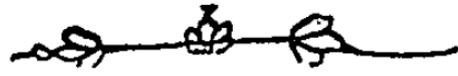


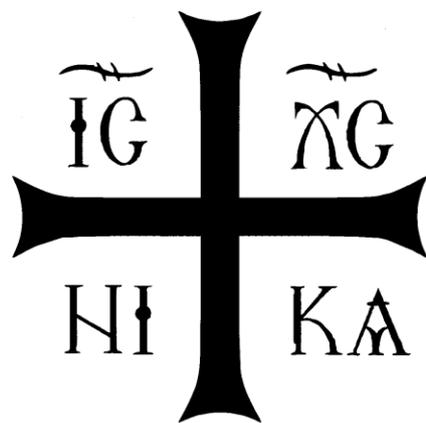
SAN GREGORIO IL SINAITA



ΤΟΥ ΕΝ ΑΓΙΟΙΣ ΠΑΤΡΟΣ ΗΜΩΝ
ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ
ΤΟΥ ΣΙΝΑΙΤΟΥ



TEANDRICO.IT



FILOKALIA

**GRATUITAMENTE AVETE RICEVUTO,
GRATUITAMENTE DATE (MT 10,8)**

Fotocopie, riproduzioni, stampe, citazioni sono caldamente suggerite ma senza scopi commerciali. La tradizione ortodossa non è una merce!

Traduzione in italiano - Teandrico

Confrontata con i testi:

+ Originale greco per i termini 'tecnici'

+ Traduzione Inglese

The Philokalia, Traslated from the Greek and edited by G.E.H Palmer, Philip Sherrard, Kallistos Ware, Faber and Faber, 1979

+ Traduzione Italiana

Filocalia, Gribaudi, 2001



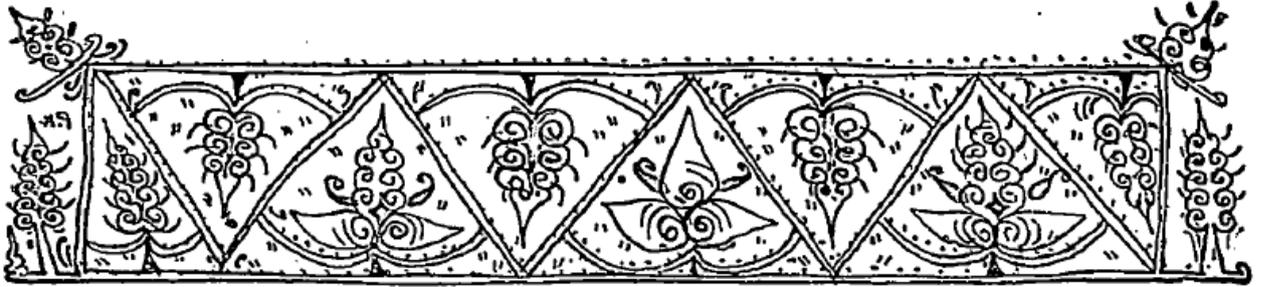
Copertina:

+ Icona di San Gregorio del Sinai

dalle terre calabre - 2023

BIOGRAFIA DEL NOSTRO SANTO PADRE

Gregorio Sinaita



* Σύνομος βιογραφία τῶν ἁγίων
πατρῶν ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ τῆς Σιναιίτης

Il nostro santo Padre Gregorio, fu tonsurato come monaco sul monte Sinai e per tale motivo fu soprannominato Sinaita. Nacque sotto il regno di Andronico Paleologo, intorno al 1330. Giunto al Monte Athos, visitò i suoi monasteri e gli eremitaggi. Trovò molti con il dono dell'intelligenza e di costumi pii, ma che si erano interessati solo della pratica ascetica, mentre erano privi di iniziazione a riguardo della custodia dell'intelletto, al rigore dell'esichia e alla contemplazione. Vi era addirittura chi non conosceva affatto queste cose neppure per nome. Soltanto tre ne incontrò alla skiti situata di fronte a Filoteo Magula – si chiamavano Isaia, Cornelio e Macario - che un poco si dedicavano anche all'aspetto contemplativo. Infiammato dunque di zelo divino, insegnava quanto riguarda la sobrietà, la custodia e la preghiera dell'intelletto non soltanto a quelli che vivevano separati, da esicasti, ma anche a tutti quelli dei cenobi. Non solo, costruì anche tre grandissime laure ai confini della Macedonia e in tutti i luoghi e le province che visitava esortava tutti senza distinzioni alla pratica della preghiera noetica e incessante, con i suoi divini insegnamenti. Convertì con essa molti peccatori e da indegni fattili degni, fece sì che ottenessero la sorte dei salvati. Il suo bios fu scritto dal santissimo patriarca Callisto che si disse anche suo discepolo. Attraverso questi scritti, il famoso e celebrato in vita, il comune maestro della sacra sobrietà, può condurci per mano anche dopo la morte alla stessa sobrietà. Egli inizia infatti alla prassi ottima e perfettissima della preghiera noetica e del cuore, ci ammaestra intorno alle virtù morali e alle passioni e chiarisce quali siano in queste cose i segni dell'inganno e quelli della grazia. Quest'opera è utilissima più di tante altre, tanto ai principianti, quanto agli intermedi che ai perfetti. La ricchezza spirituale nascosta in questi scritti, la grandezza e l'abbondanza di tale ricchezza, la troverà chi legge in modo non superficiale. E nello scoprirla gioirà di gioia davvero ineffabile.

ΠΕΡΙ ΗΣΥΧΙΑΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙ ΤΩΝ ΔΥΟ ΤΡΟΠΩΝ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ. ΕΝ ΚΕΦΑΛΑΙΟΙΣ ΙΕ΄.

Sulla quiete (*esichia*) e sui due modi di unione noetica, in quindici capitoli

1. Ci sono due modi di unione o, meglio, due modi per entrare nella preghiera noetica¹ che lo Spirito opera nel cuore. Infatti, o l'intelletto (*nous*), unendosi al Signore secondo la Scrittura², è presente nel cuore prima dell'azione della preghiera; oppure la preghiera stessa, progressivamente muovendosi nel fuoco della gioia spirituale, trascina l'intelletto legandolo all'invocazione del Signore Gesù e quindi all'unione con Lui. Sebbene infatti lo Spirito, secondo quanto dice l'Apostolo³, in ciascuno operi come vuole, accade che uno dei modi suddetti, nelle diverse persone, preceda l'altro e viceversa.

A volte, quando le passioni si placano grazie all'incessante invocazione di Gesù Cristo, un'energia divina si sprigiona nel cuore e si accende un calore divino, perché la Scrittura dice che il nostro Dio è un fuoco che consuma le passioni.⁴ Altre volte lo Spirito attira a sé l'intelletto, confinandolo nelle profondità del cuore e trattenendolo dalle sue abituali distrazioni. Allora non sarà più condotto in cattività da Gerusalemme agli Assiri, ma un cambiamento in meglio lo riporterà da Babilonia a Sion, in modo che dica con il Salmista: "È giusto lodarti, o Dio, in Sion, e a te saranno resi i nostri voti in Gerusalemme" (Sal 64,1 LXX), e "Quando il Signore ricondusse i prigionieri in Sion" (Sal 125,1), e "Giacobbe esulterà e Israele si rallegrerà" (Sal 52,6), cioè l'intelletto pratico e contemplativo, che vince le passioni con l'aiuto di Dio mediante la pratica, e vede Dio mediante la contemplazione, per quanto gli è concesso. Allora, infatti, l'intelletto è come invitato a una mensa sontuosa, si allietta nelle delizie divine e salmeggia: 'Hai preparato davanti a me una mensa sotto gli occhi dei miei oppressori' (Sal 22,5), cioè i demoni e le passioni.

SU COME FARE LA PREGHIERA

Περὶ τοῦ πῶς δεῖ ἐνεργεῖν τὴν προσευχήν.

2. "Al mattino semina", dice Salomone, "il tuo seme", cioè quello della preghiera, "e alla sera non si fermi la tua mano, affinché non ci sia un'interruzione nella continuità della preghiera, un momento in cui per mancanza di attenzione si smetta di pregare, "perché non sai qual lavoro riuscirà, se questo o quello" (Eccles. 1 1,6).

Seduti fin dall'alba su un sedile alto circa venti centimetri⁵, costringete l'intelletto a scendere dalla testa al cuore e a trattenerlo lì. Tenendo la testa forzatamente piegata verso il basso e

¹ Preghiera del *nous*, o intellettiva.

² **1 Cor 6,17**: 'Ma chi si unisce al Signore è uno spirito solo con lui'. Greco: ὁ δὲ κολλώμενος τῷ κυρίῳ ἐν πνεύμα ἔστιν.

³ **1 Cor 12,11**: 'Ma tutte queste cose le opera l'unico e medesimo Spirito, distribuendole a ciascuno come vuole'.

⁴ **Dt 4,24**: 'perché il Signore, tuo Dio, è fuoco divoratore, un Dio geloso'. **Eb 12,28-29**: Perciò noi, che possediamo un regno incrollabile, conserviamo questa grazia, mediante la quale rendiamo culto in maniera gradita a Dio con riverenza e timore; perché il nostro Dio è un fuoco divorante.

⁵ La spanna è un'unità di misura antica, che si basa sulla distanza tra le punte del pollice e del mignolo in una mano di adulto aperta, equivalento a circa 20 cm.

soffrendo di un forte dolore al petto, alle spalle e al collo, perseverate nel ripetere noeticamente o nell'anima "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me".

Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με.

Poi, poiché questo può diventare costrittivo e logorante, e persino fastidioso a causa della ripetizione costante (anche se ciò non è dovuto al fatto che si mangia costantemente l'unico cibo del triplice⁶ nome, perché "chi mangia Me", dice la Scrittura, "avrà ancora fame" - Sir 24,20) - lasciate che il vostro intelletto si concentri sulla seconda metà della preghiera ripetendo le parole "Figlio di Dio, abbi pietà di me".

Υἱὲ τοῦ Θεοῦ ἐλέησόν με·

Dovete ripetere una metà più volte e non cambiare continuamente le parole per pigrizia. Perché le piante che vengono trapiantate spesso non mettono radici. Controllate la respirazione, in modo da non respirare a pieni polmoni; infatti, quando espirate, l'aria, salendo dal cuore, offusca l'intelletto e arruffa il pensiero, allontanando l'intelletto dal cuore. Allora l'intelletto è schiavo della dimenticanza o è indotto a prestare la sua attenzione a ogni sorta di cose, diventando insensibilmente preoccupato di ciò che dovrebbe ignorare. Se vedete che pensieri impuri e malvagi sorgono e assumono varie forme nel vostro intelletto, non spaventatevi. Anche se vi appaiono immagini di cose buone, non prestate loro attenzione. Ma trattenendo il più possibile il respiro e racchiudendo l'intelletto nel cuore, invocate continuamente e diligentemente il Signore Gesù e li consumerete e sottometterete rapidamente, flagellandoli invisibilmente con il nome divino. San Giovanni Klimakos dice infatti: "Con il nome di Gesù sferzate i vostri nemici, perché non c'è arma più potente in cielo e in terra"⁷.

SUL RESPIRO

Περὶ τῆς ἀναπνοῆς.

3. Isaia il Solitario è uno dei tanti che affermano che quando si prega bisogna trattenere il respiro. Un altro autore dice che bisogna 'controllare l'intelletto incontrollabile', spinto e disperso com'è dalla potenza satanica che si impadronisce dell'anima lassa a causa della negligenza dopo il battesimo, portando con sé altri spiriti ancora più malvagi di lui e rendendo così lo stato dell'anima peggiore di quello che era in origine⁸. Un altro scrittore dice che in un monaco il ricordo di Dio dovrebbe prendere il posto della respirazione, mentre un altro dichiara che l'amore di Dio agisce come un freno alla sua espirazione. S. Simeone il Nuovo Teologo, ci dice: "Trattenete il respiro attraverso le narici, in modo da non respirare facilmente"; San Giovanni Klimakos dice: "Lasciate che il ricordo di Gesù sia unito al vostro respiro, e allora conoscerete i vantaggi della quiete (*ndt. esichia*)". San Paolo afferma che non è lui a vivere, ma Cristo in lui (cfr. Gal. 2, 20), operando e ispirando la vita divina. E il Signore, prendendo come esempio il soffio del vento fisico, dice: "Lo Spirito soffia dove vuole" (Gv 3,8).

⁶ Signore-Gesù-Cristo è il 'triplice' nome della preghiera

⁷ Giovanni Climaco o della Scala, La Scala del Paradiso, XVII Gradino 47, p. 281

⁸ Mt 12,40-45: Quando lo spirito immondo esce da un uomo, se ne va per luoghi aridi cercando sollievo, ma non ne trova. Allora dice: Ritorno alla mia abitazione, da cui sono uscito. E tornato la trova vuota, spazzata e adorna. Allora va, si prende sette altri spiriti peggiori ed entra a prendervi dimora; e la nuova condizione di quell'uomo diventa peggiore della prima. Così avverrà anche a questa generazione perversa

Infatti, quando siamo stati purificati⁹, abbiamo ricevuto la caparra dello Spirito (cfr. 2 Cor 1,22) e ciò che San Giacomo, il fratello di Dio, chiama il "Logos impiantato" (Gc 1,21), incorporato e per così dire consolidato in noi attraverso una partecipazione impartecipabile; e, mentre si mantiene inviolato e immutato, ci divinizza nella sua sovrabbondante generosità. Ma poi abbiamo trascurato i comandamenti, custodi della grazia, e per questa negligenza siamo caduti di nuovo nelle grinfie delle passioni, riempiti dall'afflato degli spiriti maligni invece che dal soffio dello Spirito Santo.

Per questo motivo, come spiegano i santi padri, siamo soggetti alla spossatezza e siamo continuamente snervati. Infatti, se ci fossimo affidati allo Spirito e fossimo stati purificati da lui, saremmo stati accesi da lui e ispirati dalla vita divina, e avremmo parlato, pensato e agito nel modo indicato dal Signore quando dice: "Non siete voi a parlare, ma è lo Spirito del Padre mio che parla in voi" (cfr. Mt 10,20). Al contrario, se abbracciamo il diavolo e siamo dominati da lui, parliamo e agiamo nel modo opposto.

SUL CANTO DEI SALMI

Περὶ τοῦ πῶς δεῖ ψάλλειν.

4. "Quando la sentinella si stanca", dice San Giovanni Klimakos, "si alza e prega; poi si siede di nuovo e riprende con coraggio lo stesso compito"¹⁰. Sebbene San Giovanni si riferisca qui all'intelletto e dica che dovrebbe comportarsi in questo modo quando ha imparato a custodire il cuore, ciò che dice può essere applicato anche alla salmodia. Si racconta infatti che il grande Barsanuphios, interrogato su come si debba salmodiare, rispose: "Le Ore e le Odi liturgiche sono tradizioni ecclesiastiche, giustamente date per mantenere la concordia quando si prega in molti". Ma i monaci di Sketis non recitano le Ore, né cantano le Odi. Per conto loro praticano il lavoro manuale, la meditazione e un po' di preghiera. Quando vi mettete in preghiera, dovete ripetere il Trisagion e il Padre Nostro. Dovreste anche chiedere a Dio di liberarvi dal vostro uomo decaduto. Non siate pigri nel fare questo; la vostra mente dovrebbe essere concentrata nella preghiera per tutto il giorno¹¹. Ciò che San Barsanuphios voleva chiarire è che la meditazione privata è la preghiera del cuore e che praticare "un po' di preghiera" significa stare in piedi e salmodiare. Inoltre, San Giovanni Klimakos dice esplicitamente che per raggiungere lo stato di quiete occorre innanzitutto un distacco totale, in secondo luogo una preghiera risoluta - questo significa stare in piedi e salmodiare - e in terzo luogo un lavoro ininterrotto del cuore, cioè sedersi a pregare: l'esichia¹². ἡσυχίας.

SULLA DIFFERENZA TRA QUELLI CHE SALMEGGIANO

Περὶ διαφορᾶς τῶν ψαλλόντων.

5. Perché alcuni insegnano che si deve salmodiare molto, altri poco, e altri ancora che non si deve salmodiare affatto, ma dedicarsi solo alla preghiera e allo sforzo fisico come il lavoro manuale, le prostrazioni (*ndt metanie*) o qualche altra attività faticosa? La spiegazione è la seguente. Coloro che hanno trovato la grazia attraverso la lunga e faticosa pratica della vita ascetica, insegnano agli altri a trovarla allo stesso modo. Essi non credono che ci siano alcuni che, attraverso

⁹ Nel battesimo

¹⁰ Scala del Paradiso, XXVII Gradino 24

¹¹ Question and Answer, § 74 (143): ed. S.N. Schoinas, pp. 68-69)

¹² Scala del Paradiso, XXVII Gradino 47, p. 281.

l'intuizione cognitiva e una fede fervente, per la misericordia di Dio hanno raggiunto lo stato di grazia in breve tempo, come riconosce ad esempio sant'Isacco. Sviati dall'ignoranza e dalla presunzione, denigrano tali persone, sostenendo che qualsiasi cosa diversa dalla loro esperienza è illusione e non operazione della grazia. Non sanno che 'è facile per Dio arricchire improvvisamente un povero' (Eccl. 11,21), e che 'la sapienza è la cosa principale; acquista dunque sapienza», come dice il proverbio riferendosi alla grazia (Prv 4,7). Allo stesso modo l'Apostolo rimprovera i discepoli del suo tempo che ignoravano la grazia quando dice: "Non vi rendete conto che Gesù Cristo abita in voi; almeno che non siete riprovati" (cfr 2 Cor 13,5) - a meno che, cioè, non fate progressi a causa della vostra negligenza. Così nella loro incredulità e arroganza non riconoscono le qualità eccezionali della preghiera operate in alcune persone dallo Spirito in modo speciale.

LE OBIEZIONI

Ἀντίρρησης αὐτοῦ.

6. Dimmi, se una persona digiuna, esercita l'autocontrollo, veglia, sta in piedi, fa prostrazioni, si addolora interiormente e vive in povertà, non è questa prassi attiva? Come, dunque, sostieni semplicemente il canto dei salmi, ma dici che senza prassi è impossibile riuscire nella preghiera? Le attività che menziono non costituiscono lavoro ascetico?

Risposta. Se preghi con le tue labbra ma la tua mente vaga, come ne trai beneficio? Quando uno costruisce e l'altro abbatte, cosa guadagnano se non la sola fatica?' (Eccl 34,23). Come lavori con il tuo corpo, così devi lavorare con il tuo intelletto, per non apparire giusto nel corpo mentre il tuo cuore è pieno di ogni forma di ingiustizia e impurità. Lo conferma san Paolo quando dice che se prega con la lingua, cioè con le labbra, lo spirito o la voce prega, ma l'intelletto è improduttivo: «Pregherò con il mio intelletto e pregherò anche con il mio spirito¹³. E aggiunge: «Preferisco dire cinque parole con l'intelletto (orig. τῷ νοῦ) che diecimila con la lingua» (cfr 1 Cor 14,19). Anche san Giovanni Klimakos indica che san Paolo qui parla della preghiera quando dice nel suo capitolo sulla preghiera: «Il grande praticante della preghiera sublime e perfetta dice: "Preferirei dire cinque parole con il mio intelletto"»¹⁴. Ci sono molte altre forme di lavoro spirituale, ma nessuna in sé è del tutto sufficiente; ma la preghiera del cuore, secondo San Giovanni Klimakos, è preminente e totalizzante, fonte delle virtù e catalizzatore di ogni bene¹⁵. «Non c'è niente di più spaventoso del pensiero della morte», dice san Massimo, «o di più meraviglioso del pensiero di Dio»¹⁶, indicando la sua supremazia in questa attività. Ma alcuni non vogliono nemmeno sapere che possiamo raggiungere uno stato di grazia attiva in questa vita presente, tanto sono ciechi e deboli nella fede a causa della loro ignoranza e ostinazione.

¹³ 1 Cor 14,14-15: Quando infatti prego con il dono delle lingue, il mio **spirito** prega, ma la mia **intelligenza** rimane senza frutto. Che fare dunque? Pregherò con lo **spirito**, ma pregherò anche con **l'intelligenza**; canterò con lo **spirito**, ma canterò anche con **l'intelligenza**.

ἐὰν γὰρ προσεύχωμαι γλώσση, τὸ πνεῦμά μου προσεύχεται, ὁ δὲ νοῦς μου ἄκαρπός ἐστιν. τί οὖν ἐστιν; προσεύξομαι τῷ πνεύματι, προσεύξομαι δὲ καὶ τῷ νοῦ; ψαλῶ τῷ πνεύματι, ψαλῶ δὲ καὶ τῷ νοῦ;

¹⁴ Scala del Paradiso, XXVIII Gradino 22, p. 293

¹⁵ Ibidem, XXVIII Gradino 1, p. 290

¹⁶ Elia presbitero, Capitoli gnostici, Filocalia II, p. 431

7. Secondo me, coloro che non salmodiano molto si comportano bene, perché significa che stimano la moderazione - e secondo i saggi la moderazione è la cosa migliore in tutte le cose. In questo modo non spendono tutte le energie dell'anima in un lavoro ascetico, rendendo così l'intelletto negligente e fiacco quando si tratta di pregare. Al contrario, dedicando un poco di tempo alla salmodia, possono dedicare la maggior parte del loro tempo alla preghiera. D'altra parte, quando l'intelletto è esaurito dalla continua invocazione noetica e dall'intensa concentrazione, può trovare riposo, liberandolo dalla costrizione dell'esichia, e permettendogli di rilassarsi nell'ampiezza della salmodia. Questa è un'eccellente regola, insegnata dagli uomini più saggi.

8. Anche coloro che non salmodiano affatto agiscono correttamente, purché siano ben avanzati nel cammino spirituale. Queste persone non hanno bisogno di recitare salmi; se hanno raggiunto lo stato di illuminazione, dovrebbero coltivare il silenzio, la preghiera ininterrotta e la contemplazione.

Sono unite a Dio e non hanno bisogno di allontanare il loro intelletto da Lui e di gettarlo nella confusione. Come dice San Giovanni Klimakos, "chi è sotto l'obbedienza monastica cade quando segue la propria volontà, mentre l'esicasta cade quando viene interrotto nella sua preghiera"¹⁷. L'esicasta commette adulterio nel suo intelletto quando lo separa la sua mente da Dio: è come se fosse infedele al suo vero sposo e si prostituisse a cose banali.

Trasmettere questa disciplina a tutti non è sempre possibile. Ma può essere insegnata a persone semplici e non istruite che sono sotto l'obbedienza di un padre spirituale, perché tale obbedienza, grazie all'umiltà che la accompagna, può essere partecipe di ogni virtù. A coloro che invece non sono sotto questo tipo di obbedienza non deve essere insegnato, a prescindere dal fatto che siano persone non istruite o persone istruite: possono facilmente infatti essere illusi, perché le persone che camminano da sole non possono evitare il risultato naturale della presunzione cui segue l'illusione, come dice sant'Isacco.

Eppure, alcune persone, ignare del danno che ne deriverebbe, consigliano a chiunque incontrino di praticare questa disciplina da soli, in modo che il loro intelletto si abitui a stare attento a Dio e lo ami. Ma questo non è possibile, soprattutto per coloro che non sono obbedienti. Infatti, a causa della loro negligenza e arroganza, l'intelletto è ancora impuro e non è stato prima purificato dalle lacrime e così, invece di concentrarsi sulla preghiera, si riempiono di immagini e di pensieri vergognosi, mentre gli spiriti impuri nel loro cuore, presi dal panico dall'invocazione del terribile nome del Signore Gesù, ululano per la distruzione della persona che li flagella. Quindi, se sentite parlare o vi viene insegnata questa disciplina, e volete praticarla, ma non siete sotto una direzione spirituale, si verificherà una delle due cose: o ci si costringerà a perseverare nel qual caso cadrete nell'illusione e non otterrete la guarigione; oppure diventerete negligenti e in questo caso in questo caso non farete mai alcun progresso per tutta la vita.

9. Aggiungo questo dalla mia piccola esperienza. Quando vi sedete nella quiete, di giorno o di notte, liberi da pensieri casuali e pregando continuamente Dio in umiltà, potreste accorgervi che il vostro intelletto si esaurisce invocando Dio e che il vostro corpo e il vostro cuore cominciano a sentire dolore a causa dell'intensa concentrazione con cui invocate incessantemente il nome di Gesù, con il risultato che non provate più il calore e la gioia che suscitano ardore e pazienza in chi

¹⁷ Scala del Paradiso, XXVII Gradino 65, p. 284

lotta. In questo caso, alzatevi e salmodiate, da soli o con un discepolo che vive con voi, oppure occupatevi della meditazione di qualche passo scritturale o del ricordo della morte, o di un lavoro manuale o di qualche altra cosa, oppure dedicatevi alla lettura, preferibilmente in piedi per coinvolgere anche il corpo in questa fatica.

Quando si sta in piedi e si salmodia da soli, si recita il Trisaghion e poi pregate con l'anima o con l'intelletto, facendo in modo che l'intelletto presti attenzione al cuore; e se sei vittima di accidia recita due o tre salmi e alcuni tropari penitenziali, ma senza cantarli come conferma san Giovanni Klimakos, in questa fase spirituale le persone non cantano¹⁸. Perché "la sofferenza del cuore sopportata in spirito di devozione", come dice San Marco¹⁹, è sufficiente a produrre gioia in loro, e il calore dello Spirito viene dato loro come fonte di grazia e di esultanza. Dopo ogni salmo pregate di nuovo con l'intelletto o con l'anima, evitando che i pensieri vaghino, e ripetete l'Alleluia. Questo è l'ordine stabilito dai santi padri Barsanuphios, Diadochos e altri. E come dice San Basilio Magno, si dovrebbero variare i salmi ogni giorno per accendere il proprio fervore e per evitare che l'intelletto si annoi a recitare sempre le stesse cose. L'intelletto deve essere lasciato libero e allora il suo fervore si accenderà²⁰. Se ti metti a salmodiare con un discepolo fidato, lascia che sia lui a recitare i salmi mentre tu fai la guardia a te stesso, osservando segretamente il tuo cuore e pregando. Con l'aiuto della preghiera ignorate tutte le immagini, sensoriali o concettuali, che salgono dal cuore. Perché la quiete significa liberarsi per un certo tempo di tutti i pensieri, anche di quelli divini e generati dallo Spirito; altrimenti, prestando loro attenzione perché sono buoni, perderemmo ciò che è migliore.

SULL'ILLUSIONE

Περὶ πλάνης.

10. Quindi, amante di Dio, procedi con attenzione e intelligenza. Se mentre sei impegnato nel lavoro spirituale vedi una luce o un fuoco fuori di te, o una forma presumibilmente di Cristo o di un angelo o di qualcun altro, rifiutala per non subire danni. E non prestate attenzione alle immagini, per non permettere loro di imprimersi nel vostro intelletto. Infatti, tutte queste cose che esternamente e inopportunamente assumono varie sembianze, lo fanno per ingannare la vostra anima. Il vero inizio della preghiera è il calore del cuore che brucia le passioni, riempie l'anima di gioia e di diletto, e stabilisce il cuore in un amore incrollabile e in una sicurezza senza tentennamenti. I santi padri insegnano che se il cuore è in dubbio se accettare o meno qualcosa di sensibile o intellegibile che entra nell'anima, allora quella cosa non viene da Dio, ma è stata mandata dall'avversario. Inoltre, se vi accorgete che il vostro intelletto viene allettato da qualche potenza invisibile, sia dall'esterno che dall'alto, non confidate in quella potenza e non lasciate che il vostro intelletto venga allettato, ma costringetelo immediatamente a continuare il suo lavoro²¹.

¹⁸ Scala del Paradiso, VII Gradino 57, p. 122

¹⁹ Marco l'asceta, A proposito di quelli..., 131, Filocalia, p. 199

²⁰ Basilio di Cesarea, Opere ascetiche, p. 307

²¹ Nella versione inglese della Filocalia è presente questa nota: "Qui la maggior parte dei manoscritti aggiunge: "Gridate incessantemente: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà", e non permettere a te stesso di trattenere alcun concetto, oggetto, pensiero o forma che si suppone divina, o alcuna sequenza di argomenti o alcun colore, ma concentrati unicamente sul puro, semplice, informe ricordo di Gesù. Allora

Ciò che è di Dio, dice sant'Isacco, viene da sé, senza che si sappia quando arriverà. Il nostro nemico naturale - il demone che opera nella sede della nostra potenza desiderante - dà alle forze dello spirito varie sembianze nella nostra immaginazione. In questo modo sostituisce il proprio calore sregolato al calore spirituale, in modo che l'anima sia oppressa da questo inganno. Al piacere spirituale sostituisce una gioia insensata e un senso di caldo piacere, inducendo l'autocompiacimento e vanità. Così cerca di nascondersi a coloro che non hanno esperienza e di convincerli a prendere le sue illusioni per manifestazioni dell'operare della grazia. Ma il tempo, l'esperienza e la perspicacia lo riveleranno a coloro che non ignorano del tutto le sue astuzie. Come il palato discrimina tra i diversi tipi di cibo (cfr. Ecclesiaste 36, 18-19), così il senso spirituale del gusto rivela chiaramente e senza errori tutto ciò che è veramente.

LA LETTURA

Περὶ ἀναγνώσεως.

11. "Dal momento che siete impegnati in una guerra spirituale", dice San Giovanni Klimakos, "dovete leggere i testi che riguardano la pratica ascetica. Tradurre questi testi in azione rende superflue altre letture"²². Leggete le opere dei padri legate all'esichia e alla preghiera, come quelle di San Giovanni Klimakos, Sant'Isacco, San Massimo, San Simeone il Nuovo Teologo e il suo discepolo Stethatos, Sant'Esichio, Filoteo del Sinai, e quant'altro esiste di scrittori di questo tipo. Lascia gli altri libri per il momento, non perché siano da rifiutare, ma perché non contribuiscono al vostro scopo attuale, distogliendo l'intelletto dalla preghiera per il loro carattere narrativo. Leggete da soli, ma non con voce pomposa, né con eloquenza pretenziosa o enunciazione affettata o delizia melodica, o, insensibilmente, trascinati dalla passione, come se si volesse compiacere un pubblico. Non leggete con smodata avidità, perché in tutte le cose è meglio la moderazione, né, d'altra parte, in modo approssimativo e fiacco, pigro o negligente. Al contrario, leggete con riverenza, con delicatezza, con costanza, con comprensione e con un ritmo regolare, con l'intelletto, l'anima e la ragione impegnati. Quando l'intelletto è rinvigorito da questa lettura, acquisisce la forza di pregare più forte. Ma se si legge al contrario (come ho descritto sopra) si annebbia l'intelletto e lo si rende pigro e distratto, così che si sviluppa il mal di testa e si diventa riluttanti nella preghiera.

12. Prendete continuamente nota della vostra intenzione interiore: osservate attentamente da che parte si inclina e scoprite se è per Dio e per il bene stesso e il beneficio della vostra anima che praticate la quiete o salmodiate o leggete o pregate o coltivate qualche virtù. Altrimenti potreste essere inconsapevolmente irretiti e dimostrarvi asceti solo in apparenza, mentre nel vostro modo di vivere e nella vostra intenzione interiore volete impressionare gli uomini e non conformarvi a Dio. Infatti, le trappole del diavolo sono molte, ed egli osserva costantemente e segretamente l'inclinazione della nostra intenzione, senza che la maggior parte di noi se ne renda conto, sforzandosi impercettibilmente di corrompere il nostro lavoro in modo che ciò che facciamo non sia fatto in conformità con la volontà di Dio. Ma anche se vi attacca e vi assale senza

Dio, vedendo il vostro intelletto così severo nel difendersi in ogni modo dal nemico, gli conferirà Egli stesso una visione pura e infallibile e lo renderà partecipe di Dio e partecipe di tutte le altre benedizioni". The Philokalia, Traslated from the Greek and edited by G.E.H Palmer, Philip Sherrard, Kallistos Ware, Faber and Faber, 1979

²² Scala del Paradiso, XXVII Gradino 94, p. 287

sosta e senza vergogna, e anche se distrae l'inclinazione della vostra volontà e la fa vacillare nonostante i vostri sforzi per impedirlo, non sarete spesso colti in fallo da lui, purché vi manteniate saldamente intenti a Dio. Se anche in questo caso, nonostante i vostri sforzi, sarete sopraffatti dalla debolezza, sarete prontamente perdonati e lodati da Colui che conosce le nostre intenzioni e i nostri cuori. C'è però una passione – la vanagloria - che non permette al monaco di crescere nella virtù, cosicché, anche se si impegna nelle fatiche ascetiche, alla fine rimane sterile. Infatti, sia che siate principianti, sia che siate a metà del cammino spirituale, sia che abbiate raggiunto lo stadio della perfezione, la vanagloria cerca sempre di insinuarsi per annullare i vostri sforzi per vivere una vita santa, così che sprecate il vostro tempo nella svogliatezza e nei sogni ad occhi aperti.

13. Ho imparato anche questo per esperienza, che se un monaco non coltiva le seguenti virtù, non farà mai progressi: digiuno, autocontrollo, veglia, pazienza e sopportazione, coraggio, immobilità (*ndt esichia*), preghiera, silenzio, dolore spirituale e umiltà. Queste virtù si generano e si si proteggono a vicenda. Il frequente digiuno fa appassire la lussuria e genera la continenza.

La continenza ci permette di vegliare; le veglie generano pazienza, resistenza, coraggio. Il coraggio, la quiete (*ndt esichia*); la quiete, la preghiera e la preghiera, il silenzio. Il silenzio genera dolore interiore e il dolore genera l'umiltà. Oppure, in ordine inverso, scoprirete come le figlie fanno nascere le madri - come, cioè, l'umiltà genera il dolore interiore, e così via.

Nel regno delle virtù non c'è nulla di più importante di questa forma di generazione reciproca. Le cose opposte a queste virtù sono evidenti a tutti.

14. Qui dovremmo specificare le fatiche e le difficoltà della vita ascetica e spiegare chiaramente come affrontare ogni compito. Dobbiamo fare questo per evitare che qualcuno, che si muove senza impegnarsi, basandosi semplicemente su ciò che ha sentito, e che di conseguenza rimane sterile, rimproveri noi o altri scrittori, sostenendo che le cose non sono come abbiamo detto. Infatti, è solo attraverso il travaglio del cuore e la fatica del corpo che l'opera può essere portata a termine in modo adeguato. Attraverso di essi si rivela la grazia dello Spirito Santo. Questa è la grazia di cui noi e tutti i cristiani siamo stati dotati al momento del battesimo, ma che a causa della negligenza dei comandamenti è stata soffocata dalle passioni. Ora, per l'ineffabile misericordia di Dio, essa attende il nostro pentimento, affinché alla fine della nostra vita non si senta dire, a causa della nostra aridità: "Toglietegli il talento" e "Quello che pensa di avere gli sarà tolto" (cfr. Mt 25,28-29), e non si venga mandati all'inferno a soffrire senza fine nella Gehenna. Nessuna attività, sia corporea che spirituale, non accompagnata da fatica e difficoltà porta frutto; "perché nel regno dei cieli si entra con violenza", dice il Signore, "e chi usa violenza se ne impadronisce" (Mt 11,12); dove "violenza" si riferisce alla consapevolezza che il corpo debba sforzarsi in ogni cosa.

Molti possono essersi occupati per lunghi anni della vita spirituale senza impegnarsi, o possono ancora occuparsene in questo modo; ma poiché non affrontano assiduamente le difficoltà con fervore e senso del dovere, e hanno ripudiato la severità della fatica corporea, rimangono privi di purezza, senza partecipazione allo Spirito Santo. Coloro che praticano la vita spirituale, ma lo fanno con noncuranza e pigrizia, possono pensare di fare sforzi considerevoli; ma non raccoglieranno mai alcun raccolto perché non si sono sforzati e fundamentalmente non hanno mai sperimentato una vera tribolazione. Ne è testimone chi dice: "Per quanto esaltato possa

essere il nostro stile di vita, esso è inutile e falso se il nostro cuore non soffre"²³. A volte, quando non ci sforziamo, nella nostra svogliatezza ci lasciamo trasportare da forme di distrazione spurie, e così ci immergiamo nelle tenebre pensando di poter trovare riposo in esse quando ciò è impossibile. La verità è che siamo legati invisibilmente da corde che non si possono sciogliere e diventiamo inerti e inefficaci in tutto ciò che facciamo, perché diventiamo sempre più lenti, soprattutto se siamo principianti. Per coloro che hanno raggiunto lo stadio della perfezione tutto è proficuo con moderazione. Lo testimonia anche Sant'Efrem quando dice: "Soffrite con perseveranza le difficoltà per evitare le difficoltà delle vane sofferenze". Se infatti, per usare l'espressione del profeta, i nostri lombi non sono sfiniti dalla debolezza indotta dalle fatiche del digiuno, e se non siamo afflitti, come una partoriente, dai dolori derivanti dalla costrizione del nostro cuore, non concepiremo lo Spirito di salvezza nella terra del nostro cuore (cfr. Is 21,3; 26,18).

Invece, tutto ciò di cui abbiamo da vantarci dei molti anni senza profitto che abbiamo trascorso nel deserto, coltivando pigramente la quiete e immaginando di essere qualcuno. Al momento della nostra morte tutti sapremo con certezza quale sia il risultato della nostra vita.

15. Nessuno può imparare l'arte della virtù da solo, anche se alcuni hanno preso l'esperienza come maestro. Infatti, agire da soli, non seguendo i consigli di coloro che ci hanno preceduto, è una presunzione smisurata, o meglio, genera tale presunzione. Se il Figlio non fa nulla di sua iniziativa, ma fa solo ciò che il Padre gli ha insegnato (cfr. Gv 5,19), e lo Spirito non parla di sua iniziativa (cfr. Gv 16,13), chi può pensare di aver raggiunto tali vette di virtù da non aver bisogno di nessuno che lo inizi ai misteri? Una persona del genere, più che virtuosa, è illusa e fuori di testa²⁴. Bisogna quindi ascoltare coloro che hanno sperimentato le difficoltà di coltivare le virtù e coltivarle come loro, cioè con digiuni severi, dolorose continenze, veglie costanti, laboriose genuflessioni, assidua immobilità, preghiera costante, umiltà senza riserve, contrizione incessante e dolore con compunzione, silenzio eloquente, come se fosse condito con il sale (cfr. Col. 4, 6), e con la pazienza in ogni cosa. Non dovete sempre rilassarvi o pregare seduti, prima che sia il momento giusto per farlo, o prima che l'età o la malattia vi costringano. Perché, come dice la Scrittura, "ti nutrirai delle fatiche della pratica delle virtù" (cfr. Sal. 127,2 LXX); e "nel regno dei cieli si entra con violenza" (Mt 11,12). Pertanto, coloro che si sforzano diligentemente di praticare giorno per giorno le virtù che abbiamo menzionato, con l'aiuto di Dio raccoglieranno la messe al momento opportuno.

²³ Scala del Paradiso, VII Gradino 74

²⁴ Nella traduzione inglese aggiungono questa nota: Molti manoscritti omettono tutto ciò che segue le parole " ... piuttosto che virtuoso", e danno un finale alternativo molto più breve: Chi dunque cerca di percorrere senza errori il cammino della perfezione e di essere affidato alla guida di altre anime deve obbedire a coloro che hanno sperimentato le difficoltà della vita ascetica e deve seguire una guida. Una guida infallibile è quella la cui vita è fondata sulla testimonianza delle Sacre Scritture". The Philokalia, op. cit., p. 272

