forma di disciplina consiste nel mantenere veglie moderate. Dovremmo dormire per metà della notte e dedicare l'altra metà alla recitazione dei salmi e alla preghiera, al dolore della compunzione e alle lacrime. Attraverso questo digiuno e questa veglia giudiziosi il corpo diventerà flessibile all'anima, sano e pronto per ogni buona opera; mentre l'anima guadagnerà in forza e illuminazione così da vedere e fare ciò che è giusto.



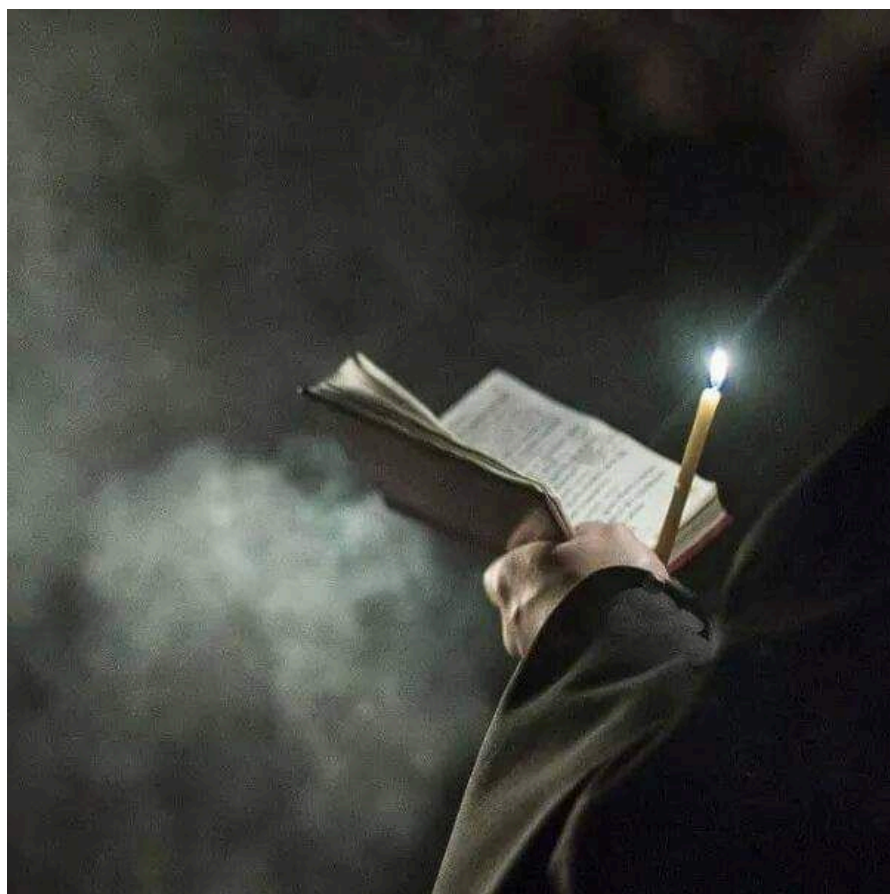
La quarta forma di disciplina consiste nella recitazione dei salmi, vale a dire nella preghiera espressa in modo corporeo attraverso salmi e prostrazioni. Questo per sferzare il corpo e umiliare l'anima, affinché i nostri nemici, i demoni, possano fuggire e i nostri alleati, gli angeli, possano venire da noi, e possiamo sapere da dove riceviamo aiuto. Altrimenti, nell'ignoranza, potremmo diventare arroganti, pensando che ciò che facciamo sia dovuto a noi stessi. Se ciò accade, saremo abbandonati da Dio affinché possiamo riconoscere la nostra debolezza.

La quinta forma di disciplina consiste nella preghiera spirituale, preghiera offerta dall'intelletto e libera da ogni pensiero. Durante tale preghiera l'intelletto è concentrato nelle parole pronunciate e, inesprimibilmente contrito, si umilia davanti a Dio, chiedendo solo che la Sua volontà possa essere fatta in tutte le sue attività e concezioni. Non presta attenzione a nessun pensiero, forma, colore, luce, fuoco o qualsiasi cosa di questo tipo, ma, consapevole di essere osservato da Dio e di comunicare solo con Lui, è libero da

forma, colore e figura. Tale è la preghiera pura appropriata per coloro che sono ancora impegnati nella pratica ascetica; per i contemplativi ci sono forme di preghiera ancora più elevate.

La sesta forma di disciplina consiste nel leggere gli scritti e le vite dei Padri, senza prestare attenzione a dottrine estranee o ad altre persone, specialmente agli eretici. In questo modo impariamo dalle divine Scritture e dal discernimento dei Padri come vincere le passioni e acquisire le virtù. Il nostro intelletto sarà riempito dai pensieri del Santo Spirito e dimenticheremo le parole e le concezioni sconvenienti a cui abbiamo prestato attenzione prima di diventare monaci. Inoltre, attraverso una profonda comunione nella preghiera e nella lettura saremo in grado di cogliere significati preziosi; perché la preghiera è aiutata dalla lettura in silenzio e la lettura è aiutata dalla preghiera pura, finché prestiamo attenzione a ciò che viene detto e non leggiamo o recitiamo con noncuranza. È vero, tuttavia, che non possiamo comprendere correttamente il pieno significato di ciò che leggiamo a causa dell'oscurità indotta dalle passioni; la nostra presunzione spesso ci porta fuori strada, specialmente quando ci affidiamo alla saggezza di questo mondo che pensiamo di possedere e non ci rendiamo conto che abbiamo bisogno di una conoscenza basata sull'esperienza per comprendere queste cose e che, se desideriamo raggiungere la conoscenza di Dio, la semplice lettura o l'ascolto non sono sufficienti. Perché la lettura e l'ascolto sono una cosa e l'esperienza è un'altra. Non si può diventare un artigiano semplicemente per sentito dire: bisogna esercitarsi, osservare, fare numerosi errori ed essere corretti da coloro che hanno esperienza, così che attraverso una lunga perseveranza ed eliminando i propri desideri si possa alla fine padroneggiare l'arte. Allo stesso modo, la conoscenza spirituale non si acquisisce semplicemente attraverso lo studio, ma è data da Dio attraverso la grazia agli umili. Che una persona leggendo le Scritture possa pensare di

comprenderne parzialmente il significato non deve sorprendere, specialmente se quella persona è nella fase della pratica ascetica. Ma non possiede la conoscenza di Dio; ascolta semplicemente le parole di coloro che possiedono questa conoscenza. Scrittori come i profeti spesso possedevano davvero la conoscenza divina, ma ad oggi il lettore comune non ce l'ha. Così è nel mio caso: ho raccolto materiale dalle Sacre Scritture, ma non sono stato ritenuto degno di imparare direttamente dal Santo Spirito; ho imparato solo da coloro che hanno imparato direttamente dal Santo Spirito. È come imparare qualcosa su una persona o una città da coloro che le hanno effettivamente viste.



La settima forma di disciplina corporale consiste nell'interrogare coloro che hanno esperienza su tutti i nostri pensieri e azioni, nel caso in cui, per inesperienza e autocompiacimento, sbagliassimo strada, pensando e facendo una cosa dopo l'altra e diventassimo presuntuosi, immaginando di sapere come si deve, mentre ancora non sappiamo nulla, come dice san Paolo (cfr 1 Cor 8,2).

Oltre a praticare queste sette discipline corporee, dovremmo sopportare pazientemente tutto ciò che Dio permette che ci accada in modo da poter imparare e acquisire esperienza e conoscenza delle nostre debolezze. Non dovremmo né diventare troppo audaci né cadere nella disperazione, qualunque cosa ci accada, sia buona che cattiva. Dovremmo ripudiare ogni sogno e ogni parola o azione oziosa e dovremmo sempre meditare sul nome di Dio, in ogni momento, in ogni luogo, in tutto ciò che facciamo, come qualcosa di più prezioso del respiro stesso. E dovremmo sinceramente abbassarci davanti a Dio, ritirando l'intelletto da tutti i pensieri mondani, cercando solo che la volontà di Dio possa essere fatta. Allora l'intelletto inizierà a vedere che i suoi difetti sono come la sabbia del mare. Questo è l'inizio dell'illuminazione dell'anima e un segno della sua salute: l'anima diventa contrita e il cuore umile e si considera veramente la minima delle cose. Allora iniziamo a comprendere le benedizioni di Dio, siano esse particolari o onnicomprensive, di cui parlano le Sacre Scritture; iniziamo a comprendere anche le nostre offese. Cominciamo a osservare tutti i comandamenti, dal primo all'ultimo, pienamente consapevoli di ciò che stiamo facendo. Perché il Signore li ha stabiliti come una scala e non possiamo saltarne uno e passare al successivo: come con i gradini, dobbiamo passare dal primo al secondo, dal secondo al terzo, e così via. Alla fine rendono l'uomo un dio, attraverso la grazia di Colui che ha dato i comandamenti a coloro che scelgono di osservarli.

