

Achille

Ἀββᾶ Ἀχιλλᾶ. Padre del deserto, monaco

Secondo un detto conservato solamente nella lingua armena, il padre Teodoro di Ferme disse del padre Achille che visse come un leone a Scete. Lo stesso padre Achille diceva: "Vivi come una bestia selvatica, per non essere conosciuto in alcun modo". (Eth. Coll. 13,65) Non stupiamoci quindi di sapere così poco di questo vecchio rude che, tuttavia, non poteva nasconderci completamente la diligenza e la profondità della sua carità. Nella memoria dei santi asceti che la Chiesa Ortodossa pone all'inizio della grande celebrazione quaresimale, si menzionano Achille e Amoe chiamandoli «i fiori del deserto»

[Apoftegmi](#) (Detti)

Aghion Oros

gr. Ἁγίων Ὄρος

"Santo Monte". E' il modo greco più usato per indicare la penisola monastica dell'Athos. S. Atanasio l'Athonita, con l'appoggio dell'Imperatore Niceforo Focas di cui era padre spirituale, fondò il primo monastero sull'Athos, la Grande Lavra, all'estremo sud della penisola nel 963 d.c.

Nel 972 d.c. fu redatto il primo statuto costituzionale, il "Tragos" o Carta del Monte Santo, con il quale si definivano le norme per l'organizzazione e l'amministrazione della vita all'interno dei monasteri, riconoscendo l'Athos come uno stato indipendente e monastico.

Dal X secolo affluirono sulla penisola religiosi di diverse nazionalità, tra cui anche Benedettini amalfitani che

fondarono l'omonimo monastero, rimasto a lungo attivo anche dopo lo "Scisma d'Oriente" del 1059.

Nei periodi di massimo splendore, il numero dei monaci sul monte Athos raggiunse i 30.000, ma già nel 1904 erano ridotti a circa 5.000, divisi nei vari monasteri.

Oggi sono circa 2.500, presenti in varie comunità.

Sulla penisola sono presenti 20 monasteri principali, ma anche 12 Skiti e 250 Celle, cioè comunità monastiche più piccole, autonome per la loro organizzazione interna, ma sotto la giurisdizione di uno dei monasteri principali. Gli organi amministrativi supremi sono la "Sacra Comunità", che risiede a Karyes, il capoluogo della penisola, e che si riunisce due volte la settimana per affrontare e risolvere i problemi quotidiani del Monte Athos e la "Doppia Synaxis" che si riunisce in caso di necessità per affrontare i problemi straordinari. L'organo legislativo e giuridico superiore è la "Ierà Synaxis" o adunanza delle comunità, formata dai 20 Igumeni (gli Abati dei 20 monasteri) che si riunisce due volte all'anno.

I monaci chiamano il Monte Santo "Orto della Madonna", che onorano come protettrice e Badessa di tutta la comunità monastica. L'ingresso al Monte Athos è assolutamente vietato alle donne.

La comunità monastica del Monte Athos (*Hagion Oros*) è geograficamente definita dai confini della penisola di Athos, la parte più orientale della più grande penisola Calcidica, essendo una comunità autonoma all'interno del territorio greco.

Il Monte Athos è una comunità esicasta vivente di adorazione con una presenza continua e ininterrotta che si estende per oltre un millennio. Si compone di venti monasteri sovrani, *skētes* (comunità più piccole di eremiti cristiani con un'area comune di culto), celle e *kathismata* (unità con una piccola chiesa gestite dai monaci che vivono sotto la supervisione spirituale e amministrativa di un monastero)

sparse per la penisola. Per più di mille anni consecutivi, il Sacro Monte opera come uno dei più importanti conservatori culturali sia per la civiltà cristiana ortodossa che per quella greca.

sito ufficiale: <https://www.mountathos.org/en-US/Home-en.aspx>

Ammonas

Padre del Deserto, Monaco e Vescovo. Abba Ammonas fu un discepolo di Antonio il Grande e suo successore sul monte Pispir. Molto probabilmente proveniva da Scete come nel suo detto n.3: Abba Ammonas disse: "Ho trascorso quattordici anni a Scete chiedendo a Dio notte e giorno di concedermi la vittoria sull'ira". Più tardi divenne Vescovo (detto n. 8). Sono attribuite al lui anche diverse lettere che riportiamo in un'altro nostro articolo.

[Biografia](#)

[Apoftegmi](#) (detti)

[Lettere](#)

Anima

In greco: ψυχή, psychí

L'uomo è composto dall'unione dell'anima e del corpo. Non esiste come solo corpo, così come non esiste (se non

temporaneamente) come sola anima. E' dottrina cristiana la risurrezione dell'uomo intero e non la sola immortalità dell'anima. Proprio come Dio è Trino, l'anima dell'uomo è trina, cioè ha noòs, intelligenza e spirito. Il noòs è il nucleo dell'esistenza dell'uomo, l'intelligenza esprime e formula le esperienze del noòs e lo spirito è l'amore noetico dell'uomo. L'anima è singola e ha molte facoltà ed energie. I Padri, oltre alla divisione tripartita dell'anima, accettarono anche una divisione stabilita dai filosofi: cioè, razionale, irascibile e concupiscibile.

San Gregorio di Nissa (IV sec.) assume la tripartizione dell'anima da Platone (soprattutto dalla Repubblica) e da Origene, ma la rilegge cristianamente: l'uomo è fatto a immagine di Dio e quindi la sua anima ha una struttura ordinata per tendere al bene e alla contemplazione. Le tre parti dell'anima:

1. Razionale (λογιστικόν): è la parte più alta, legata all'immagine di Dio. Ha la capacità di conoscere, riflettere, contemplare. È chiamata a guidare l'intero essere umano.
2. Irascibile (θυμοειδές): fonte dell'energia morale, del coraggio, della perseveranza. È come il "braccio" della ragione per combattere il male. Se non disciplinata, degenera in ira e superbia.
3. Concupiscibile (ἐπιθυμητικόν): legata ai desideri, alla fame, alla sessualità, al piacere. In sé è naturale, ma facilmente soggetta all'eccesso. Deve essere purificata e subordinata alla ragione.

San Gregorio concepisce la vita spirituale come una lotta interiore: l'anima tende a Dio attraverso un'ascesi in cui le potenze inferiori si sottomettono alla ragione illuminata dalla grazia. In testi come *Anima e Resurrezione* e *La vita di Mosè*, sviluppa l'idea di perfezione crescente (ἐπέκτασις), per

cui l'anima avanza all'infinito verso Dio. San Giovanni Damasceno, nel *La Fede Ortodossa* (Parte II, cap. 12–15), offre una delle sintesi più sistematiche della teologia cristiana. Riprende la struttura tripartita dell'anima in termini tecnici e ben definiti, all'interno di una visione psicologica e spirituale integrata. Le tre facoltà dell'anima:

1. La parte razionale (λογιστικόν): origina il pensiero, il giudizio e la comprensione. È legata alla libertà e alla scelta morale. Partecipa al noûs (νοῦς), che per Damasceno è spirituale.

2. La parte irascibile (θυμοειδές): origina la collera e l'ardore, ma anche la forza per resistere al male. Ha valore se controllata: serve alla virtù del coraggio (ἀνδρεία).

3. La parte concupiscibile (ἐπιθυμητικόν): fonte del desiderio, dell'appetito, del piacere. Se dominata dalla ragione, può essere indirizzata verso il bene (es. desiderio di Dio).

Il Damasceno insiste sull'armonia tra le parti dell'anima come segno di salute spirituale. Quando la ragione guida le passioni e i desideri, l'uomo vive in accordo con Dio. Quando invece le passioni dominano, si ha il disordine del peccato.

Antidoron

in greco Ἀντίδωρον

“Al posto del dono”. Durante la celebrazione eucaristica solo una minima parte del pane preparato viene consacrata, il resto è semplicemente benedetto e distribuito poi ai presenti alla fine della Liturgia.

Viene pure inviato come segno di comunione con quanti, per

varie ragioni, non hanno potuto partecipare ai divini misteri.

Proviene dai resti dei pani (Prosphora) da cui vengono tagliate porzioni per la consacrazione Eucaristica durante la Divina Liturgia. La parola Ἀντίδωρον significa “invece dei doni”, cioè “invece dei doni eucaristici”.

Aposticha

L'Aposticha è una parte dei Vespri o dell'Orthros composta da inni liturgici (tropari) cantati nell'ultima parte del Vespro o dell'Orthros, intercalati con versi o brevi salmi. Gli inni provengono da vari libri dei servizi, vale a dire *Oktoichos*, *Minei*, *Pentecostarion* e *Triodion*.

Cilicio

Anticamente era un tessuto di peli di capra o di cammello, in uso anche fra i soldati dell'esercito romano. Nel mondo greco-romano tali stoffe, utilizzate per tende, vele, sacchi, vesti grossolane, ecc., presero il nome di “cilici”, termine che proviene dal greco κιλίκιον (*kilíkion*), ovvero della regione della Cilicia, l'odierno Sud della Turchia, in quanto i Cilici ne ebbero quasi il monopolio (Plinio, VI, 143). A scopo ascetico questa stoffa veniva indossata a immediato contatto con la nuda pelle, come viene frequentemente attestato nella Bibbia, nella quale la traduzione abituale di cilicio è “sacco”, in quanto in ebraico cilicio si dice *saq*. (fonte Wikipedia e Treccani)

Digiuno

“Come apprendiamo dai Santi Padri della Chiesa e dall’esperienza, il digiuno e la preghiera sono le due ali che aiutano il cristiano ad ascendere al Cielo; cioè lo aiutano a rinunciare a tutto ciò che è peccaminoso e a stabilirsi nel regno di tutto ciò che è santo. Così straordinariamente grande è il potere del digiuno e della preghiera! Ma, miei amati, possiamo acquisire questo potere con l’aiuto della grazia di Dio se comprendiamo adeguatamente il significato e il senso del digiuno e della preghiera e se li pratichiamo come dovremmo”.

San Giustino (Polyansky)

“Chiamo digiuno il mangiare un po’ una volta al giorno. Alzarsi da tavola quando si è ancora affamati, prendere il cibo, il pane, il sale e l’acqua da bere, che le sorgenti stesse producono. Ecco il modo regale di ricevere il cibo; in effetti molti sono stati salvati per questo cammino, così ci hanno detto i Santi Padri. Astenersi dal cibo per un giorno, o due giorni, tre, quattro, cinque o una settimana, un uomo non può farlo sempre. Ma siccome ogni giorno si mangia pane e si beve, si può sempre fare così; solo che, dopo aver mangiato, si deve avere un po’ di fame affinché il corpo sia sottomesso allo spirito per capace di fatiche e sensibile ai movimenti mentali, e così che le passioni corporee siano vinte. Il digiuno completo non può mortificare le passioni corporee così come il cibo povero le mortifica. Alcuni digiunano per un po’ e poi si dedicano a cibi deliziosi, perché molti cominciano a digiunare oltre le loro forze e anche altri che fanno lavori pesanti e poi si indeboliscono per la mancanza di misura e l’irregolarità di questo lavoro e quindi cercano cibi gustosi e riposo per il rafforzamento del

corpo. Agire così significa costruire e poi ancora distruggere, poiché il corpo per la magrezza dovuta al digiuno brama i dolci e cerca consolazione e i cibi dolci accendono le passioni. Ma se qualcuno si stabilisce una misura precisa di quanto cibo mangiare in un giorno, ne trarrà un grande profitto”.

San Paisio Velichkovsky (1722-1794)

[*San Giustino \(Polyansky\): Il Digiuno*](#)

[*Regole del digiuno previste nel capitolo 33 del Typicon*](#)

Digiuno (Quaresima) degli Apostoli

DIGIUNO DEGLI APOSTOLI

«Gli Apostoli digiunavano quasi sempre». San Giovanni Crisostomo (Sermone 57 sul Vangelo di Matteo)

La Quaresima dei Santi Apostoli (detta anche Quaresima Apostolica) è un periodo di digiuno osservato nella Chiesa Ortodossa che inizia il lunedì successivo alla domenica di Ognissanti (l'ottava domenica dopo Pasqua) e termina diversamente per il nuovo e l'antico calendario perché coincide con una data fissa e cioè la vigilia della festa dei Santi Pietro e Paolo. Quindi, questo digiuno può essere più o meno lungo a seconda del giorno in cui si celebra la Pasqua. Secondo il Vecchio Calendario, poteva durare da un minimo di 8 giorni a un massimo di 42 giorni a seconda della data della

Pasqua, ma il Nuovo Calendario lo riduce, a volte annullandolo del tutto

Questa tradizione risale ai primi secoli del cristianesimo e nasce dal desiderio di imitare gli apostoli che, secondo gli Atti degli Apostoli, digiunavano e pregavano prima di intraprendere le loro missioni evangelizzatrici. La Quaresima prepara spiritualmente i fedeli a celebrare la memoria dei principi degli apostoli, Pietro e Paolo, venerati come fondatori della Chiesa.

La Quaresima degli Apostoli non è rigida come la Grande Quaresima o la Quaresima della Dormizione. È obbligatorio astenersi da carne e latticini, ma il pesce è consentito il sabato e la domenica, così come il lunedì, il martedì e il giovedì se si celebra la festa di un santo, il cui ufficio include una dossologia maggiore.

LA STORIA

Il digiuno dei santi Apostoli è molto antico, risalendo ai primi secoli del cristianesimo. Abbiamo la testimonianza di Sant'Atanasio Magno, Sant'Ambrogio di Milano, San Leone Magno e Teodoreto di Cirro a riguardo. La testimonianza più antica riguardante il Digiuno degli Apostoli ci è data da Sant'Atanasio Magno (†373). Nella sua lettera all'imperatore Costanza, parlando della persecuzione degli ariani, scrive: "Durante la settimana successiva alla Pentecoste, il popolo che osservava il digiuno si recava al cimitero per pregare". «Il Signore ha disposto», dice Sant'Ambrogio (†397), «che, come abbiamo partecipato alle sue sofferenze durante i Quaranta Giorni, così anche noi gioissimo della sua Risurrezione durante il tempo di Pentecoste. Noi non digiuniamo durante il tempo di Pentecoste, poiché il Signore stesso era presente tra noi in quei giorni... La presenza di Cristo era come cibo nutriente per i cristiani. Così anche durante la Pentecoste ci nutriamo del Signore che è presente tra noi. Nei giorni successivi alla sua ascensione al cielo,

tuttavia, digiuniamo di nuovo» (Sermone 61). Sant'Ambrogio basa questa pratica sulle parole di Gesù riguardanti i suoi discepoli nel Vangelo di Matteo 9,14-15: «Possono forse gli invitati a nozze essere in lutto finché la sala è con loro? Verranno giorni in cui lo sposo sarà loro tolto, e allora digiuneranno».

San Leone Magno (†461) afferma: «Dopo la lunga festa di Pentecoste, il digiuno è particolarmente necessario per purificare i nostri pensieri e renderci degni di ricevere i doni del Santo Spirito... Per questo motivo, si stabilì la salutare consuetudine del digiuno dopo i giorni gioiosi in cui celebriamo la risurrezione e l'ascensione del nostro Signore e la venuta del Santo Spirito».

La pellegrina Egeria nel suo Diario (IV secolo) riporta che il giorno successivo alla festa di Pentecoste iniziò un periodo di digiuno. Le Costituzioni Apostoliche prescrivono: "Dopo la festa di Pentecoste, celebra una settimana, poi osserva un digiuno, poiché la giustizia esige la gioia dopo aver ricevuto i doni di Dio e che duri anche dopo che il corpo è stato ristorato".

Dalle testimonianze del IV secolo apprendiamo che ad Alessandria, Gerusalemme e Antiochia il digiuno dei santi Apostoli era legato alla Pentecoste e non alla festa degli Apostoli Pietro e Paolo, il 29 giugno. Nei primi secoli, dopo la Pentecoste si celebrava una settimana di gioia seguita da circa una settimana di digiuno.

I canoni di Niceforo, Patriarca di Costantinopoli (806-816), menzionano il Digiuno degli Apostoli. Il Tipico di San Teodoro Studita per il Monastero di Studi a Costantinopoli parla del Digiuno di Quaranta Giorni dei santi Apostoli. San Simeone di Tessalonica (†1429) spiega lo scopo di questo digiuno in questo modo: "Il Digiuno degli Apostoli è giustamente istituito in loro onore, poiché per mezzo loro abbiamo ricevuto numerosi benefici e per noi sono esempi e maestri del

digiuno... Per una settimana dopo la discesa del Santo Spirito, secondo la Costituzione Apostolica composta da Clemente, celebriamo, e poi durante la settimana successiva, digiuniamo in onore degli Apostoli”.

DURATA DEL DIGIUNO

Il Digiuno degli Apostoli entrò in pratica nella Chiesa per consuetudine piuttosto che per legge. Per questo motivo non vi fu uniformità per lungo tempo, né nella sua osservanza né nella sua durata. Alcuni digiunavano dodici giorni, altri sei, altri ancora quattro, e altri ancora solo un giorno. Teodoro Balsamone, Patriarca di Antiochia (†1204), a proposito del Digiuno degli Apostoli, disse: “Tutti i fedeli, cioè i laici e i monaci, sono obbligati a digiunare sette giorni e più, e chiunque si rifiuti di farlo, sia scomunicato dalla comunità cristiana”.

Dall’opera “Sui tre quaranta giorni di digiuno”, attribuita a un monaco della comunità monastica di Sant’Anastasio il Sinaita (VI o VII secolo), apprendiamo che il digiuno dei santi Apostoli durava dalla prima domenica dopo Pentecoste fino alla festa della Dormizione della Santissima Madre di Dio, il 15 agosto. In seguito, tuttavia, il digiuno della Dormizione ne fu separato e il mese di luglio fu escluso dal digiuno degli Apostoli. San Simeone di Tessalonica parla del digiuno degli Apostoli come di una durata di una settimana. Oggi il periodo di digiuno è osservato dal lunedì successivo alla domenica di Ognissanti e fino alla vigilia della festa dei Santi Pietro e Paolo

Il Digiuno degli Apostoli è un po’ più permissivo della Grande Quaresima. Il Metropolita di Kiev Giorgio (1069-1072) approvò la Regola per il Monastero delle Grotte di Kiev, che non permetteva il consumo di carne o latticini durante il Digiuno degli Apostoli. Il mercoledì e il venerdì prescrivevano cibo secco, ovvero pane e acqua o frutta secca. Il martedì, il giovedì, il sabato e la domenica consentivano pesce, vino e

olio. Inoltre, ordinarono che si facessero cento prostrazioni (profondi inchini a terra) al giorno, eccetto il sabato, la domenica e i giorni festivi (la festa della Natività di Giovanni Battista cade il 23 giugno e pesce, olio e vino sono permessi indipendentemente dal giorno). Questa regola fu trasferita in Russia tramite il Monastero delle Grotte di Kiev, che basò la propria regola su quella del Monastero di Studios a Costantinopoli. Possiamo quindi supporre che questa fosse la regola per il Digiuno praticata sia nell'Impero Romano che in quello Russo. Questa è la regola praticata ancora oggi, con possibili piccole variazioni tra le giurisdizioni. In Grecia, ad esempio, il pesce è permesso solo di Sabato e Domenica.

Dikaïos

(gr. Δικαίος)

Nelle [Skiti](#) non esiste la figura dell'Igumeno come nei grandi monasteri ma quella del Dikaïos che è un responsabile eletto pro tempore dagli altri asceti. Si occupa di varie cose tra le quali la cura della Chiesa centrale dove si riuniscono per la Domenica e le grandi feste tutti gli esicasti residenti.

Eremo (Eremita)

L'**eremita** (gr. ἐρημίτης, der. di ἔρημος: v. **eremo**) è colui che si ritira nella solitudine in un luogo isolato (eremo) per consacrarsi a Dio dedicandosi alla meditazione o

alla preghiera, senza essere astretti ad alcuna regola religiosa particolare.

Nel mondo ortodosso i monasteri si dividono in:

- eremi: da uno a due monaci.
 - skit: 3-4 monaci.
 - monastero: dai 6 ai 50 monaci
 - abbazia / Lavra: monastero con vescovo con più di 50 monaci
-

Giovanni Nano (Colobos)

Padre del Deserto. *Abba Giovanni Colobos, anche noto nel mondo latino come “Giovanni Nano” a causa della sua bassa statura. Fu monaco del deserto di grande umiltà e mitezza tanto che uno dei padri disse di lui: «Ma chi è questo padre Giovanni, che con la sua umiltà fa pendere dal suo dito mignolo tutta Scete?». Discepolo di Abba Amoe (noto in ambito copto-arabo come abba Pimoe), visse pochissimo: nacque nel 339 a Bahnasa e morì nel 375 circa a Scete.*

[Apoftegmi](#) (Detti)

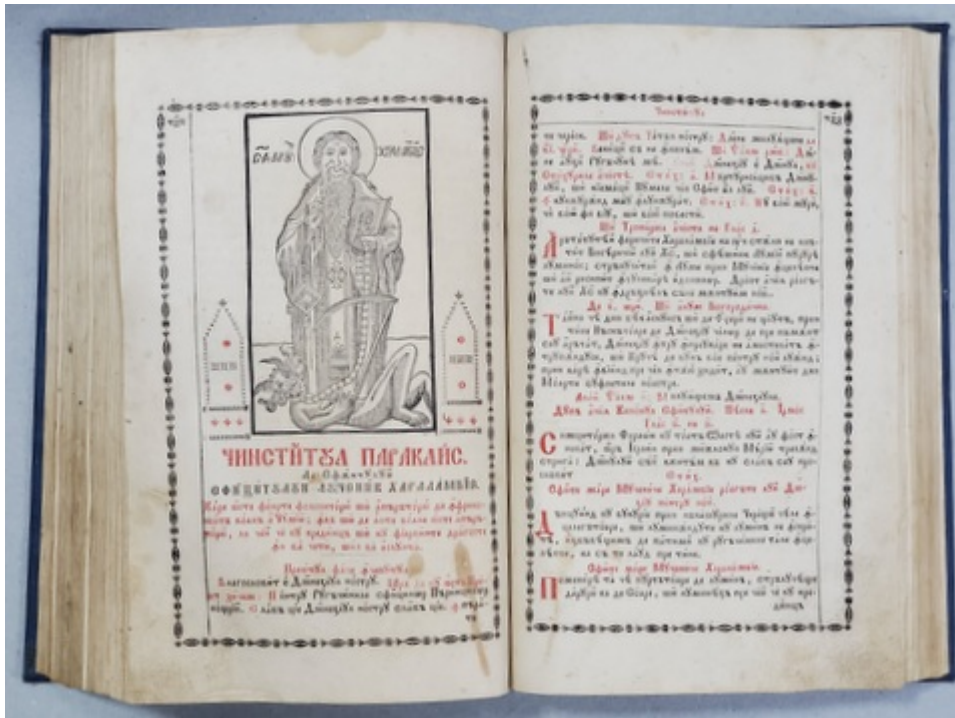
Ipostasi

Nella storia della trattazione del dogma della Persona di Gesù Cristo, il termine ipostasi è stato usato sia nel senso di essenza, sia nel senso di persona; dal IV secolo, secondo

l'uso adottato da Basilio Magno e Gregorio il Teologo, nonché da due Concili ecumenici, la parola ipostasi viene utilizzata da tutta la Chiesa nel significato di Persona. La natura o essenza è ciò che è comune alla Santissima Trinità che si distingue nelle ipostasi del Padre, del Figlio e del Santo Spirito.

Libro delle Ore

Il Libro d'Ore, tra le altre cose, contiene i riti delle Ore (da cui il nome), ovvero le funzioni che vengono recitate in un determinato momento della giornata. La base delle Ore sono i Salmi. Includono anche gli inni del giorno corrente – tropari e kontakia – e preghiere speciali. Oltre alle Ore, il Libro d'Ore contiene gli schemi immutabili dei Vespri, della Compieta e del Mattutino. Queste funzioni, insieme alle Ore, costituiscono il ciclo liturgico quotidiano, poiché vengono eseguite durante tutto il giorno. Se il Libro delle Funzioni è utilizzato solo dal clero, allora il Libro d'Ore è il principale libro “di lavoro” per lettori e cantori.



Minei

La parola greca “Mineia” (Μηναία) può essere tradotta come “libro mensile”. Contiene testi di funzioni dedicate a eventi importanti della storia sacra o alla memoria dei santi, che vengono celebrati durante il mese. I **Minei** sono un complesso di libri liturgici della Chiesa bizantina – uno per mese – contenenti giorno per giorno i testi propri della festa o del santo utilizzati nel vespro e nell’orthros. Tradizionalmente i **Minei** hanno inizio con il mese di settembre, inizio dell’anno civile/fiscale bizantino adottato anche come anno ecclesistico.

Monastero

È una residenza religiosa stabile per i monaci e le monache, dove si vive secondo un canone regolare e approvato. La parola, come indica la sua etimologia, significò dapprima l'abitazione dei singoli "monaci" (cfr. eremo), poi passò a indicare quella specie di villaggio che era costituito da una cappella comune e celle isolate (cfr. skit), e successivamente prese corpo nel sistema cenobitico (cfr. cenobio) dove tanti monaci sotto la figura di un Igumeno o Abate svolgevano la loro fatica ascetica in comune

Nel mondo ortodosso i monasteri si dividono in:

- eremi: da uno a due monaci.
 - skit: 3-4 monaci.
 - **monastero: dai 6 ai 50 monaci**
 - abbazia / Lavra: monastero con vescovo e con più di 50 monaci
-

Mondo

Matteo 13:38: *«il campo è il mondo; il buon seme sono i figli del regno; le zizzanie sono i figli del maligno»*

Cos'è il mondo? Dai "Discorsi Ascetici" di Sant'Isacco il Siro

"Quando senti parlare di allontanamento dal mondo o abbandono del mondo o purezza dal mondo, innanzitutto ti è necessario apprendere e conoscere, non in modo superficiale ma secondo ragione, cosa indica il termine "mondo" e di quale varietà di

elementi si compone questo termine. Allora potrai conoscere te stesso, e quanto sei lontano dal mondo o sei ad esso mescolato. Se uno non conosce prima cos'è il mondo, neppure saprà con quante membra ne è lontano e con quante ne è invischiato. Molti sono coloro che, astenendosi dal mondo in due o tre cose, sono convinti che nelle loro condotte ne sono quasi del tutto fuori. Non hanno infatti compreso né visto sapientemente che con uno o due membra sono morti al mondo, ma con il resto delle loro membra vivono nel corpo del mondo. Di conseguenza non sono neppure in grado di percepire le proprie passioni e, non percependole, neanche si preoccupano di curarle. Nell'interpretazione contemplativa, si intende con il termine "mondo" una sintesi che riassume le diverse passioni'. Quando dunque vogliamo indicare le passioni globalmente, le diciamo "mondo". Quando invece le vogliamo indicare singolarmente, le chiamiamo "passioni", distinguendone i nomi. Le passioni sono parti del processo ordinario del mondo, e quando le passioni cessano, si arresta anche il procedere del mondo. Esse sono: l'amore per la ricchezza; l'accumulo delle cose; il rimpinzare il corpo, da cui viene l'impulso della passione per l'unione sessuale; l'amore per gli onori, che è la fonte dell'invidia; il voler essere alla guida del governo; l'altezzosità e l'arroganza nell'esercizio del potere; il lusso; la gloria umana che è la causa dell'animosità; il timore per il corpo. Quando queste passioni cessano la loro corsa, allora, nella misura in cui si fermano, il mondo cessa di esistere e si arresta. È quello che avviene per ciascuno dei santi i quali, mentre sono ancora in vita, sono morti: vivono nel corpo, ma non secondo la carne. [...] In breve, "mondo" è avere una condotta corporea e un'intelligenza carnale. Perciò, anche il distacco dal mondo lo si riconosce da queste due cose: dalla trasformazione delle condotte e dal discernimento dei moti. Dagli impulsi che sorgono nel tuo pensiero stimolati dalle realtà in cui esso vaga durante i suoi moti, potrai discernere la misura delle tue condotte: cos'è che la tua natura brama senza fatica? Quali impulsi sono persistenti e quali sono suscitati da un evento casuale? E

poi, se il pensiero è interamente preso dalla percezione di moti incorporei, o se invece agisce solo spinto dalla materia. E se questo suo agire materiale è passionale, oppure consiste in quelle impronte lasciate dalla pratica corporea, poiché il pensiero, senza volerlo, resta offuscato da quelle realtà cui si applica anche per coltivare ciò che è eccellente, e dalle quali riceve, in modo non malato, l'occasione e il raccoglimento dei pensieri in vista del fervore. Il pensiero, infatti, quando manca di esercizio, è capace di operare in modo corporeo anche con un proposito buono, benché non in modo passionale. E ancora, se il pensiero non si ammala per i colpi segreti che riceve dalle impronte delle suggestioni, grazie a quel suo smisurato ardore in Dio; quello che è solito mettere fine ai ricordi vani".

Nepsis

nepsis

sostantivo: vigilanza

Uno stato di allerta spirituale, vigilanza e attenzione sui movimenti del nous e del cuore, che protegge da pensieri dannosi, tentazioni e distrazioni; consente alla propria volontà di allinearsi con la Volontà di Dio; di comunicare con il Santo Spirito.

Sant'Esichio il Sacerdote definisce la nepsis come "un continuo fissare e arrestare il pensiero all'ingresso del cuore".

Il termine deriva dalla Prima Lettera di Pietro del Nuovo Testamento (5,8):

νήψατε, γρηγορήσατε. ὁ ἀντίδικος ὑμῶν διάβολος ὡς λέων

ὠρυόμενος περιπατεῖ ζητῶν τινα καταπιεῖν

Sii vigilante e sobrio, il tuo nemico, il diavolo, va attorno come un leone ruggente cercando qualcuno da divorare.

La purificazione dell'anima, scopo della vita cristiana e primo stadio verso la divinizzazione dell'uomo che si ottiene solo attraverso la grazia divina, è perseguita attraverso gli sforzi di adempiere ai comandamenti di Cristo:

- la partecipazione ai Santi Misteri della Chiesa cristiana ortodossa
- la preghiera privata inclusa la devozione alla Preghiera di Gesù
- il digiuno secondo il calendario della Chiesa
- lo studio della Sacra Scrittura e delle vite dei santi
- la vigilanza (nepsis) sui pensieri per impedire che i pensieri peccaminosi penetrati nel cuore diventino poi azioni peccaminose e quindi passioni consolidate e abitudinarie.

Man mano che il cristiano si purifica, col tempo raggiunge lo stadio di theoria o illuminazione. A questo punto, inizia la vita contemplativa. Ogni pratica ascetica deve essere intesa semplicemente come il mezzo con cui si persegue l'obiettivo della vita cristiana. Questa è l'acquisizione del Santo Spirito (San Serafino, Dialogo con Motovilov) che conduce nello stadio più avanzato alla theosis, che significa la "deificazione" dell'uomo. Secondo Sant'Atanasio e altri Santi Padri, "Dio si è fatto uomo affinché l'uomo possa diventare dio".

Nitro

Il nitro, o carbonato di sodio, era un'importanti risorsa minerale dei laghi d'Egitto ed era impiegato nella produzione di sapone, vetro, medicine, sale. *vedi Padri del Deserto*

Nous

Nous: νοῦς: è la suprema facoltà umana e organo della *contemplazione*; è quella parte dello spirito umano che – contrariamente alla *ragione* – non procede in modo discorsivo, ma percepisce intuitivamente e sinteticamente la verità divina, nell'illuminazione della grazia. Tramite l'intelletto, attraverso gradi successivi, l'uomo procede nella *conoscenza spirituale* fino agli stadi supremi della contemplazione. (Filocalia, Glossario, ed. Gribaudi)

Oktoichos

Anche il titolo "Oktoichos" è greco e si traduce come "otto toni". Presenta canti variabili dei Vespri, della Compieta, del Mattutino e della Liturgia sopra menzionati per ogni giorno della settimana. I canti liturgici sono divisi in otto melodie, o toni, a seconda del modo di esecuzione. Da qui il titolo del libro. I toni si susseguono e si alternano settimanalmente. Una settimana, tutti i canti vengono eseguiti, ad esempio, nel primo tono, un'altra settimana nel secondo, ecc.

Prelest

Prelest è una parola che deriva dallo slavo *lest* [in russo “adulazione”] portato al massimo grado. Il termine è la raduzione della parola greca “plani” e molto tempo fa, nel V secolo, fu tradotta dalle opere ascetiche greche in latino di San Giovanni Cassiano come “illusio”.

Adulare qualcun altro ma soprattutto adulare noi stessi.

Prelest è quello stato in cui una persona, ingannandosi, si vede come un santo. Perfetto. Degno di Dio, degno di tutti i doni di Dio: ecco cos'è prelest. Ecco perché si chiama “prelest”, perché l'adulazione, l'autoadulazione sono essenzialmente presenti in tutti noi. Una persona si gonfia credendo di aver faticato, e attraverso le sue fatiche ha ottenuto molto, ha acquisito molto: così cade nel prelest, nell'inganno.

Un'altro sintomo del prelest è l'isolamento. Le persone che si isolano dagli altri e li condannano, perché pensano che siano migliori di loro, cadono presto nell'autoinganno. Coltivano pratiche strane e uniche perché non appartengono alla cattolicità della Chiesa, da cui si sono tagliati fuori. Sono troppo buoni per il resto della Chiesa.

Ne parla molto, attingendo alla letteratura patristica, Sant'Ignazio (Brianchininov) in molti suoi scritti, soprattutto quelli sulla Preghiera di Gesù.

C'è una vera preghiera e c'è una falsa preghiera. C'è una vera ascesi ed una falsa ascesi. C'è una via che da autocompiacimento ed un'altra che conduce all'umiltà e alla visione chiara della nostra peccaminosità, che conduce una persona a vedere veramente se stessa. E c'è la via opposta,

che tende a coprire il vero sé di una persona e non vede più nulla di sbagliato in se stessa, nessuna inadeguatezza, nessun errore; vede solo la propria "santità". Questo è il prelest. È spesso accompagnato da sensazioni di natura fisica, come puoi vedere dall'esempio sotto.

C'è un moderno Athonita, il monaco Charlampios, che suggerì a un giovane di iniziare subito recitando 14.500 preghiere di Gesù ad alta voce, velocemente e distintamente, in modo che "i demoni non saltassero attraverso le parole della preghiera". La sua lingua martellava come un motore. E quando questo giovane che non aveva mai fatto niente del genere prima ebbe tamburellato per quattro ore, sentì una dolcezza in bocca ovunque andasse. Il suo anziano Charlampios era estatico. "Solo quattro ore e hai già acquisito la grazia! Altri trascorrono anni, decenni e ora va tutto bene per te: non hai bisogno di altro". Questa è una falsa strada.

Un altro esempio lo riporta proprio il vescovo Brjanchaninov attraverso una sua esperienza personale con un monaco athonita:

Il santo vescovo Ignazio (Brjanchaninov), usando il metodo di Socrate, chiese a questo monaco del Monte Athos come facesse ad ottenere i suoi doni spirituali visto che mangiava pochissimo e non aveva mai freddo: "Ehi, come hai fatto a ottenere questo? Sarebbe fantastico anche per me; non avrei bisogno di vestiti. Indosso sempre una pelliccia. E se solo potessi mangiare di meno...". Il monaco athonita inizia a spiegargli con calore come doveva pregare e cosa doveva fare: "Prega, mettiti davanti al Signore Dio, Cristo stesso: devi pregarlo con fervore!"

"Per cosa dovrei pregare?"

"Che il Signore ti conceda questo, o quello..."

"Ma che dire dei peccati?"

“Beh, certo, per quanto riguarda i peccati... Oh, lasciami in pace...”

Allora Sant’Ignazio disse al monaco: “Certo che non capisco queste cose, ma tu lì sul Monte Athos sai tutto. Questa è San Pietroburgo, sai, la vita mondana... Ma ho letto in Sant’Isacco il Siro e Abba Doroteo, sai, quei santi padri, scrivono che dobbiamo pregare in questo modo...” E gli spiegò come. “Io stesso non sono in grado di provare a pregare in questo modo, sono l’abate di un monastero. Ma forse puoi provare tu?”

“Va bene, ci proverò.”

Passano circa tre settimane, o un mese, e quel monaco torna a far visita a Sant’Ignazio. E Sant’Ignazio gli dice: “Starai nella foresteria. Ti consiglierai di stare al primo piano”.

“Perché?”

“Beh, giusto per sicurezza. E se all’improvviso gli angeli venissero a portarti via?”

“Sai, Padre Archimandrita, è vero! Ho avuto quelle stesse visioni quando gli angeli volevano portarmi via, dritto al Monte Athos...”

“Sì, è per questo che ti sto dicendo questo. E se gli angeli ti prendessero e ti lasciassero cadere accidentalmente da qualche parte lungo il cammino? È meglio che tu rimanga al primo piano.”

Un mese dopo quel monaco si presenta di nuovo alla porta di Sant’Ignazio in preda alla rabbia. “Cosa mi hai fatto?”

Arrivò con una pelliccia, stivali di feltro e disse che aveva iniziato ad avere freddo e a mangiare molto. “Ho pregato come mi hai insegnato, e ora non riesco a fare quello che facevo prima”.

Il prelest è uno stato che porta una persona all’auto-inganno

e a questo stato di prelest conduce una falsa, sbagliata strada: prima di tutto la preghiera se non si comprende che il primo segno di un'anima sana è quando vede la sua peccaminosità, che naturalmente esiste in noi. E se non vedo questo, significa che sono cieco.

Prosphora

Un **prosphoron** (greco : πρόσφορον , *offerta*) è una piccola pagnotta di pane lievitato usata nelle liturgie cristiane ortodosse. La forma plurale è *prosphora* (greco: πρόσφορα). Il termine originariamente indicava qualsiasi offerta fatta a un tempio, ma nel cristianesimo ortodosso è venuto a significare specificamente il pane offerto durante la Divina Liturgia (Eucaristia).



Psyłaké (φυλακή)

Psyłoké, φυλακή: carcere ma anche guardia, come atto, il far guardia, specialmente il far la sentinella di notte e quindi custodia. Attività principale del monaco è quella di badare alla custodia della mente (nous), del cuore e dei sensi. *vedi Abba Agatone detto n. 8*

Skiti (Skete)

Uno **skiti** o **skete** è costituito da un gruppo di eremiti che seguono una regola monastica che permette loro di poter meditare in solitudine, sono tuttavia supportati da un'organizzazione che provvede ai loro bisogni materiali e spirituali.

Il nome deriva dal termine greco utilizzato per indicare gli asceti. Uno skita ha solitamente un'area per la preghiera (una chiesa o una cappella), con piccole celle nelle vicinanze per un gruppo ristretto di monaci o suore.

Nel mondo ortodosso i monasteri si dividono in:

- eremi: da uno a due monaci.
- **skiti: 3-4 monaci.**
- monastero: dai 6 ai 50 monaci
- abbazia / Lavra: monastero con vescovo con più di 50 monaci