

TRATTO DA:

*FILOTEO SINAITA -
QUARANTA CAPITOLI SULLA SOBRIETÀ*

TERZA PARTE DI QUATTRO

[Reperibile sul sito, alla pagina pubblicazioni, anche in formato ebook liberamente scaricabile]

21.

IL PENSIERO DELLA MORTE IMPEDISCE DI CADERE NELLA
PRESUNZIONE

A chi sa riscattare degnamente la propria vita, mantenendosi costantemente occupato nel pensiero e nel ricordo della morte e sottraendo saggiamente lo spirito al dominio delle passioni, riuscirà naturale poter vedere sempre gli assalti frequenti delle suggestioni del maligno in modo più perspicace di quanto non possa vedere un altro che abbia voluto condurre la propria vita senza il ricordo della morte. Se uno volesse purificare il proprio cuore basandosi unicamente sulla conoscenza (sulle proprie forze), senza giungere alla salvezza con quel continuo pensiero di afflizione, gli sembrerà talvolta di dominare con destrezza tutte le rovinose passioni ed invece non si rende conto di trovarsi prigioniero di una, che è la peggiore di tutte, cade cioè di quando in quando nella presunzione, perché è senza Dio¹.

Bisogna stare molto attenti a questo pericolo per non ritrovarci, una volta insuperbiti, con la mente in preda a un profondo sconvolgimento. È naturale, come dice san Paolo, che le anime, le quali

¹ Teofane traduce parafrasando: "...cade nella presunzione (come uno che si attenda di avere successo in qualcosa) senza Dio" cfr. *Dobrotoljubie*, op. cit., p. 296. Il pensiero della morte (cfr. nota 2, p. 35-36) impedisce di cadere nella presunzione perché introduce l'uomo alla presenza giudicante di Dio. L'aspetto centrale di questa esperienza sta nel fatto di considerare il proprio stato spirituale, non nella successione temporale dei progressi ottenuti, ma puntualmente, senza legami con la propria storia e i propri meriti, unicamente in relazione alla grandezza di Dio. Tanto immediata è la percezione della propria indegnità di fronte a Dio che sarà facile vincere ogni forma di vanteria spirituale. Viceversa, l'uomo che nel suo lavoro di purificazione confida solo nella sua 'conoscenza', cioè nei suoi sforzi e nei suoi risultati, cade spesso vittima della presunzione perché le conquiste realizzate si trasformano in piedestalli dall'alto dei quali giudicare se stessi e gli altri, causando la propria rovina.

raccogliono sapienza di qua e di là, si gonfiano d'orgoglio insolentendo contro quelli che ritengono inferiori (cfr. 1Cor.4,6.18-19); in tali anime, a mio parere, non sussiste più la scintilla della carità che edifica (cfr. 1Cor.8,2).

Chi invece mantiene viva nella memoria fino a sera la meditazione della morte noterà gli assalti dei demoni con maggiore acutezza di quello che così non fa e riuscirà a respingerli.

22.

L'INVOCAZIONE DI GESÙ CONSUMA FACILMENTE OGNI SEDUZIONE DEL MALE

Il dolce ricordo di Dio, cioè di Gesù, accompagnato dall'ira (che è naturale) al cuore² e da una afflizione generatrice di salvezza, per se stesso ha il potere di vanificare tutte le seduzioni dei vari pensieri, di distruggere concezioni, parole, fantasie, immaginazioni tenebrose, in una parola tutte le armi e tutte le tattiche di cui il maligno si serve impudentemente contro di noi per metter le mani sulle nostre anime e divorarle. Ma l'invocazione di Gesù consuma tutto ciò facilmente. In nessun altro si trova la nostra salvezza se non in Cristo Gesù. L'ha detto anche lo stesso Salvatore nostro: “*senza di me non potete far nulla*” (Gv.15,5).

23.

IL REGNO DI DIO È DENTRO DI NOI

Ogni ora, anzi, ogni istante custodiamo gelosamente con la massima attenzione il nostro cuore dai pensieri che oscurano lo specchio della nostra anima, nel quale è solito imprimersi e riflettersi³ Gesù Cristo, sapienza e potenza del Padre (cfr. 1Cor.1,24).

E incessantemente cerchiamo dentro il nostro cuore il regno dei cieli, il granello di senape, la perla e il lievito (cfr. Mt.6,33; Lc.13,19; Mt.13,33.45) e troveremo dentro noi stessi misticamente anche tutte le altre cose (di cui parla il Vangelo), se purificheremo l'occhio del nostro spirito. Appunto per questo il Signore nostro Gesù Cristo diceva: “*Il regno di Dio è dentro di voi*” (Lc.17,21)⁴,

² L'ira è l'espressione della nostra potenza irascibile, la cui sede è posta tradizionalmente nel cuore, cfr. nota 95.

Quando è diretta contro bersagli sbagliati e si esprime per vie traverse, siamo sotto il dominio della passione dell'ira. Ma quando è volta contro i demoni, come qui intende Filoteo, allora diventa una forza a servizio del nostro spirito per la realizzazione del desiderio di restare in compagnia di Dio. Cfr. più avanti cap. 25.

³ Il termine usato da Filoteo è 'fotografarsi' (φωτεινογραφείσθαι). È un vocabolo molto suggestivo, creato da Filoteo per esprimere l'azione divina nell'anima: la luce divina di Gesù colpisce l'anima, imprimendovi la propria immagine. Si può parlare proprio di 'fotografia mistica'. Cfr. la nota di J.Lemaitre in *Dictionnaire de spiritualité*, t. II, 1854.

⁴ La Bibbia Marietti traduce: “*il regno di Dio è tra voi*”. Mentre tutta la tradizione patristica ha sempre inteso “il regno di Dio è dentro di voi”, oggi praticamente tutti favoriscono la traduzione “in mezzo a voi”, “tra voi”. Fa eccezione un

rendendo manifesto che la divinità dimora dentro il nostro cuore.

24.

LA COSCIENZA PURIFICATA DALLA SOBRIETÀ, ANELA ALLA LUCE DI CRISTO

La sobrietà purifica la coscienza⁵ e la rende splendente. Così purificata, la coscienza espelle dal suo seno la profonda tenebra, proprio come una luce che brilla all'improvviso dopo che si sia tolto il velo che la nascondeva. Dopo aver fugato ogni traccia di tenebra, la coscienza, attraverso la sobrietà perseguita costantemente e sinceramente, riporta alla luce ciò che prima era nascosto. E tramite lo spirito insegna alla sobrietà come condurre la lotta spirituale ed il combattimento dei pensieri, come si debbano lanciare i propri dardi in quel duello e scagliare come lance i pensieri centrando l'avversario, senza però lasciarsi a propria volta colpire dal nemico, rifugiandosi col proprio spirito nel Cristo, luce ardentemente desiderata, in opposizione alle tenebre corrottri.

Chi ha gustato questa luce è in grado di comprendere le mie parole. Una volta gustata, questa luce tormenta con una vera fame l'anima che se ne nutre, ma non se ne sazia mai; anzi, quanto più ne mangia, tanto più ne ha fame. È una luce che attira lo spirito come il sole gli occhi. Non si può spiegare, perché non è spiegabile a parole; anzi, per parlare con più verità, l'esperienza di chi l'ha percepita o ne è stato ferito mi impone di tacere⁶, anche se lo spirito vorrebbe godere nel conversare su quanto è riportato nelle Scritture: *“Perseguite la pace con tutti e la santificazione, senza della quale nessuno vedrà il Signore”* (Eb.12,14), proprio per acquistare l'amore e la purità, poiché in queste consistono la pace e la santificazione.

25.

COME COMBATTERE NELLA GUERRA CONTRO I DEMONI

autorevole esegeta come il Dodd, il quale sostiene con validi argomenti la traduzione, filologicamente esatta, “dentro di voi”. Cfr. Charles Harold Dodd, *Le parabole del regno*, Brescia 1970, p. 82, nota 4.

⁵ In Filoteo la coscienza è quella luce posta da Dio nel cuore dell'uomo a garanzia dell'immagine divina di cui siamo costituiti, per guidarci a discernere nei nostri atti e in qualsiasi movimento interiore ciò che è secondo quell'immagine da ciò che invece la offusca. Questa luce, però, è stata come sepolta dai nostri peccati, coperta dal velo delle nostre passioni. Prima occorre liberarla tramite la sobrietà (= purificazione della coscienza) perché di nuovo possa far risplendere i tratti di quell'immagine divina nascosta dentro di noi e così lo spirito, guidato da questa luce e sempre attraverso la sobrietà, sappia come impedire al nemico di rapire il suo tesoro. Cfr. la terza istruzione sulla coscienza in Dorothee de Gaza, *Oeuvres spirituelles*, Paris 1963, SC 92, p. 209 sgg.

⁶ La traduzione di Paisij suona: “la luce ... essendo inspiegabile, non possiamo esprimerla a parole, anzi essa stessa mi impone di tacere a motivo dell'esperienza di chi ne ha subito l'influenza o, per meglio dire, ne è stato ferito, anche se la mente desidera sempre godere di quelle parole che riporta la S. Scrittura ...”, cfr. *Dobrotoljubie*, in quattro parti, Mosca 1832, III ed., parte seconda, p. 23.

Bisogna che ci muniamo delle armi dell'ira solamente nella lotta contro i demoni, nostri nemici spirituali, pieni di odio e di rabbia contro di noi. Ascolta come va combattuta la guerra che insistentemente si accende dentro di noi e applica il mio consiglio: alla sobrietà unisci la preghiera, perché la sobrietà purifica la preghiera e la preghiera, a sua volta, la sobrietà.

In effetti la sobrietà è un occhio perennemente aperto che individua quelli che tentano di entrare; impedisce loro per un attimo l'ingresso e si affretta a chiamare in aiuto il Signore Gesù Cristo, perché metta in fuga i malvagi nemici. L'attenzione, opponendosi, sbarra loro la strada e Gesù, subito invocato, caccia i demoni con il loro corteo di immaginazioni.

26.

COME INVOCARE IL SIGNORE GESÙ CRISTO IN NOSTRO AIUTO

Sorveglia il tuo spirito con estrema diligenza. Appena perciò ti si presenta un pensiero, opponiti a lui ed immediatamente affrettati ad invocare il Cristo perché eserciti la sua vendetta⁷. Mentre ancora lo starai invocando, il Signore Gesù ti dirà: "Eccomi, sono qui per soccorrerti"⁸. Ma tu, quando tutti questi tuoi nemici sono stati completamente soggiogati dalla preghiera, presta di nuovo attenzione al tuo spirito.

Sorgeranno allora altri flutti più numerosi dei primi e si abatteranno uno dopo l'altro sulla tua anima, la quale sarà sul punto di essere sommersa. Ma di nuovo Gesù, svegliato dal suo discepolo, comanderà ai venti del male, in forza della sua divinità (cfr. Mt.8,23-27). Quando però gli attacchi del nemico ti lasceranno un'ora forse o un momento di respiro, glorifica colui che ti ha salvato ed abbi fisso il pensiero della morte.

27.

L'ATTENZIONE E LA PREGHIERA DISPONGONO L'UOMO ALLA CONTEMPLAZIONE DI DIO

Incamminiamoci con la massima attenzione del cuore⁹ nel senso dell'anima¹⁰. In effetti

⁷ La vendetta di Dio è la punizione e distruzione con cui Dio colpirà gli empi e i nemici di Israele. Cfr. Ger. 11,20; Sal.59,12; Sal.94,1 ecc. I nostri nemici sono i demoni e quindi si invoca il nome di Gesù perché li distrugga.

⁸ Cfr. Is. 65,24: "*E avverrà che, prima che mi invocheranno, io risponderò; mentre ancora stanno parlando io già li avrò esauditi*".

⁹ L'attenzione (προσοχή) è una tensione abituale dello spirito volta a impedire l'accesso del nostro cuore a ogni genere di pensieri che non siano secondo Dio, respingendoli drasticamente fin dal loro primo apparire. Lo scopo è quello di mantenere il nostro spirito in stato di perfetta pace (ἡσυχία), di modo che la preghiera possa sgorgare perenne dal profondo del nostro cuore.

¹⁰ Come il corpo si serve dei sensi per percepire le realtà sensibili, così l'anima è dotata di senso per percepire le realtà spirituali. Con il peccato è sorta tra i due una profonda opposizione, esaltando i primi a danno del secondo. Tuttavia è il

l'attenzione e la preghiera, unite insieme ogni giorno, diventano come il carro di fuoco di Elia (cfr. 2Re2,11), capaci di trasportare fino alla sommità del cielo l'uomo che le pratica. Ma che dico? Nel cuore puro dell'uomo che si mantiene saldamente nella sobrietà o che si sforza di riuscirci, è stato preparato un cielo spirituale con sole, luna e stelle, degno di diventare ricettacolo del Dio Incontenibile grazie ad una visione e ascesa mistiche.

Chi ama la virtù divina si applichi a proferire dal profondo del cuore il nome del Signore¹¹ e a tradurre in pratica con zelo le sue parole.

L'uomo che usa una certa violenza per padroneggiare i suoi cinque sensi e impedir loro di nuocere all'anima, rende assolutamente più agevole al proprio spirito la lotta e la guerra interiore del cuore. Respingi dunque tutti i pensieri che provengono dal mondo esterno con appropriate considerazioni e combatti quelli che sono nati dentro di te dai primi seguendo una tecnica spirituale e divina. Tieni lontano i piaceri della carne con la fatica delle veglie, misurati il mangiare e il bere, estenua il tuo corpo sufficientemente, per renderti facile e leggera la guerra interiore del cuore, cercando il bene di te stesso e non del tuo corpo e assilla l'anima con il pensiero della morte.

La tua mente dispersa raccoglila per mezzo del ricordo di Gesù Cristo; soprattutto la notte, quando lo spirito è ordinariamente più lucido per le contemplazioni luminose di Dio e delle cose divine.

28.

LA COSCIENZA PURIFICATA DALLA SOBRIETÀ SPRONA A VIVERE COME PIACE A DIO

Non respingiamo neanche le fatiche dell'asceti corporale. Come dalla terra nasce il grano, così da quelle provengono la gioia spirituale e l'esperienza delle virtù. Non inganniamo con falsi ragionamenti la coscienza, la quale ci dà suggerimenti salutari sulla condotta da tenersi e incessantemente ci previene sui doveri da compiere e su quanto torna a nostro vantaggio spirituale, soprattutto quando si tratta di una coscienza purificata attraverso una sobrietà dello spirito efficace, attiva e minuziosa.

Ne consegue allora che la coscienza, proprio in forza della sua purificazione, è solita dare giudizi adatti e sicuri su ogni cosa. Perciò non dobbiamo cercare di ingannare con falsi pretesti colei che ci addita interiormente una vita che piace a Dio. La coscienza sa rimproverare bruscamente

secondo ad essere l'espressione della nostra vera natura, perché siamo creature spirituali, create a immagine di Dio e perciò non possiamo che anelare a ritrovare il gusto delle realtà spirituali per imparare a riconoscere ciò che è conforme o meno al nostro essere.

¹¹ Paisij traduce: "si applichi a proferire in ogni istante il nome del Signore", cfr. *Dobrotoljubie*, op. cit., p. 23.

l'anima e quando siamo stati sommersi dai peccati, sa indicare come rialzarci di nuovo dalla caduta, ammonisce il cuore che è venuto meno a far penitenza, indicandogli il rimedio con dolci suggerimenti.

29.

L'ATTENZIONE, OPPRIMENTE ALL'INIZIO, SCHIUDE POI IL CUORE ALL'ILLUMINAZIONE DIVINA

Il fumo che si sprigiona dalla legna è irritante per gli occhi, ma appare poi la luce che procura piacere a quegli occhi che prima il fumo irritava. Così l'attenzione, che deve star desta incessantemente, procura oppressione. Ma Gesù, invocato nella preghiera, arriva subito e illumina il cuore. In effetti il ricordo di Gesù ci ottiene, insieme all'illuminazione, il bene supremo.

30.

IL RICORDO ABITUALE DI DIO PROTEGGE DAGLI ASSALTI DEL NEMICO

È del tutto naturale che il nostro nemico tenti di forzare il nostro spirito e desideri che anche noi, insieme a lui, mangiamo la polvere (cfr. Gen.3,14). È suo ardente desiderio che anche la creatura fatta ad immagine di Dio (cfr. Gen.1,27) cammini sul ventre (cfr. Gen.3,14). Proprio per questo Dio dice: *“Porrò un'inimicizia tra te e lui”* (Gen.3,15).

Di conseguenza è necessario che ogni nostro respiro sia sempre in Dio affinché possiamo trascorrere ogni giorno della nostra vita immuni dalle frecce infuocate del maligno (cfr. Ef.6,16). *“Lo proteggerò - dice - perché conosce il mio nome”* (Sal.90,14); *“Ma la sua salvezza è vicina a coloro che lo temono”* (Sal.84,10)¹².

¹² La Bibbia Marietti traduce: *“lo solleverò perché conosce il mio nome”* (Sal.91,14); *“Certo è vicina la sua salvezza”* (Sal.85,10).