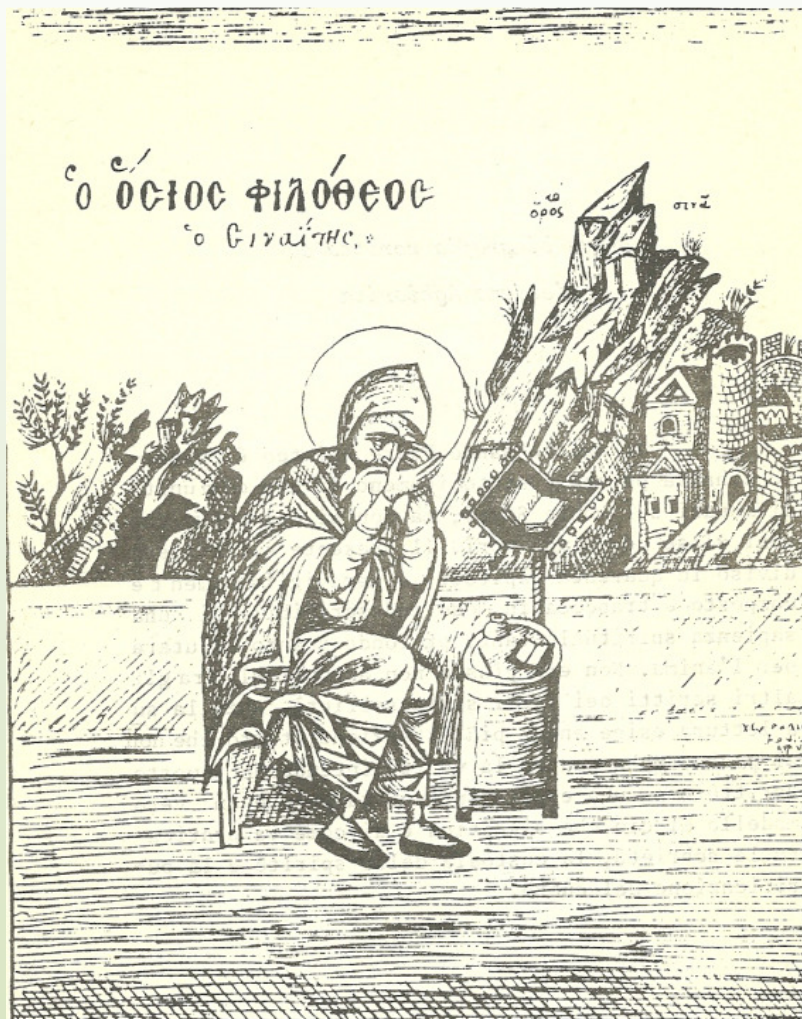


FILOTEO SINAITA

Quaranta capitoli sulla sobrietà



FRATELLI CONTEMPLATIVI DI GESÙ

FILOTEO SINAITA

Quaranta capitoli sulla sobrietà

Seguito da

BASILIO DI POIANA MĂRULUI

Introduzione a Filoteo Sinaita

*** § ***

introduzione traduzione e note a cura dei

FRATELLI CONTEMPLATIVI DI GESÙ

Prima edizione stampata in offset nel monastero - luglio 1980

Nuova edizione elettronica – marzo 2013

*** § ***

Monastero Villa Bricco
Capriata d'Orba (Alessandria)
1980 - 2013

PREFAZIONE

Che senso può avere ripubblicare un testo di un padre “neptico”, “filocalico”, come Filoteo Sinaita a distanza di più di trent’anni da una rara edizione in offset curata nel 1980 dai monaci della comunità dei Fratelli Contemplativi di Gesù? La *Filocalia* ormai ha superato da un pezzo l’aura di testo per pochi ricercati e finissimi cultori della tradizione monastica orientale ed esistono edizioni ben più blasonate. Certo, quell’edizione semi clandestina poteva sembrare una velleitaria pretesa di alcuni monaci che avevano avviato un’esperienza monastica intenzionata a respirare con entrambi i polmoni della tradizione della Chiesa indivisa. Eppure si rivelerà un germoglio che porterà frutto proprio a partire da quel tentativo di aprire uno scrigno e testimoniare il cuore della scienza spirituale dei Padri: saper condurre la propria anima.

In Italia fu in assoluto il primo lavoro di traduzione di un testo di Filoteo. Altrettanto inedita fu la scelta di basarsi non soltanto sull’edizione greca, ma anche su quella slavonica di Paisij e russa di Teofane. Si dovrà attendere ancora qualche anno prima di veder pubblicata la traduzione italiana dell’intera *Filocalia* tramandata da Nicodemo Aghiorita e Macario di Corinto da parte di editori di professione. Evidentemente, da allora, molti studi si sono susseguiti, edizioni critiche si sono cimentate nello scandagliare i singoli Padri, nell’affrontare le più varie sfumature di quell’itinerario d’eccezione che, con la sua riscoperta nel XVIII secolo, culminò, nel XIX, in quella che viene definita “rinascita spirituale russa”. Nella nuova introduzione (vedi più oltre) viene annunciata l’imminente pubblicazione italiana, curata da un monaco della comunità di Bose, di un’aggiornata edizione critica proprio di Filoteo Sinaita. Pertanto questa riedizione (esclusivamente in versione elettronica) non vuole e non potrebbe sovrapporsi ad alcuno studio passato o recente,¹ ma intende testimoniare la presenza di una comunità, una storia vera che ha tracciato e traccia, sebbene senza clamori, un pezzettino di strada del pellegrinaggio terreno della Chiesa universale.

Quel piccolo, ma ancor valido lavoro, suggellava, dopo anni di paziente solitudine, la maturazione di una comunità che rimaneva ancorata all’essenziale, perseverante e obbediente all’ispirazione originaria e non alla propria caparbia, tanto da resistere anche a inattesi quanto drammatici momenti di difficoltà.

Dopo quanto esposto non si cancellerebbe completamente il rischio di una velata auto-celebrazione se non aggiungessimo l’altro motivo che ci ha convinti a rieditare questo lavoro. È

¹ Non va taciuto però che p. Elia Citterio, monaco della comunità dei Fratelli Contemplativi di Gesù, in questi decenni ha nel frattempo avuto modo di approfondire i suoi studi attraverso libri e pubblicazioni (su Nicodemo Aghiorita, su Paisij, sulla *Filocalia*, sull’esicismo rumeno anche contemporaneo, sulla spiritualità orientale) - di cui alcuni conosciuti e tradotti anche all’estero -, conferenze, esercizi spirituali, ritiri di formazione, il tutto documentato e liberamente consultabile sul sito ufficiale www.contemplativi.it.

vero quel che dice p. Elia Citterio che questa è un'opera rivolta principalmente a un pubblico monastico, ma l'intera *Filocalia* è stata un'opera elaborata da monaci, eppure sorprendentemente è riuscita a essere anche "trasversale", o meglio ecclesiale. Com'è stato detto nell'Introduzione, a proposito della sua diffusione nella Russia del XIX secolo: "Tutto il popolo, colti e meno colti, intellettuali e contadini, respirarono l'aria della Filocalia...". Ecco, chi, come noi laici e non laici, colti e meno colti, ha conosciuto i Fratelli ha respirato quell'aria, apprezzando una larghezza spirituale che fa di quei testi non una riscoperta archeologica o erudita, bensì una proposta viva offerta a tutti come alimento sia per i giorni di "carestia", sia per quelli di festa, un "senso-significato" dello Spirito da sperimentare anche nelle apparentemente piccole banalità quotidiane (dove ci giochiamo la maggior parte delle relazioni...): dunque, non una riscoperta spiritualista, bensì un ritorno al Padre, un coraggioso chinare il capo, senza paure e timidezze, sul petto di Gesù, per impetrare un'intimità incessante che sola può offrire la perseveranza nella Fede, nella Speranza e nella Carità.

Nell'anno della Fede, voluto dall'indimenticabile Papa Benedetto XVI, questo è il nostro semplice dono.

Alcuni amici e figli della comunità monastica

INTRODUZIONE ALLA NUOVA EDIZIONE

Su Filoteo Sinaita o di Batos non possediamo in pratica nessuna notizia. Sappiamo solo che egli fu, in un periodo imprecisato del X secolo, monaco nel monastero del Roveto ardente sul monte Sinai.

La sua opera (tre trattati ascetici, due brevi memorie e una catechesi sui comandamenti), recentemente studiata dal monaco di Bose Raffaele Ogliari, il quale ha raccolto i manoscritti per una prossima edizione critica, si rivolge a un pubblico monastico, ma la sua fortuna è legata a una compilazione più tarda (forse del sec. XI), i *Capitoli neptici*, formata da materiali tratti dai suoi scritti autentici. In questa forma Filoteo sarà letto da Pietro Damasceno nel XII secolo e dall'autore del *Metodo della santa preghiera e attenzione* e da Gregorio il Sinaita tra il XIII e il XIV secolo.

Lo studio di R. Ogliari, non ancora pubblicato, si può leggere nella versione romena edita dalla casa editrice Deisis di Sibiu (2009) a cura di Ioan I. ICA Jr con il titolo: *Filotei sinaitul, Trezia minții și cerul inimii. Integrala scrierilor*.

Per una presentazione sintetica e precisa del personaggio e del movimento spirituale che incarna, si può vedere ANTONIO RIGO, a cura, *Mistici bizantini*, Torino 2008, Einaudi (I millenni), pp. XXII-XXIV.

p. Elia Citterio

AVVERTENZA

La traduzione si basa sul testo greco apparso nel vol. II, pp. 273-286, della terza edizione della Filocalia, pubblicata ad Atene tra il 1957 e il 1963 presso le edizioni Astir in cinque volumi, direttamente confrontato con la versione slavonica di Paisij Veličkovskij e quella russa di Teofane il Recluso. Tutte le nostre citazioni della Filocalia si riferiscono alla suddetta edizione.

Il testo è corredato di un'introduzione e di note con l'intento di offrire suggerimenti per una sua comprensione spirituale. Segue anche uno scritto dello starets Basilio di Poiana Mărului a testimonianza di un tipico esempio del modo di intendere i Padri.

Tutte le citazioni della Scrittura sono date secondo la versione italiana della Bibbia Marietti, a cura di Mons. S. Garofalo, eccetto quando questa non coincide con il testo greco dei LXX usato dal nostro autore. In tali casi abbiamo preferito dare una nostra traduzione, riportando però in nota la versione della Bibbia Marietti.

Sono nostri anche i titoli relativi ai quaranta pensieri di Filoteo e la suddivisione in paragrafi dello scritto dello starets Basilio.

Seguiranno in prossimi fascicoli gli scritti di altri due Padri sinaiti, Esichio di Batos e Gregorio Sinaita, sempre accompagnati dalle rispettive introduzioni dello starets Basilio.

Fratelli Contemplativi di Gesù

LETTERA DEL VESCOVO DI ALESSANDRIA

La pressante esortazione del Concilio Ecumenico Vaticano II a ritornare alle fonti, cioè alla S. Scrittura e ai SS. Padri, ha dato nuovo vigore alla vita della Chiesa. I Padri, attraverso l'insondabile ricchezza della loro esperienza e scienza spirituali, introducono alla Scrittura, interpretandone i misteri divini con intelligenza spirituale e indicando all'uomo assetato di Dio, che intende purificare il suo cuore, la via per raggiungerLo e stare in comunione con Lui, sotto la guida dello Spirito Santo.

La Chiesa ha come riscoperto la sua universalità, percependo come la ricchezza della sua Tradizione sia data dall'insieme dei tesori di sapienza di cui lo Spirito ha gratificato le varie Chiese d'Oriente e d'Occidente.

Avvicinarsi ai Padri orientali non significa soltanto conoscere meglio le Chiese d'Oriente, ma soprattutto ritrovare quel 'senso' dei Padri che solo permette di entrare veramente nel mondo della Scrittura e consente così di imparare l'arte spirituale del condurre la propria anima.

Sono grato ai Fratelli Contemplativi di Gesù che, nella Chiesa di Alessandria, hanno scelto uno stile di vita monastica improntato sui Padri, soprattutto orientali e che ora cominciano a proporre in una loro traduzione, frutto di serio lavoro e, in modo particolare, di esperienza spirituale comunitaria, un testo della Filocalia, vera miniera di insegnamenti spirituali. La lettura attenta e meditata di questo volumetto potrà aprire nuovi orizzonti di esperienze interiori, sarà come aprire uno scrigno ricco di perle preziose. La traduzione non è puramente letteraria ma eseguita in profondità, illuminando il testo con la luce di un'esperienza interiore che aiuta a cogliere le risonanze e i significati reconditi.

Ringrazio, a nome di tutti, i Fratelli Contemplativi di Gesù per questo primo dono, augurando che possano offrirne molti per sostenerci nel nostro cammino verso Dio.

Benedico di cuore

Mons. Giuseppe Almici

Vescovo di Alessandria, 1980

INTRODUZIONE ALLA PRIMA EDIZIONE

BREVE STORIA DELLA FILOCALIA

Filocalia greca

La Filocalia è una raccolta di testi di Padri e di autori spirituali, compresi tra il IV e il XIV secolo, sulla preghiera e sull'unione della mente con Dio. È stata pubblicata per la prima volta in greco, a Venezia, nel 1782, sulla base di codici ritrovati al Monte Athos, a cura di Macario di Corinto e di Nicodemo Aghiorita, ambedue canonizzati dalla Chiesa ortodossa greca.

La scelta e l'ordine in cui sono disposti i vari testi non furono opera loro; essi si limitarono semplicemente a correggere i codici che lo stesso Macario aveva scoperto, a completarli con qualche aggiunta e a premettere ad ogni testo una breve biografia del loro autore. Ciò significa che la Filocalia nel suo insieme era già stata compilata diversi secoli prima e quindi che intere generazioni di monaci si erano formate alla sua scuola e ne avevano respirato il clima spirituale.

Insieme alle opere di Isacco Siro, Simeone il Nuovo Teologo, Gregorio Palamas ed altri ancora di cui in quegli anni si curò la pubblicazione, la Filocalia fu l'espressione di un movimento di riscoperta dei Padri che a quell'epoca, in Grecia, maturò come risposta ad una profonda esigenza di rinnovamento personale ed ecclesiale. Ritornare ai Padri significava ritornare allo stile di vita dei Padri, ai loro insegnamenti, alla loro guida; in particolare, alla grande tradizione esicasta della preghiera interiore che ha sempre costituito il cuore dell'esperienza spirituale delle Chiese cristiane d'Oriente. Di questa tradizione appunto la Filocalia si fa portavoce. Non sembra però che in Grecia quest'opera abbia suscitato vaste risonanze. In effetti le vicende della sua diffusione non interessano tanto la Grecia quanto soprattutto la Russia, dove fu largamente distribuita conquistando enormi consensi in ogni ambiente e promuovendo un profondo rinnovamento. Se ne comprenderà il motivo ripercorrendo gli intrecci provvidenziali della storia.

Filocalia slavonica

Nel 1746 arrivò al Monte Athos, all'età di 24 anni, il monaco russo Paisij Veličkovskij, spinto dal desiderio di trovare una guida spirituale. Dopo vane ricerche, decise di raccogliere i testi dei Padri per venire istruito nella via dello spirito. Venne confermato nei suoi propositi dallo stesso starets Basilio di Poiana Mărului che aveva conosciuto anni prima e che ritrovò più tardi sulla Santa Montagna. La sua fama e la sua santità spinsero presto altri monaci ad unirsi a lui, accettandone la regola di vita, profondamente ancorata alla grande tradizione patristica, fatta di vita cenobitica,

lettura della Scrittura e dei Padri, direzione spirituale (starčestvo) e preghiera di Gesù.

Nel 1763, quando lasciò l'Athos con i suoi monaci, Paisij portò con sé i numerosi manoscritti delle opere dei Padri che pur con fatica, perché non conosceva bene la lingua greca, aveva iniziato a tradurre in slavonico. Anche in Romania, dove si stabilì, proseguì infaticabile in questo lavoro di traduzione e correzione dei testi che riusciva ad avere, fino a costituire a Niamets una scuola di traduttori con monaci particolarmente preparati, che lavoravano sotto la sua direzione.

Proprio a Niamets decise di tradurre in slavonico la Filocalia greca di Macario e Nicodemo di cui aveva seguito da vicino la preparazione tramite il monaco Gregorio e di cui si era affrettato a richiedere una copia. Paisij possedeva già la traduzione di molti Padri della Filocalia, ma non sapeva dell'esistenza di un'opera simile. Agli inizi non pensava di stampare la sua traduzione perché riteneva che un'opera del genere dovesse essere letta sotto la guida esperta di un padre spirituale e quindi non dovesse uscire dall'ambito del monastero. In seguito, però, cedette alle insistenze del Metropolita di Novgorod e Pietroburgo, Gabriele Petrov, suo amico, che si assunse l'incarico della stampa. Significativa la decisione del Metropolita di far revisionare la traduzione di Paisij da due commissioni congiunte, una di professori dell'Accademia di Mosca e una di monaci, ritenendo che non si potesse rendere l'esatto insegnamento dei Padri della Filocalia se non unendo la conoscenza della lingua greca degli uni con la scienza spirituale degli altri.

Prima ancora che il lavoro potesse essere portato a termine e senza attendere l'invio delle introduzioni agli scritti di Gregorio, Filoteo ed Esichio, compilate dallo starets Basilio di Poiana Mărului, che avrebbero dovuto essere inserite in quell'edizione della Filocalia, il Metropolita, forse perché trovava resistenze attorno a questa pubblicazione, si affrettò a mandarla alle stampe. L'opera uscì così dalla Tipografia Sinodale di Mosca nel 1793 e fu distribuita in tutta la Russia. Si pensava intanto di completare le lacune con un secondo volume, ma la morte di Paisij nel 1794 e l'emigrazione di molti suoi discepoli da Niamets in Russia ne impedirono la realizzazione. Infine, con la morte del Metropolita Gabriele nel 1801, l'idea fu definitivamente accantonata.

Diffusione in Russia

Comunque, l'unico tomo pubblicato ebbe una risonanza vastissima in ogni ambiente ecclesiastico e monastico della Russia, tanto più che a diffonderlo erano gli stessi discepoli di Paisij che ritornavano nel loro paese con l'abrogazione degli editti anti-religiosi di Caterina II. Furono loro i veri artefici della grande rinascita spirituale della Russia nel XIX secolo. Con la Filocalia diffondevano il loro stesso ideale di vita, ancorata alla grande tradizione spirituale dei Padri ed alla preghiera di Gesù, facendo rifiorire eremi e monasteri e creando nuovi centri. Alcuni divennero veri poli d'attrazione per tutta la Russia, come Optina, dove a un fervido lavoro intellettuale di traduzione dal greco in russo dei testi patristici si univa una profonda esperienza di Dio.

La Filocalia riscosse in Russia un successo straordinario. Dal 1793 al 1857 il testo tradotto da Paisij conobbe sei edizioni invariate. Nel 1857 uscì un'altra edizione, più completa di quella di Paisij, curata da Ignazio Brjančaninov (1807-1867), vescovo di Kostroma. Ed infine nel 1877 si preparò una monumentale edizione in cinque volumi, questa volta in russo moderno, notevolmente accresciuta rispetto a quella di Paisij, a cura di Teofane, già vescovo di Tambov e Vladimir. Tra il 1877 e il 1913 ne apparvero ben tre edizioni.

Tutto il popolo, colti e meno colti, intellettuali e contadini, respirò l'aria della Filocalia o tramite la lettura diretta o tramite l'insegnamento degli *startsi* che su quella si fondavano. Non si può non ricordare la figura del 'pellegrino russo' che con tanta immediatezza descrive nei suoi racconti la sua esperienza spirituale, l'incontro con lo starets e con la Filocalia. Anzi, in occidente, furono proprio i "Racconti di un pellegrino russo" a farci conoscere nella loro freschezza i tesori di questa grande tradizione spirituale (cfr. in italiano: *La via di un pellegrino*, a cura di A. Pescetto, Milano, ed. Adelphi; *Racconti di un pellegrino*, Milano, ed. Rusconi).

SIGNIFICATO DELLA FILOCALIA

Il vero significato spirituale della Filocalia lo si può desumere dalle parole del prologo che lo stesso Nicodemo Aghiorita premise all'edizione greca.

Visione teologica della Filocalia

Il mistero della volontà di Dio, rivelato agli uomini in Cristo, consiste nel farli partecipi della sua vita, nell'elevarli alla dignità di suoi figli, deificandoli. A questo tende tutta l'opera divina della creazione e della redenzione. Con il battesimo lo Spirito ha già preso possesso dei nostri cuori, ma noi possiamo contristare ed ostacolare la sua azione, se ci lasciamo offuscare dagli affanni mondani e dalle nostre passioni. Occorre allora rientrare nel più intimo di noi stessi, invocare il nome del Signore, supplicandolo di aver compassione di noi e conservando lo spirito vuoto di ogni altro pensiero. In tal modo le passioni sono consumate, la mente e il cuore vengono purificati e riuniti, l'osservanza dei comandamenti di Dio diventa facile e naturale. La Filocalia è appunto un libro che insegna a camminare per questa via. Afferma Nicodemo: "*Venite voi tutti che portate il nome di ortodossi, sia laici che monaci, cercando di trovare il regno di Dio che è dentro di voi ed il tesoro nascosto nel campo del vostro cuore. Il tesoro è il dolce nome di Gesù Cristo, di modo che, liberata la vostra mente dalla schiavitù delle cose inferiori e dalla dispersione, purificato il vostro cuore dalle passioni, attraverso l'incessante invocazione del Signore nostro Gesù Cristo e compiendo tutte le altre virtù che vengono insegnate in questo libro, siate unificati nel vostro spirito e siate quindi uniti con Dio ...*" (Filocalia greca, vol. I, p. XXIV).

La scienza spirituale dei Padri

Condizione indispensabile per recepire con efficacia questi insegnamenti è recuperare la dimensione spirituale dei Padri, quel loro ‘senso’ spirituale che sa distinguere ciò che appartiene veramente al mondo di Dio da ciò che invece ne ha solo le apparenze. Il mondo spirituale è un mondo oggettivo, con le sue leggi, la sua struttura, la sua geografia, proprio come il mondo fisico. Non è possibile avventurarcisi senza conoscere gli eventuali ostacoli o pericoli da evitare, le vie da percorrere, le mete da conquistare.

L’esperienza dei Padri non fornisce soltanto utili indicazioni di vita spirituale; essa rappresenta il tramite indispensabile per entrare nel mondo di Dio, rivelato nelle Sacre Scritture, traducendo in termini di realizzazione spirituale i misteri divini, accessibili soltanto a chi sa purificare il proprio cuore.

La Filocalia è l’espressione di questa ‘scienza spirituale’ dei Padri per i quali il saper condurre la propria anima rappresenta l’arte delle arti. Proprio di quest’arte l’uomo di oggi ha assolutamente bisogno, se vuole uscire da psicologismi o volontarismi sterili in cui la cultura moderna lo ha costretto in sostituzione del vero mondo spirituale del quale ha perso i riferimenti.

Come leggere la Filocalia

Consapevoli delle difficoltà che presenta la lettura della Filocalia, i monaci hanno tramandato due preziosi suggerimenti per quel lettore che, sprovvisto o meno, voglia accostarsi con profitto a questo testo.

Due suggerimenti

Il primo si riferisce al ‘modo’ di leggere i Padri. Per comprendere i loro testi, bisogna sforzarsi di riferire alla propria vita, per una diretta e concreta esperienza personale, gli insegnamenti in essi racchiusi. Questo sforzo si traduce a sua volta in una comprensione nuova e più profonda di quegli stessi insegnamenti che subito spronano a nuove applicazioni e così via. L’intelligenza dei Padri risiede unicamente in questo movimento che coinvolge tutto l’uomo, mente e cuore ed ha lo scopo di purificarlo per disporlo alla visione di Dio.

Il secondo riguarda l’‘ordine’ con cui leggere i vari testi della Filocalia. Secondo l’uso monastico, non bisogna leggerli nella successione in cui si presentano tipograficamente, ma sceglierli secondo le proprie esigenze interiori, che naturalmente variano da persona a persona. Ai principianti, tuttavia, si raccomanda in genere di iniziare da una serie particolare di autori, detti comunemente ‘sinaiti’. Così insegnavano Teofane il Recluso, il vescovo Brjančaninov, il monaco Caritone, grandi figure spirituali del monachesimo russo del XIX e XX secolo, echi di una tradizione comune.

I Padri sinaiti

Per parecchi secoli il Monte Sinai è stato un centro vivissimo di vita monastica, erede dell'ideale degli antichi anacoreti dei deserti d'Egitto. Vi si è sempre praticato un ideale tutto interiore, favorito certamente dalla solitudine del luogo, di una perfetta vigilanza e di una preghiera incessante del cuore. Grandi figure come Nilo, Giovanni Climaco, Filoteo, Esichio, che di questo ideale sono stati gli interpreti più qualificati, sono vissuti su questa montagna e per questo si chiamano 'sinaiti'. Ma si dà lo stesso appellativo anche ad altri autori, come Diadoco di Foticea, Barsanufio e Giovanni, Elia di Ekdicos, i quali, pur non avendo vissuto in quel luogo, sono molto affini spiritualmente ai primi. Sarà poi il Monte Athos, verso il X e l'XI secolo, a raccogliere l'eredità spirituale del Sinai.

Arte spirituale dei sinaiti

Se si potesse riassumere in una sola frase tutto l'insegnamento dei Padri a proposito dell'ascesi, si dovrebbe dire: "Vegliate! State attenti a voi stessi!". Ora, per piacere a Dio bisogna osservare i comandamenti, ma per osservare i comandamenti bisogna sradicare il male che è dentro di noi e per eliminare ogni radice di male occorre distruggere tutte le passioni. Qui va posta tutta la nostra attenzione: in questa lotta contro le passioni. Chi appunto si appresta al combattimento interiore per poter servire Dio con tutto il cuore deve prima di tutto conoscere come si svolge e come condurre questa lotta. I Padri ne hanno insegnato il metodo, indicando come armi spirituali la sobrietà, il ricordo di Dio e la preghiera incessante; in altre parole, hanno insegnato a rientrare in se stessi, a restare sempre con il Signore nel nostro cuore, invocandolo. Di questo metodo o, meglio, di quest'arte spirituale, che mira a riportare l'uomo alla sua santità originaria, i Padri sinaiti sono stati maestri precisi e mediatori efficaci.

FISIONOMIA SPIRITUALE DEI PADRI SINAITI

Hesychia

Al di là delle differenze individuali, i Padri sinaiti sono caratterizzati da una medesima fisionomia spirituale. Anzitutto, il loro ideale di perfezione consiste nell'unione a Dio tramite la preghiera incessante. La condizione '*sine qua non*' per realizzare questo ideale è l'*hesychia*, vale a dire uno stato interiore di 'non agitazione', di 'assenza di turbamento' in cui l'anima si sforza di disporsi per poter attendere completamente a Dio. L'uomo tende cioè a ritrovare la sua vera natura che è quella di contemplare Dio senza essere diviso e disperso nelle cose. Di qui l'importanza della fuga dal mondo, della solitudine, del silenzio, non tanto come stile esteriore di vita, quanto piuttosto

come atteggiamento interiore che consuma tutto ciò che è passionale perché lo separa da Dio.

Sobrietà e ricordo di Dio

Si arriva all'hesychia attraverso l'esercizio costante della sobrietà e del ricordo di Dio. La sobrietà può essere definita come l'atteggiamento di uno spirito presente a se stesso, vigilante, attento a non lasciarsi sorprendere dal demonio che cerca di insinuarsi nel nostro cuore tramite i pensieri, pronto a respingerli drasticamente fin dal loro primo apparire. È una tattica difensiva che viene chiamata anche con altri nomi: vigilanza, attenzione, custodia del cuore o dello spirito. Rifacendoci al significato originario della parola (sobrio = non ubriaco), di per sé il termine sobrietà, a differenza degli altri, sottolinea la capacità dello spirito di vedere chiaro, di distinguere rettamente, al contrario dell'ubriachezza che comporta una vista annebbiata.

Il ricordo di Dio è l'invocazione incessante del Signore perché intervenga in nostro aiuto. Va unito strettamente alla sobrietà perché non siamo noi a combattere il nemico, ma il Signore costantemente invocato. E qui si innesta l'invocazione del nome di Gesù che con tanta insistenza i Padri sinaiti consigliano di praticare allo scopo di rendersi tanto abituale il ricordo di Dio come il proprio respiro.

Ogni cosa, però, ogni sforzo, ogni tecnica non mira che a una cosa sola: far sgorgare perenne la preghiera dal cuore, secondo le parole stesse di Gesù: *“fiumi d'acqua viva scorreranno dal suo seno”* (Gv.7,38).

FILOTEO SINAITA

Suoi scritti

Monaco del monastero di Batos, sul Sinai, Filoteo è l'erede del pensiero di Giovanni Climaco (580-650 circa), ma non si conosce assolutamente nulla della sua vita né in che secolo visse.

Gli sono attribuite due opere: una, dal titolo “Quaranta capitoli sulla sobrietà”, che sarebbe dovuto comparire nell'ultimo volume della Patrologia Greca del Migne, andato distrutto in un incendio e l'altra, “Sui comandamenti del Signore”, inserita in PG 154,729-745 sotto il nome di Filoteo Kokkinos. Sarebbero suoi anche alcuni brevissimi “Capita ascetica”, stando al Cod. Vat. gr. 703 del secolo XIV, che si possono riconoscere in PG 98,1369-1372.

La Filocalia riporta solo i suoi “Quaranta capitoli sulla sobrietà”, di cui qui presentiamo la traduzione. Sono quaranta pensieri, che si succedono senza un ordine prestabilito, tutti in relazione al tema della battaglia interiore per conservare perfettamente nel cuore il ricordo di Dio. Si potrebbe inquadrali in una visione d'insieme partendo dalla considerazione delle osservazioni di Filoteo a

proposito della tentazione, dove esprime la concezione secondo la quale non si può sradicare il male dal nostro cuore se non si conosce prima come vi sia stato introdotto.

Momenti della tentazione

Secondo una definizione generalmente accettata dai Padri orientali, la tentazione si sviluppa a tappe successive, secondo un preciso meccanismo, tanto che i suoi vari momenti sono visti come i vari gradi di penetrazione del male dentro di noi. Filoteo enumera cinque momenti: prima sopraggiunge la suggestione, poi l'unione, il consenso, la prigionia ed infine la passione (cfr. pensieri n. 34 segg.). Dall'inizio alla fine, nonostante l'estrema diversità di valore tra i vari momenti, si tratta di un unico movimento che mira ad assoggettarci al dominio del demonio distraendoci dal tendere a Dio. Generalmente, invece, si propende a confondere la tentazione con il terzo momento, quello del consenso, che sanziona l'accettazione o meno del male di cui abbiamo avvertito la seduzione, perché viene messa in gioco tutta la nostra responsabilità morale. Ma il punto di vista dei Padri va ben oltre l'aspetto morale.

Filoteo spiega come l'inizio della tentazione sia del tutto innocuo a prima vista: all'improvviso, ci si presenta un pensiero qualsiasi o una immagine di un oggetto (suggestione). Poi si incomincia a discutere con esso senza neanche accorgerci (unione) e quindi si passa a dare il nostro assenso a quell'oggetto che ha stimolato il nostro desiderio e di cui sentiamo l'attrazione (consenso). Di conseguenza, si resta succubi di quell'oggetto non potendo più liberarcene (prigionia) ed infine, con la passione, frutto di continue ripetizioni degli atti precedenti, si arriva a ritenere come parte di se stessi ciò che invece è stato introdotto dall'esterno, senza più riconoscerne la vera natura.

Senso della battaglia interiore

Dal punto di vista spirituale, è chiaro perciò che la vera battaglia consiste nel far sì che nessun pensiero o immagine, che non sia secondo Dio, entri nella nostra anima. Se blocchiamo il processo di penetrazione del male al suo sorgere, impediamo al male di sedurci e otteniamo una più facile vittoria. Questo è il compito della sobrietà. Da sola però non basta. In realtà, quando un uomo decide di camminare sulla via di Dio, si porta già dentro tutto un mondo di passioni che, oltre a vanificare i suoi sforzi per respingere certe suggestioni cattive, gli impediscono persino di accorgersi degli assalti del nemico. Occorrono allora altre pratiche ascetiche, quali: temperanza, silenzio, umiltà, esercizio delle virtù, ecc., per riportare lo spirito nella condizione di poter esercitare con efficacia la sobrietà.

L'ascesi è così finalizzata alla sobrietà e questa non ha altro scopo se non quello di lasciar sgorgare perenne dal cuore la preghiera, realizzando quell'unione con il Signore che, attraverso la

pratica dei comandamenti divini, ci ottiene la visione della luce di Dio e la partecipazione della sua santità.

*FILOTEO SINAITA -
QUARANTA CAPITOLI SULLA SOBRIETÀ*

Breve biografia scritta da Nicodemo Aghiorita

Il nostro santo Padre Filoteo è chiamato sinaita perché è stato igumeno di una comunità di monaci sul monte Sinai, ma non si conosce in che anni visse né quando morì. Il presepte scritto, suddiviso in quaranta capitoli, è meravigliosamente composto e trabocca in modo indescrivibile di una sapienza spirituale tanto profonda quanto salutare per l'anima. Non era giusto non annoverarlo fra gli altri scritti dei Padri sulla sobrietà. Anzi, la sua lettura esige ancor più attenzione, tanto che non si peccherebbe contro la verità intendendo questo scritto come un'esatta interpretazione e un vero modello di ciò che significa e di come va praticata la sobrietà, la custodia dello spirito e la purificazione del cuore.

1.

SCOPO DELLA GUERRA SPIRITUALE: CUSTODIRE DIO NEL CUORE

Dentro di noi si svolge una guerra spirituale più difficile da sostenere di una guerra fisica. Chi si dedica completamente alla ricerca di Dio deve perseguire alacramente nel suo spirito un unico scopo (cfr. Fil. 3,14), cioè quello di conservare perfettamente nel cuore il ricordo di Dio, come si custodisce una perla o una pietra preziosa (cfr. Mt. 13,44-46). Dobbiamo abbandonare ogni cosa, compreso il nostro corpo e non tenere in nessun conto questa vita presente per possedere nient'altro che Dio nel nostro cuore. Secondo l'insegnamento di san Giovanni Crisostomo, la contemplazione di Dio in cui resta fisso il nostro spirito è sufficiente di per se stessa a distruggere ogni potenza del male².

2.

COME SI COMBATTE LA GUERRA SPIRITUALE

Coloro che praticano il combattimento interiore dello spirito con tutto lo zelo possibile devono scegliersi occupazioni spirituali convenienti traendole dalle Sacre Scritture e applicarle al loro spirito proprio come unguenti medicamentosi. Secondo le parole del salmista³, *fin dall'alba* occorre stare all'erta davanti alle porte del cuore con risolutezza e tenacia costante, conservando scrupolosamente il ricordo di Dio e la preghiera incessante di Gesù nell'anima, in modo da uccidere con quella vigilanza dello spirito *tutti i peccatori della terra* (Sal.100,8). Così, pieni di fervore, dispiegando come nostre armi il sincero ricordo di Dio, occorre tagliare, con l'aiuto del Signore, *la testa dei potenti* (Abac.3,14), vale a dire dobbiamo troncare sul nascere i pensieri nemici. Sappiamo bene, infatti, che anche nel lavoro di costruzione interiore vige un certo modo divino di operare e di procedere secondo ordine. Così dobbiamo comportarci facendoci violenza e persistere in tale attività finché non sia sopraggiunto il momento di consumare il proprio pasto. Dopo di che, rese grazie al Signore che ci sazia per la sua sola Provvidenza sia con un cibo spirituale che con uno materiale, dobbiamo consumarci nel ricordo e nella meditazione della morte. Il giorno seguente, di nuovo, dobbiamo riprendere la stessa attività e persistervi con grande tenacia. E pur agendo così tutti i giorni, troveremo a malapena la forza nel Signore di sfuggire alle reti del nemico spirituale.

² Vedere anche Diadoco, Cento considerazioni sulla fede, Roma 1978, n.59, p.54: "...perché il nome di Gesù assimilato con ogni cura dal nostro pensiero infiamma adeguatamente il senso spirituale sì da bruciare ogni sozzura che deturpi lo specchio dell'anima. Infatti, 'il nostro Dio è un fuoco divoratore' (Deut.4,24)".

³ Filoteo mostra con un esempio come si debba, a partire dalle S. Scritture, individuare e realizzare un compito spirituale adatto al nostro spirito. Egli cita due passi dell'A.T., Sal.100,8 e Abac.3,14, dai quali, interpretati in senso spirituale, trae l'applicazione conveniente che diventa per il nostro spirito il suo compito, la sua occupazione, ciò che si sforzerà di realizzare.

Il persistere di questa attività dentro di noi farà sgorgare la fede, la speranza e la carità. La fede ci dispone in tutta sincerità al timore di Dio. La speranza, superando il timore servile, rende l'uomo capace di amare Dio. *La speranza poi non delude* (Rom.5,5) perché sa far nascere quel duplice amore dal quale dipendono la Legge e i Profeti (cfr. Mt.22,40). *La carità infine non verrà mai meno* (1Cor.13,8) né in questo secolo perché permette di adempiere i comandamenti divini a colui che di essa partecipa né in quello futuro.

3.

LA SOBRIETÀ È LA VIA CHE PORTA A DIO, PURIFICANDO LO SPIRITO

È molto raro trovare persone che possiedono lo spirito nello stato di quiete⁴. Ciò è privilegio unicamente di coloro che si industriano con tutti i mezzi per disporsi a ricevere la grazia di Dio e la consolazione spirituale che ne deriva. Se dunque vogliamo introdurci in questa opera spirituale - la filosofia secondo Cristo -, nella custodia dello spirito e nella sobrietà, dobbiamo incamminarci intanto su questa via con l'astenerci dal molto mangiare, prendendo cibi e bevande in misura ben calcolata, secondo le proprie forze. Ben a ragione la sobrietà deve essere chiamata sia strada che conduce al regno, al regno di Dio che è dentro di noi e al regno futuro, sia anche opera spirituale, in quanto modella e purifica lo spirito, facendolo passare dallo stato passionale all'impassibilità⁵. Si potrebbe ancora paragonare la sobrietà ad una finestrella luminosa alla quale Dio si affaccia per rivelarsi al nostro spirito⁶.

4.

IL LUOGO DOVE DIMORA DIO

Là dove sono riuniti umiltà, ricordo di Dio associato alla sobrietà e all'attenzione interiore, preghiera costante inflessibilmente diretta contro i nemici, là in realtà è il luogo di Dio (cfr. Gen.28,16-17); è il cielo del cuore, nel quale le schiere dei demoni temono di attardarsi poiché in quel luogo dimora Dio.

⁴ Il termine greco ἡσυχάζειν può riferirsi sia ad un modo di vita (= vivere in solitudine) che a uno stato interiore (= avere lo spirito nella quiete). Pochi, dice Filoteo, sono coloro che raggiungono lo stato interiore definito dall'ἡσυχία, uno stato, cioè, fatto di pace interiore, di perfetta vigilanza, di un continuo ricordo di Dio e di incessante preghiera.

⁵ Dopo la caduta di Adamo, l'anima si è trovata divisa in se stessa: vuole il bene, ma contemporaneamente anche il male. La sua purificazione consiste nel far sì che tutta intera aderisca di nuovo completamente al Bene. L'anima, sforzandosi di eliminare dentro di sé ogni fonte di turbamento (= passione), cioè non permettendo ad alcun oggetto che non sia Dio di rapire la sua attenzione e il suo affetto, sotto la guida dello Spirito che agisce dal suo interno, viene ricondotta poco a poco al suo stato primitivo di impassibilità (= senza passione), alla sua vera natura, quella cioè di essere attratta totalmente e unicamente da Dio.

⁶ Immagine suggestiva che richiama Cantico dei Cantici 2,9: "Ecco, egli si è fermato dietro la nostra parete, sporgendosi attraverso le finestre" (dai LXX).

5.

I DANNI DELLA LOQUACITÀ

Non c'è nulla di più rovinoso della loquacità e nulla di più deleterio di una lingua non controllata per distruggere l'edificio spirituale. Quanto ogni giorno veniamo edificando, questa ce lo rovina (cfr. Gal.2,18); quanto a prezzo di fatiche riusciamo a mettere insieme, con la loquacità l'anima lo disperde. Cosa mai vi può essere di peggiore? *È un male incontrollabile* (Giac.3,8)⁷. Dobbiamo assolutamente fissare dei limiti invalicabili alla nostra lingua, farle violenza e tenerla a freno e, per così dire, servircene unicamente in caso di vero bisogno. Chi potrebbe descrivere tutto il danno che la lingua è capace di provocare all'anima?

6.

IL SILENZIO, L'ASTINENZA E SOPRATTUTTO IL PENSIERO DELLA MORTE SONO LE TRE PORTE CHE INTRODUCONO ALL'ATTENZIONE INTERIORE

La prima porta che introduce nella Gerusalemme interiore - lo spirito in stato di vigilanza - è il silenzio delle labbra custodito sapientemente e coscientemente, anche se lo spirito non ha ancora raggiunto lo stato di quiete.

La seconda è l'astinenza da cibi e bevande esercitata con moderazione⁸, mentre la terza è il ricordo e la meditazione incessante della morte⁹, che purificano sia lo spirito che il corpo.

Appena scorsi il fascino che emanava dalla meditazione incessante della morte, ne fui ferito nello spirito, non certo negli occhi, e al colmo del godimento bramai di farmela compagna per tutta la vita, invaghito com'ero del suo aspetto così splendente e maestoso. Porta con sé l'umiltà, l'afflizione e la gioia spirituale, la gravità nei pensieri, il timore per il giusto rendiconto futuro e la paura di preoccuparsi delle cose della vita presente. Dagli occhi del corpo sgorga poi spontaneamente un'acqua viva che ha potere di guarire, mentre dagli occhi interiori scaturisce una fonte perenne ricca di pensieri pieni di sapienza, la quale, mentre scorre zampillando, rallegra il

⁷ Il testo di Giac. 3,8 presenta due lezioni: ἀκατάσχετον κακόν e ἀκατάστατον κακόν. Filoteo segue la prima lezione e quindi abbiamo tradotto 'male incontrollabile', mentre la Bibbia Marietti segue la seconda e traduce 'male irrequieto'.

⁸ Astinenza da cibi e bevande significa mangiare quel tanto necessario per vivere, adatto a ciascuno secondo le sue forze e la sua salute. È il primo aspetto della virtù dell'ἐγγράτεια di cui si parlerà più avanti. Cfr. cap. 8, nota 12.

⁹ Il pensiero della morte, come lo intendono i Padri, è una lucida percezione interiore, abitualmente presente nell'anima, dell'imminenza prossima della propria morte. Costringe l'uomo a essere completamente presente a se stesso nell'attimo che sta vivendo, perché lo ritiene come l'ultimo concessogli per portare a termine la sua corsa verso Dio: non conta più il passato e sul futuro non fa alcun affidamento. L'uomo è posto così a immediato contatto della presenza di Dio e del suo giudizio. Un'esperienza del genere trasforma radicalmente la visione abituale ed illusoria del mondo e di noi stessi.

cuore. Ebbene, questa figlia di Adamo, cioè il ricordo e la meditazione incessante della morte, quanto ho bramato averla sempre come compagna, riposare con lei, conversare con lei e insieme ‘a lei investigare cosa mi sarebbe toccato in sorte dopo l’abbandono del mio corpo! Ma spesso quella maledetta dimenticanza¹⁰, creatura tenebrosa del demonio; non me lo ha permesso.

7.

NATURA DELLA GUERRA SPIRITUALE

Esiste un tipo di guerra che viene combattuta nel segreto contro l’anima dagli spiriti maligni tramite i pensieri. Data la natura invisibile dell’anima, quelle potenze malvagie si dirigono contro di lei, secondo la sua stessa natura, attaccandola con una guerra invisibile. Tra l’anima e queste potenze si assiste ad un dispiegamento di armi e di forze, si ricorre ad astuti inganni, si combatte una guerra terribile, ne scaturisce una mischia furibonda e le vittorie si alternano alle sconfitte da ambedue le parti.

Rispetto alla guerra fisica, la guerra spirituale, che qui stiamo illustrando, manca di una sola cosa, cioè del momento della dichiarazione delle ostilità. La guerra fisica sa trovare un tempo e seguire certe regole, ma quella spirituale scoppia senza alcun preavviso e, venendo repentinamente ad insidiare le parti più profonde e nevralgiche del cuore, causa la morte dell’anima tramite il peccato.

Come mai, per quale motivo si accende contro di noi questo scontro e questa lotta? Affinché non si compia per mezzo nostro la volontà di Dio, secondo le parole della preghiera: “*sia fatta in noi la tua volontà*” (Mt.6,10). Per volontà di Dio bisogna intendere i comandamenti di Dio. Se uno, dopo aver fissato saldamente nel Signore il proprio spirito tramite la sobrietà, lontano dagli inganni demoniaci¹¹, osserverà attentamente gli assalti e le insidie che provengono dalle fantasie che si presentano alla nostra mente, con l’esperienza imparerà a riconoscerli. Ed è per questo che il Signore si erge contro le mire degli empî demoni: conoscendo in anticipo, come Dio, le loro macchinazioni, ha posto i suoi comandamenti proprio in opposizione alle loro mire, minacciando coloro che li trasgrediscono.

8.

¹⁰ Il nostro spirito è fatto per godere della visione di Dio e così era per Adamo prima del peccato. Ma dopo il peccato, la nostra situazione è quella di esiliati che si trovano a vivere lontani dalla loro terra, in un mondo estraneo. La tentazione demoniaca consiste nel far credere all’uomo che questo mondo estraneo sia la sua vera casa, impedendogli di ricordare le sue vere origini. Se l’uomo non si sottrae a questo inganno con l’anelito a ritrovare la sua vera terra, sarà preda del demonio e vivrà delle sue illusioni. Ecco perché, in un certo senso, la causa di tutti i mali è vista nella ‘dimenticanza’, creatura tenebrosa del demonio.

¹¹ Sulla natura di questo ‘inganno’ o ‘abbaglio’ demoniaco, vedere la nota 93.

LA TEMPERANZA È LA CONDIZIONE PRELIMINARE PER LA CUSTODIA DEL CUORE

Quando avremo raggiunto uno stato abituale di temperanza¹², vale a dire sapremo tenerci lontani dai peccati manifesti che commettiamo in azioni con i cinque sensi, a questo punto allora potremo anche custodire il nostro cuore in compagnia di Gesù ed in esso ricevere la sua illuminazione e gustare, nel nostro spirito, con desiderio ardente, le delizie della sua bontà.

In effetti, ci è stato prescritto di purificare il nostro cuore con l'unico scopo di permetterci, dopo aver cacciato le nuvole dei cattivi pensieri dall'atmosfera del proprio cuore ed averle disperse con la pratica costante dell'attenzione, di vedere nitidamente a ciel sereno il sole della giustizia, Gesù, e perché appaia al nostro spirito nella sua vera luce, nella misura del possibile, il segno del suo mistero. Difatti non appare normalmente a tutti, ma soltanto a coloro che purificano il loro spirito.

9.

COME CI SI DEBBA DISPORRE PER PRESENTARSI A DIO IN MODO DEGNO DI LUI

Ogni giorno dobbiamo metterci in quelle disposizioni che sono necessarie per presentarci davanti a Dio¹³. Dice infatti il profeta Osea: “*serba misericordia e giustizia e avvicinati continuamente al tuo Dio*” (Os.12,7)¹⁴. A sua volta, il profeta Malachia riferisce da parte del Signore: “*Un figlio onora il padre e un servo il suo signore. Ora se io sono padre dov'è la gloria che mi spetta? E se sono signore dov'è il timore verso di me? Dice il Signore Re dell'universo, Dio degli eserciti*” (Mal.1,6). E ancora l'Apostolo: “*Purifichiamoci da ogni bruttura della carne e dello spirito*” (2 Cor.7,1). E la Sapienza proclama: “*Con ogni diligenza custodisci il tuo cuore, poiché da esso sgorga la vita*” (Prov. 4,23). Lo stesso Signore Gesù Cristo disse: “*Purifica l'interno del*

¹² La migliore definizione di εγκράτεια (temperanza, astinenza, continenza) potrebbe essere quella di Gregorio Palamas: “ταῖς μὲν αἰσθήσεσιν ὧν τε καὶ ἐφ’ ὅσον ἐστὶν ἀντιληπτέον, τὸ ἔργον δὲ τοῦ νόμου τοῦτο προσαγορεύεται εγκράτεια”, “ai sensi, noi fissiamo l'oggetto e il limite del loro esercizio; questa opera della legge si chiama temperanza” (triade I,2,2). Cfr. Grégoire Palamas, *Défense de saints hésychastes*, vol. I, Louvain 1973, p. 77 (Filocalia IV, p.124).

Questa virtù va intesa come la disposizione a non permettere che i bisogni del nostro corpo e i movimenti passionali dei sensi siano in qualunque modo fonte di turbamento per lo spirito, ostacolo per la sua piena adesione a Dio. Riguarda tutto l'uomo: prima si castiga il corpo con la moderazione nel mangiare e nel bere (ed anche nel dormire), poi si conquista la padronanza sui sensi così da tagliare via le azioni peccaminose manifeste e solo allora lo spirito sarà in grado di sradicare i pensieri passionali, cioè purificare il cuore. È una successione che i Padri hanno costantemente insegnato ad osservare nell'ascesi.

¹³ Un passo della *Vita di Antonio*, par.7, lo spiega molto bene: “Diceva: oggi, e non badava più al passato, ma come fosse sempre da principio, ogni giorno si adoperava a presentarsi a Dio in modo degno di Lui, puro di cuore e pronto ad ascoltare la sua volontà e niente altro”, cfr. S. Atanasio, *Incarnazione del Verbo. Vita di Antonio*, Alba 1972, p. 147.

¹⁴ La Bibbia Marietti traduce: “*Serba amore e rettitudine e spera nel tuo Dio continuamente*”.

bicchiere, affinché anche l'esterno diventi puro" (Mt.23,26).

10.

I DANNI DEI DISCORSI INOPPORTUNI

I discorsi inopportuni a volte ci procurano odio da parte degli ascoltatori, a volte biasimo e derisione da parte di coloro che riconoscono la stoltezza delle nostre parole; certi altri, invece, macchiano la nostra coscienza, altri ancora ci fanno incappare nella condanna da parte di Dio e - cosa questa più tremenda di tutto il resto - ci conducono a contristare lo Spirito Santo.

11.

LA SUPERBIA È ABOMINIO DAVANTI A DIO

Colui che purifica il proprio cuore e che, nel Signore, sradica il peccato fin dalle sue radici, colui che si sforza di guadagnare una conoscenza più divina e che è in grado di contemplare nel suo spirito realtà invisibili a molti, non deve per questo insuperbirsi sopra gli altri. Tra le creature non ne esiste nessuna di più pura di un essere incorporeo, nessuna di più capace di conoscenza di un angelo; eppure, lo stesso angelo, per essersi inorgogliuto, precipitò dal cielo come una folgore. La sua superbia fu così giudicata da Dio come abominio. Ma coloro che scavano l'oro diventano famosi¹⁵.

12.

È IMPOSSIBILE COMBATTERE I NEMICI SPIRITUALI SENZA CASTIGARE IL CORPO

Dice l'Apostolo: *“Ma quelli che partecipano alla gara s'impongono ogni sorta di privazioni”* (1Cor.9,25). Ne consegue che è impossibile, legati come siamo a quella carne che causa angustie ed è sempre in atto di spirare desideri contro lo spirito (cfr. Ga1.5,17), scendere in battaglia contro i principati e contro le potenze invisibili del male a pancia piena. *“Il regno di Dio non è né cibo né bevanda”* (Rom.14,17); *“Le aspirazioni della carne sono nemiche di Dio: non si piegano alla legge di Dio anzi neppure lo possono”* (Rom.8,7) dice ancora l'Apostolo.

D'altronde si sa perché la carne non possa piegarsi alla legge di Dio, in quanto è terrena;

¹⁵ Si tratta di una frase alquanto enigmatica. Teofane parafrasa così l'espressione: “Ben sapete cosa fanno coloro che estraggono l'oro dalla terra (proprio come essi vanno sotto terra, voi dovete stare sotto tutti gli uomini per ottenere l'oro della conoscenza)”, Cfr. *Dobrotoljubie v russkom perevode, dopolnennoe*, 5 voll., Jordanville, N.Y. 1963-1966, t. III (1965), p. 292.

mescolata com'è ad umori, sangue e bile, tende sempre al basso, aspira sempre a cose terrene; trova godimento nei piaceri perniciosi della vita presente. “*Certo le aspirazioni della carne dicono morte*” (Rom.8,6); “*e coloro che sono carnali non possono piacere a Dio*” (Rom.8,8).

13.

NECESSITÀ DELL'UMILTÀ E MODI PER ACQUISTARLA

Noi che ci preoccupiamo di praticare la custodia dello spirito nel Signore abbiamo bisogno di molta umiltà, prima di tutto verso Dio e quindi anche verso gli uomini. In tutti i modi e in ogni circostanza dobbiamo procurarci un cuore contrito, studiandoci di umiliarlo in ogni cosa.

Sa rendere il cuore contrito e umile il ricordo della nostra precedente vita nel mondo, se con scrupolosità la richiamiamo alla memoria. Il ricordo di tutti i peccati commessi fin dalla fanciullezza, riesaminati in modo dettagliato dalla mente (eccettuati però i peccati secondo la carne, poiché la loro considerazione è dannosa) sa rendere umili, fa sgorgare le lacrime e ci induce a rendere grazie a Dio con tutto il nostro cuore. Anche il ricordo continuo e vivo della morte ottiene gli stessi effetti ed inoltre genera compunzione¹⁶, accompagnata da una certa dolcezza e gioia, come anche sobrietà di spirito.

Ci compenetra profondamente di umiltà, informandone tutto il nostro comportamento, il ricordo attento della passione del Signore nostro Gesù Cristo, se ne conserviamo ben vive le immagini nella memoria e vi meditiamo sopra spesso. Anche questo produce certamente lacrime.

Infine, sa rendere veramente umile l'anima anche la considerazione della moltitudine dei favori divini ricevuti: dal momento che siamo in battaglia contro i demoni superbi, rende umili l'enumerare ed il considerare specificatamente tutte le grazie divine di cui siamo favoriti.

14.

COME SIA NECESSARIO PRATICARE L'UMILTÀ

Uomo, non negare al tuo amor proprio¹⁷ quei rimedi che hanno il potere di salvare l'anima.

¹⁶ La compunzione o 'tristezza secondo Dio' (πένθος) è il lutto incessante di coloro che si ricordano sempre della gloria da cui sono decaduti e che piangono per i loro peccati. Queste lacrime purificano l'anima e la dispongono a ricevere la consolazione divina, la gioia spirituale, in modo da realizzare la beatitudine evangelica: “*Beati gli afflitti (πενθοῦντες), perché saranno consolati*” (Mt.5,4). I Padri hanno coniato una parola intraducibile per indicare questo stato di profondo dolore ed insieme di grande gioia: χαρμολύπη, letteralmente: gioia-dolore.

¹⁷ Il termine greco φιλαυτία non indica tanto l'amor proprio come passione specifica, bensì quella affezione per il nostro corpo e quella compiacenza di se stessi che costituiscono la radice di ogni passione. Ogni essere tende alla sua 'soddisfazione' e le passioni si potrebbero dire sciocchi tentativi di procurare 'soddisfazione' al nostro essere, ma nella più totale ignoranza della sua vera realtà, con il risultato di raccogliere insoddisfazione e dolore. L'umiltà, invece, colloca il nostro essere nella sua vera realtà davanti a Dio e a noi stessi, in perfetta armonia con gli altri e con le cose,

Diversamente, non sei più discepolo del Cristo e certamente neanche imitatore di Paolo, il quale dice: “(non sono) neppure degno di essere chiamato apostolo” (1 Cor.15,9) e in un altro passo: “(sono stato) prima bestemmiatore e persecutore e violento” (1 Tim.1,13).

Non vedi, uomo superbo, come il santo apostolo non dimentica la sua vita precedente? Dal principio della creazione fino ad ora tutti i santi si sono rivestiti di questo eccellente e santo mantello divino. Lo stesso Signore nostro Gesù Cristo, pur essendo Dio incomprendibile, incomprensibile e ineffabile, nel voler mostrare la strada della vita eterna e della santità, rivestì l’umiltà in tutta la sua vita terrena. Così, veramente a giusto titolo la santa umiltà è detta virtù divina, comandamento e veste del Signore. Anche gli angeli e tutte quelle potenze luminose e divine praticano e custodiscono questa virtù, ben sapendo di quale caduta precipitò satana per essersi inorgogliuto. A esempio per gli angeli e per gli uomini di come si debba temere di cadere, il maligno giace nell’abisso, essendo stato giudicato come la creatura più ignominiosa di ogni altra davanti a Dio, a causa del suo peccato di superbia. Custodendo tali esempi davanti ai nostri occhi e sicuri del vantaggio spirituale che deriva da quella virtù, procuriamo di umiliarci sempre, in tutti i modi, sostenuti proprio da quegli ammonimenti, per quanto è in nostro potere.

Umiliamoci nell’anima e nel corpo, nella volontà, nelle parole, nei pensieri e nel comportamento sia esteriormente che interiormente. Quello che soprattutto dobbiamo ricercare è di fare in modo che Gesù Cristo, il Figlio di Dio e Dio lui stesso, che si è dato per noi, non si erga contro di noi. Infatti “Dio resiste agli orgogliosi, ma a quelli di umile condizione concede favore” (Giac.4,6; citazione di Prov.3,34); “Il Signore ha in abominio ogni cuore altero” (Prov.16,5); “chiunque si abasserà sarà innalzato” (Mt.23,12); “imparate da me che sono mite e umile di cuore” (Mt.11,29).

Perciò stiamo ben attenti!

15.

LA TEMPERANZA MODERA I MOVIMENTI PASSIONALI DELL’ANIMA

“Badate - dice il Salvatore nostro - che i vostri cuori non si appesantiscano ...” (Lc. 21,34 e versetti seguenti). Difatti “quelli che partecipano alla gara si impongono ogni sorta di privazioni” (1 Cor.9,25).

Ben conoscendo tutte queste parole che la Sacra Scrittura ci rivolge, sforziamoci di condurre la nostra vita nella temperanza. Astenendoci prima di tutto dal troppo mangiare, abitueremo il corpo a una regola e consuetudine santa, somministrandogli il cibo con misura. Così anche i sobbalzi della

perché porta a considerare ogni creatura secondo il pensiero di Dio e non secondo la lente deformante della nostra φιλαυτία.

stessa parte concupiscibile facilmente vengono sopiti e ordinati sotto la direzione della parte razionale; a dire il vero bisogna aggiungere che in realtà avviene la stessa cosa anche per i moti della parte irascibile¹⁸.

Ed anche dalle altre mancanze teniamoci agevolmente sempre lontani, poiché, secondo il giudizio di coloro che possiedono la virtù per esperienza personale, viene definita virtù anche l'essere temperanti in generale, vale a dire il tenersi lontani da ogni specie di male (cfr. 1 Tess.5,22). In effetti, l'agente primo della nostra purificazione è Dio, causa e dispensatore di ogni bene, ma subito dopo viene l'astinenza costante e misurata dai molti cibi.

16.

I PRECETTI EVANGELICI HANNO LO SCOPO DI SANARE L'ANIMA NELLE SUE TRE POTENZE. COME LA POTENZA IRASCIBILE SIA INSIDIATA DAL MALIGNO

Come satana, opponendosi a Dio allo scopo di impedire che si faccia la sua volontà, vale a dire i suoi comandamenti, contro i quali si adopera nel tentativo di annullarli, combatte contro Dio per mezzo nostro, così a sua volta Dio vuole che per mezzo nostro si compia la sua santissima volontà la quale, ripeto, equivale ai suoi divini e vivificanti comandamenti, distruggendo tramite noi e con la sua potenza il disegno funesto del maligno. In effetti, quell'insensata volontà del nemico, la quale sembra opporsi a Dio per mezzo di coloro che spinge a trasgredire i divini comandamenti, viene invece sopraffatta da Dio stesso tramite la debolezza umana.

E vedi se non sia così. Tutti i comandamenti del divino Evangelo sembrano stabilire le leggi di condotta per l'anima nella sua suddivisione tripartita e renderla sana per mezzo di ciò che ordinano. Direi, piuttosto, che non solo sembrano, ma che effettivamente rendono sana l'anima. Ed è proprio a queste tre parti dell'anima che anche il demonio muove chiaramente guerra notte e giorno¹⁹. E se satana fa guerra alle tre parti dell'anima, allora significa che fa guerra ai comandamenti di Cristo, perché Cristo, tramite i comandamenti, stabilisce le leggi di condotta per le tre parti dell'anima. Queste tre parti sono costituite dalla parte irascibile, dalla parte

¹⁸ Secondo la classica concezione generalmente professata dai Padri, l'anima è dotata di tre facoltà o potenze: τὸ λογιστικόν, la parte razionale, τὸ θυμικόν, la parte irascibile, τὸ ἐπιθυμητικόν, la parte concupiscibile.

La parte razionale, nel contesto dei Padri, non è semplicemente la capacità di raziocinio, ma la capacità, frutto naturale della grazia, di conoscere quanto si addice alla realizzazione della propria natura, che è quella di aderire a Dio, Sommo Bene. La parte concupiscibile è la sede degli affetti e dei desideri. La parte irascibile è la sede dell'energia che attivamente sostiene e asseconda il desiderio nella ricerca del suo soddisfacimento.

¹⁹ Facilmente l'uomo sarà preda del maligno finché le potenze della sua anima, che ora si muovono indipendentemente e l'una contro l'altra a causa dello scompiglio prodotto dal peccato, non siano ristabilite nell'armonia originaria, fatta di sottomissione della potenza irascibile e concupiscibile al loro principio direttivo, la potenza razionale. Questo è il primo obiettivo dello sforzo ascetico.

concupiscibile e da quella razionale.

Considera il precetto: “Chiunque si adira senza motivo contro il suo fratello sarà passibile di giudizio” (Mt.5,22)²⁰ e gli altri che seguono. Tramite questi viene curata la parte irascibile. Ma il nemico di nuovo tenta di annullare questo comandamento, insieme agli altri dello stesso genere, con l’introdurre nell’intimo pensieri di contesa, di rancore e di invidia. Anche il nostro avversario d’altronde sa molto bene che la guida della parte irascibile è la parte razionale. Ed allora colpisce proprio quest’ultima tramite i pensieri, come dicevo, insinuando cioè pensieri di invidia, di contesa, di litigio, di inganno, di vanagloria e persuade la parte razionale ad abbandonare la propria funzione di principio direttivo, a cedere le redini alla parte irascibile e a permettere di lasciarla senza guida.

Così la parte irascibile, dopo aver cacciato la sua guida, trae fuori dalla bocca in parole ciò che stava prima riposto nel cuore, quello cioè che vi era stato introdotto dai pensieri del nemico e che vi era stato ammassato per negligenza della mente, permettendo che si veda quanto il cuore sia pieno di cattiveria, invece che essere pieno dello spirito di Dio e dei suoi divini pensieri, proprio secondo le parole del Signore: “*Perché la bocca parla da quel che abbonda nel cuore*” (Mt.12,34).

Se infatti il maligno avrà la forza di tirare fuori in parole quello che viene meditato e custodito dentro il nostro cuore, non solamente il fratello verrà sorpreso a dire stupido al fratello, a dargli del pazzo (cfr. Mt.5,22), ma spesso gli accadrà di passare dalle parole offensive perfino all’omicidio. Il maligno si avvale di questi mezzi, perché ci è stato dato da Dio il comandamento di non adirarci senza motivo (cfr. Mt.5,2).

Si sarebbe potuto evitare di cadere in quelle parole offensive e in tutto quel che ne segue, se avessimo cacciato immediatamente dal cuore, per mezzo della preghiera e dell’attenzione interiore, ogni pensiero di tal natura appena ne fosse apparsa la suggestione²¹.

Così il maligno raggiunge il suo scopo se s’insinua nel nostro cuore attraverso i pensieri: troverà così il modo di distruggere il comandamento di Dio.

17.

PRECETTI PER LA POTENZA CONCUPIBISCIBILE E COME QUESTA SIA INSIDIATA DAL MALIGNO

Cosa prescrive il divino comandamento del Signore alla parte concupiscibile della nostra anima? “Chiunque guarda una donna desiderandola, ha già commesso in cuor suo adulterio con

²⁰ Nella citazione di Mt. 5,22 Filoteo segue il testo evangelico di alcuni codici, i quali inseriscono la lezione: εἰκῆ, senza motivo.

²¹ Sul termine ‘suggestione’ cfr. più avanti i capitoli 34 e 35.

essa” (Mt.5,28). Il maligno sa bene che ci è stato dato questo comandamento e così va tessendo contro di esso come una rete nella nostra mente.

Dato che questo comandamento ci fa stare lontani dagli oggetti sensibili che possono indurci a peccare, il maligno fa in modo che nasca una guerra dentro noi stessi. Ed ecco allora che nella mente si vedono immagini, forme e fantasie licenziose suscitate dal maligno e si odono parole capaci di trascinarci alla passione e altre cose che coloro i quali hanno esperienza della vita dello spirito ben conoscono.

18.

PRECETTI PER LA POTENZA RAZIONALE E COME QUESTA VENGA SPODESTATA DAL MALIGNO

Qual è invece il comandamento rivolto alla parte razionale della nostra anima? *“Io però vi dico di non giurare affatto; il vostro linguaggio sia sì e no”* (cfr. Mt.5,34-37). E ancora: *“Chi non rinuncia a tutto e mi segue non è degno di me”* (cfr. Mt.10,37-38); *“Entrate per la porta stretta”* (Mt.7,13). Questi sono i precetti adatti alla nostra parte razionale²².

Di nuovo però il nemico, come volendo mettere le mani su di un comandante coraggioso, cioè la parte razionale, prima la fa uscir di senno con pensieri di ingordigia e di negligenza, poi le sottrae l’egemonia facendosi beffe di lei come di un comandante ubriaco, per restare - quel dragone - padrone di servirsi della parte irascibile e concupiscibile come di schiavi al fine di eseguire le sue volontà.

Quando queste potenze, parlo della parte irascibile e concupiscibile, sono lasciate libere dalla parte razionale, allora usano i nostri cinque sensi come strumenti per farci commettere apertamente i peccati, che sono i seguenti: gli occhi si fanno curiosi, non avendo più la mente che li tenga legati a guardare dentro di noi, l’udito si fa bramoso di ascoltare futilità e vanità, l’olfatto diventa effeminato, la gola intemperante, le mani vogliose di toccare ciò che non si deve. Ne consegue che l’ingiustizia subentra al posto della giustizia, la stoltezza al posto della prudenza, l’incontinenza al posto della temperanza, la schiavitù al posto della forza. Sono queste infatti quattro virtù cardinali; quando queste, cioè giustizia, prudenza, temperanza e forza, sono sane, allora governano la nostra anima nella sua suddivisione tripartita.

Quando le nostre tre parti sono ben governate, sanno tener lontani i sensi dalle cose

²² Il modo in cui questi tre precetti, tratti dal vangelo di Matteo, si adattino alla parte razionale non è così immediatamente comprensibile. La prima citazione si può riferire al discernimento che la parte razionale deve esercitare giudicando col suo ‘sì e no’ del valore positivo o negativo di tutto ciò che riguarda la salvezza dell’anima. Per riuscire in questo intento deve rinunciare a tutti quegli oggetti che le parti irascibile e concupiscibile propongono, come suggerisce la seconda citazione e proprio questa rinuncia è la porta stretta a cui accenna la terza citazione.

sconvenienti. Solo allora il nostro spirito, potendo realizzare la calma interiore, dal momento che le sue potenze sono per disposizione divina ben governate e ubbidienti, combatterà coraggiosamente e con facilità nella guerra spirituale.

Ma se getta scompiglio nelle sue potenze a causa della sua negligenza, facendosi vincere dalle suggestioni del maligno, viola i divini comandamenti. A questa violazione ne dovrà seguire necessariamente o un pentimento corrispondente oppure il castigo nel secolo futuro.

Sarà bene perciò conservare sempre sobrio il proprio spirito perché con la sobrietà lo spirito si riappropria saldamente della sua vera natura²³ e diventa così vero custode dei divini comandamenti.

19.

L'ANIMA VIENE LIBERATA DALLE TENEBRE TRAMITE LA PREGHIERA E LA SOBRIETÀ

L'anima è assediata e circondata dagli spiriti cattivi, incatenata alle tenebre. Questo cerchio di tenebra che l'avvolge non le permette di pregare come vorrebbe; si trova in effetti legata nel suo intimo²⁴ ed i suoi occhi interiori non vedono più nulla. Quando però inizia ad elevare preghiere a Dio e pregando si sforza di mantenersi nella sobrietà, allora quell'anima, grazie a questa preghiera, verrà liberata da quelle tenebre; diversamente, sarebbe impossibile venirne liberati.

A questo punto l'anima si fa capace di riconoscere che nel proprio cuore c'è un altro tipo di lotta, un'altra intima opposizione, un'altra guerra dei pensieri ispirati dagli spiriti del male, come d'altronde ne fanno testimonianza le Sacre Scritture: “*Se lo spirito di colui che domina sale contro di te, non lasciare il tuo posto*” (Eccl.10,4)²⁵. Il posto dello spirito è il suo stare ben saldo nella virtù e il mantenersi nella sobrietà. Ma questo stare ben saldo può dirsi sia della virtù come del male, secondo le parole del salmista: “*Beato l'uomo il quale non si muove nel consiglio degli empi e nella via dei peccatori non sta*” (Sal.1,1) e dell'Apostolo: “*State dunque con i vostri fianchi cinti nella*

²³ La sobrietà, rimuovendo ogni pensiero e movimento passionale dal cuore e impedendo al nemico di penetrarvi, riporta la perfetta armonia tra le varie facoltà dell'anima, in modo che lo spirito possa aderire sempre più profondamente a Dio.

Lo spirito ritrova così la sua natura originaria, riscoprendo quell'immagine di Dio secondo la quale è stato creato e che il peccato aveva offuscato, senza però riuscire a cancellarla. Ed allora diventa custode dei comandamenti di Dio, perché li sente scaturire dal fondo di se stesso, come realizzazione del suo essere nella piena unione con Dio.

²⁴ Secondo l'interpretazione di Teofane, bisognerebbe intendere che l'anima si trova come legata dalle tenebre in segreto, cioè nelle sue più segrete profondità e del tutto inconsapevolmente, cfr. *Dobrotoljubie*, op. cit., p. 295-296.

²⁵ Gregorio Palamas spiega egregiamente il passo di Eccl. 10,4: “*Se lo spirito di colui che domina, vale a dire quello degli spiriti cattivi e delle cattive passioni, sale contro di te, dice l'Ecclesiaste, non lasciare il tuo posto, vale a dire non lasciare senza sorveglianza nessuna parte della tua anima, nessun membro del tuo corpo. Così veramente diventerai inaccessibile per gli spiriti che ti attaccano in basso ...*” (triade I,2,9), cfr. Grégoire Palamas, *Défense des saints hésychastes*, vol. I, p. 92 (Filocalia IV, p. 128).

La Bibbia Marietti traduce: “*Se l'ira del principe si accende contro di te non lasciare il tuo posto*”.

verità” (Ef. 6,14)²⁶.

20.

COME ARRIVARE A POSSEDERE FERMAMENTE IL SIGNORE GESÙ NELLA NOSTRA ANIMA

Sforziamoci di possedere il Cristo molto fermamente, dato che i nostri nemici cercano continuamente di rapirLo dalla nostra anima, per paura che Gesù, davanti alla folla dei pensieri che occupano la sede dell’anima, non scompaia (cfr. Gv.5,13)²⁷. Senza fatica dell’anima non è possibile conservarlo fermamente.

Esaminiamo attentamente la sua vita terrena per imparare a condurre la nostra in umiltà. Teniamo ben saldo il ricordo della sua passione per poter sopportare ogni afflizione bramando di essere suoi imitatori. Gustiamo il suo ineffabile amore, pieno di accondiscendenza per noi nella sua incarnazione, perché gustando nell’anima tale dolcezza conosciamo quanto è buono il Signore (cfr. Sal.34,9).

Ma sopra tutte queste cose o, meglio ancora, prima di ogni cosa poniamo senza reticenze tutta la nostra fede in lui e nelle sue parole. Attendiamo giorno per giorno i doni che la sua provvidenza ci elargisce e in qualunque modo si sia a noi manifestata, accogliamo in rendimento di grazie, con gioia e prontezza, per imparare a guardare unicamente a Dio, il quale provvede a tutte le cose secondo le disposizioni della sua Sapienza.

Quando compiremo tutte queste cose, allora non saremo lontani da Dio, se davvero, come ha detto uno di quegli uomini teofori²⁸, ormai perfetti nello spirito, la devozione a Dio consiste nella perfezione che non ha mai fine²⁹.

21.

IL PENSIERO DELLA MORTE IMPEDISCE DI CADERE NELLA PRESUNZIONE

²⁶ La Bibbia Marietti traduce: “*Su dunque! con la verità per cintura*”. Questa traduzione non fa capire la conclusione di Filoteo basata sul concetto di stare saldo.

²⁷ Abbiamo qui un tipico esempio dell’interpretazione spirituale della S. Scrittura, comune nella tradizione patristica. La ‘folla’ del versetto di Giovanni (‘*Gesù, infatti, era scomparso perché là c’era folla*’) diventa la folla dei pensieri a cui Gesù si sottrae perché non sono secondo Dio.

²⁸ Teoforo, letteralmente: ‘portatore di Dio’, colui che ha Dio nel suo intimo ed è unito a lui. Titolo riferito particolarmente ai santi Padri.

²⁹ Filoteo allude certamente a Giovanni Climaco, di cui ricalca il pensiero sulla ‘perfezione dei perfetti che consiste in un perfezionamento senza fine’, cfr. Scala paradisi XXIX, PG 88,1148C. La perfezione non indica uno stato definito da raggiungere, ma un movimento di continua ascesa verso Dio. In altri termini, la ‘perfezione’ dell’uomo consiste nel suo continuo pentimento davanti a Dio, che non può mai avere fine. Cfr. Isacco Siro, *Discorso 55* (ed. greca), Sulle passioni.

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 Dio³⁰.

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 raccolgono sapienza di qua e di là, si gonfino 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 cuore³¹ 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

³⁰ 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.

³¹ 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.

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 riflettersi³² 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)³³, 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 coscienza³⁴ 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

³² Il termine usato da Filoteo è ‘fotografarsi’ (φωτεινογραφῆσθαι). 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.

³³ 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 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.

³⁴ 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 Dorothée de Gaza, *Oeuvres spirituelles*, Paris 1963, SC 92, p. 209 sgg.

proprio spirito nel Cristo, luce ardentemente desiderata, in opposizione alle tenebre corrotte.

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 tacere³⁵, 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

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 vendetta³⁶. Mentre ancora lo starai invocando, il Signore Gesù ti dirà: *“Eccomi, sono qui per soccorrerti”*³⁷. Ma tu, quando tutti questi tuoi nemici sono stati completamente soggiogati dalla preghiera, presta di

³⁵ 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.

³⁶ 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.

³⁷ Cfr. Is. 65,24: *“E avverrà che, prima che mi invocheranno, io risponderò; mentre ancora stanno parlando io già li avrò esauditi”*.

nuova 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 cuore³⁸ nel senso dell'anima³⁹. In effetti 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 Signore⁴⁰ 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

³⁸ 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 (ήσυχία), di modo che la preghiera possa sgorgare perenne dal profondo del nostro cuore.

³⁹ 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 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.

⁴⁰ Paisij traduce: "si applichi a proferire in ogni istante il nome del Signore", cfr. *Dobrotoljubie*, op. cit., p. 23.

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 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)⁴¹.

31.

LA S. SCRITTURA TESTIMONIA DELL’ESISTENZA DELLA GUERRA SPIRITUALE.

Il beato Apostolo, lo strumento della elezione divina (cfr. At.9,15), colui che parla in Cristo (cfr. 2Cor.2,17), conosceva molto bene per esperienza diretta quella guerra invisibile e spirituale che si combatte nell’intimo e quindi anche in ciascuno di noi. Scrivendo agli Efesini diceva: *“La nostra lotta, infatti, non è contro il sangue e la carne, ma contro i principati, contro le potestà, contro i signori di questo mondo tenebroso, contro gli spiriti del male nelle regioni celesti”* (Ef. 6,12). E dice l’Apostolo Pietro: *“Siate sobri, state all’erta! L’avversario nostro, il diavolo, si aggira, come leone ruggente, cercando qualcuno da divorare. Resistetegli saldi nella fede”* (1Pt.5,8-9).

Il Signore nostro Gesù Cristo, parlando delle diverse disposizioni di coloro che ascoltavano le parole del Vangelo, diceva: *“Poi viene il diavolo e porta via la Parola dal loro cuore - è chiaro che il demonio riesce in questo furto facendocela malignamente dimenticare⁴² – affinché, credendo, non siano salvati”* (Lc.8,12).

E ancora l’Apostolo: *“Io mi diletto della legge di Dio nell’uomo interiore, ma sento un’altra legge in conflitto con la legge della mia ragione che mi tiene prigioniero”* (citazione libera di Rom.7,22-23).

Queste cose sono state dette a nostro ammaestramento, per renderci noto ciò che era nascosto.

32.

GRAZIE ALL’UMILTÀ ABBIAMO COSCIENZA DELLA NOSTRA DEBOLEZZA

⁴¹ La Bibbia Marietti traduce: *“lo sollevò perché conosce il mio nome”* (Sal.91,14); *“Certo è vicina la sua salvezza”* (Sal.85,10).

⁴² Cfr. nota 10, cap. 6.

È naturale che la scienza gonfi di orgoglio, ritenendosi superiore a molti, quando sia priva di autocritica ed umiltà. È grazie a queste ultime che noi abbiamo coscienza della nostra propria debolezza. Siano dunque in noi questi sentimenti mentre ascoltiamo le parole di colui che dice: *“Fratelli, io non reputo di avere raggiunto la meta; una cosa sola: dimenticato ciò che è dietro di me e tutto proteso verso ciò che mi sta innanzi, corro alla meta, al premio della superna chiamata del Cristo”* (Fil.3,13-14). E ancora: *“E appunto così io corro, non come alla cieca; così io faccio il pugilato, non battendo colpi in aria; ma pesto il mio corpo e lo meno schiavo, per timore che, dopo aver predicato agli altiri, io non finisca reprobato”* (1Cor.9,26-27).

Riconosci quale grande umiltà e nello stesso tempo quale corsa per la virtù? Vedi che umiltà ha Paolo, santo di così grande forza ed elevatura? *“Cristo - dice - venne nel mondo per salvare i peccatori, il primo dei quali sono io”* (1Tim.1,15). Perciò non è forse necessario che ci umiliamo noi, data la pochezza della nostra natura: in effetti cosa c'è di più vile della polvere?

Dobbiamo aver vivo nella memoria il ricordo di Dio, perché per questo siamo stati creati. Ma ci è necessaria anche la pratica della temperanza⁴³ per correre leggeri nel Signore nostro.

33.

NON SI POSSONO EVITARE I PECCATI SE NON SI SRADICANO I CATTIVI PENSIERI

All'uomo che si abbandona ai cattivi pensieri riuscirebbe impossibile purificare dai peccati l'uomo esteriore. Coloro che non sradicano dal loro cuore i cattivi pensieri non mancheranno di tradurli negli atti cattivi corrispondenti.

La causa del guardare una donna per desiderarla è da ricercare nel fatto che l'occhio interiore ha già precedentemente consumato l'adulterio e si è ottenebrato; la causa del desiderio di sentire discorsi ignobili è da ricercare nel fatto che con gli orecchi dell'anima ascoltiamo quanto vanno sussurrando contro di noi i demoni dell'impurità che sono dentro di noi.

Perciò, nel Signore, dobbiamo purificarci nell'uomo esteriore e interiore, custodire ciascuno di noi i propri sensi e purificarli ogni giorno dalle attività passionali e peccaminose.

Come ieri nella nostra ignoranza, vivendo nel mondo istupiditi dalle vane illusioni della nostra mente, abbiamo servito con tutta la mente e con tutti i sensi la frode del peccato, così ora, passati a vivere secondo Dio, dobbiamo di nuovo con tutta la mente e con tutti i sensi servire il Dio vivo e vero (cfr. 1Tess.1,9), la sua giustizia e la sua volontà.

⁴³ Cfr. nota 12, cap. 8.

34.

SUCCESSIONE DEI VARI MOMENTI DELLA TENTAZIONE

Dapprima sopraggiunge la suggestione (προσβολή), segue l'unione (συνδυασμός), poi viene il consenso (συγκατάθεσις), quindi la prigionia (αίχμαλωσία) e si finisce con la passione (πάθος) che si forma con l'abitudine e la continuità: questa è la vittoria della battaglia che viene combattuta contro di noi (dai demoni). È così che i santi Padri definiscono questa successione⁴⁴.

35.

SPIEGAZIONE DEI TERMINI CHE INDICANO I VARI MOMENTI DELLA TENTAZIONE

I Padri dicono che la suggestione è un puro e semplice pensiero o un'immagine di un oggetto che sorge accidentalmente e all'improvvi so nel cuore e che appare alla mente.

L'unione consiste nel conversare con l'oggetto che ci si è presentato con o senza passione da parte nostra.

Il consenso è l'inclinazione compiacente dell'anima verso l'oggetto visto.

La prigionia è una cattura violenta ed involontaria del cuore; o ancora, una stabile convivenza con l'oggetto presentatosi che distrugge lo stato migliore di noi stessi.

I Padri definiscono propriamente la passione un male che si annida per lungo tempo nel profondo dell'anima⁴⁵.

Di tutti questi momenti, il primo è senza peccato, il secondo non sempre, il terzo dipende dallo stato in cui si trova l'uomo che sta lottando⁴⁶: dalla lotta deriva la vittoria o la sconfitta.

⁴⁴ Gli autori spirituali orientali generalmente definiscono in questa successione i vari momenti della tentazione, presentandoli come i differenti gradi di penetrazione del male dentro di noi. Cfr. Introduzione, "Momenti della tentazione" e "Senso della battaglia interiore".

⁴⁵ Teofane, parafrasando il testo di Filoteo, illustra i vari momenti con queste spiegazioni:

suggestione (προσβολή, прилогъ) = contatto, azione; quando un oggetto lanciato raggiunge il bersaglio verso il quale è stato scagliato.

unione (συνδυασμός, сочетание) = che si congiunge insieme; l'attenzione si trova legata all'oggetto in modo che c'è solamente l'anima e l'oggetto che ha interferito con essa e l'ha occupata.

consenso (συγκατάθεσις, сложение) = fondersi, mescolarsi insieme; l'oggetto, che ha invaso l'anima e ne ha occupata l'attenzione, ha provocato il desiderio e l'anima vi ha acconsentito e quindi si è fuso, mescolato con essa.

prigionia (αίχμαλωσία, пленение) = prigionia; l'oggetto ha incantato l'anima che lo aveva desiderato e la guida ad agire come uno schiavo incatenato.

passione (πάθος, страсть) = malattia dell'anima, inculcata nell'anima da una frequente ripetizione (un appagamento ripetuto dello stesso desiderio) e da una abitudine (di azioni, attraverso le quali si trova ad essere appagata) che è ormai diventata una qualità dell'anima (un tratto del carattere).

Cfr. *Dobrotoljubie*, op. cit., p. 300: parafrasi del capitolo 34 di Filoteo.

⁴⁶ La responsabilità relativa al terzo momento è valutata in rapporto agli sforzi e al grado di resistenza dell'uomo che lotta.

36.

CONTINUAZIONE DEL CAPITOLO PRECEDENTE. COME SI OTTIENE LA VITTORIA SUL NEMICO

Quanto alla prigionia, viene diversamente valutata a seconda che sopraggiunge nel momento della preghiera o in un altro momento⁴⁷.

La passione, invece, senza dubbio va soggetta ad una penitenza corrispondente oppure al castigo futuro.

Chi però resiste o si mostra impassibile all'inizio, cioè alla suggestione, di colpo taglia tutti i vizi. Questa è la lotta che i malvagi demoni sferrano contro monaci e non monaci, questa è la sconfitta e la vittoria, come dicevamo. Al vincitore la corona, a chi soccombe e non fa penitenza il castigo.

Perciò buttiamoci in questa lotta spirituale contro i demoni per impedire di tradurre i loro malvagi suggerimenti in corrispondenti opere sensibili peccaminose. Tagliamo via dal nostro cuore il peccato e troveremo dentro noi stessi il regno dei cieli (cfr. Lc.17,21). Teniamo puro il nostro cuore e custodiamolo permanentemente nella compunzione davanti a Dio, per mezzo di quell'attività così meravigliosa.

37.

RITENERE COME MANCANZE SOLTANTO I PECCATI COMMESSI IN AZIONI È FRUTTO DELL'INGANNO DEMONIACO

La maggior parte dei monaci non si rende conto dell'inganno⁴⁸ che lo spirito subisce a opera dei demoni. Tutti intenti nello sforzo di evitare i peccati in opere (τῆ πράξει) non si danno pensiero dello spirito, sempliciotti e rozzi come sono; penso che passino tutta la loro vita senza gustare la purità del cuore, completamente ignari della tenebra delle passioni interiori. Quanti in effetti non conoscono la lotta di cui parla Paolo,⁴⁹ né si sono compenetrati del bene tramite l'esperienza propria,⁵⁰ giudicano come mancanze soltanto i peccati commessi in azioni, senza darsi pensiero

⁴⁷ Se la prigionia capita durante la preghiera, la nostra responsabilità è maggiore perché la preghiera suppone un'attenzione a Dio più diretta di qualsiasi altra circostanza. Se si considera poi la natura di ciò che la causa, risulta più o meno grave a seconda che sia provocata da pensieri cattivi o da cose senza importanza. Cfr. Giovanni Climaco, *Scala paradisi* XV,107, PG 88,897.

⁴⁸ Cfr. nota 93.

⁴⁹ Cfr. Ef.6,12: "La nostra lotta, infatti, non è contro il sangue e la carne, ma contro i principati, contro le potestà, contro i signori di questo mondo tenebroso, contro gli spiriti del male nelle regioni celesti".

⁵⁰ L'espressione 'compenetrati del bene' (τῶ καλῶ ποιωθέντες) indica l'uomo che, oltre ad avere soggiogato il suo corpo e i suoi sensi in modo da non commettere più atti cattivi, ha purificato anche il suo cuore da ogni pensiero cattivo

delle sconfitte e delle vittorie a livello dello spirito; anzi, abitualmente non sono neppure in grado di vederle, essendo segrete e conosciute soltanto da Dio come giudice e dalla coscienza di colui che è entrato in questa lotta. A costoro mi sembra indirizzato il detto della Scrittura: “(illudono il mio popolo) dicendo: Tutto bene! Mentre tutto va male” (Ez.13,10).

Preghiamo per quei fratelli che si trovano in tale stato a causa della loro semplicità ed insegnamo loro, come meglio possiamo, a non tenersi lontano unicamente dalle azioni cattive che si commettono con i propri atti⁵¹.

Coloro invece che hanno un ardente desiderio divino di purificare l’occhio interiore dell’anima, li attende un altro genere di attività in Cristo, un altro mistero.

38.

IL RICORDO DELLA MORTE GENERA MOLTE VIRTÙ

Il chiaro ricordo della morte abbraccia veramente molte virtù: genera il ‘penthos’⁵², induce ad astenerci da ogni cosa, ci rammenta la gehenna; è madre della preghiera e delle lacrime, custodisce del cuore, imperturbabilità nei confronti della materia perché effimera; produce perspicacia accompagnata da discernimento, i cui figli sono il duplice timore di Dio e la purificazione del cuore dai pensieri passionali, abbraccia molti comandamenti del Signore. In esso si vede il combattimento senza tregua sopportato con immenso sforzo, che sta però a cuore alla moltitudine degli atleti di Cristo.

39.

IL NON ACCETTARE DI POTER ESSERE SEMPRE PROVATI CAUSA GRAVI DANNI

Il sopraggiungere di avvenimenti imprevisti o di avversità danneggia non poco l’attenzione della nostra mente. Distoglie lo spirito dallo sforzo di ritrovare il suo stato migliore, virtuoso e

ed è ritornato così alla bontà originaria dell’essere creato da Dio. Non si sforza più di fare atti buoni per diventare buono (= πρᾶξις); al contrario, i suoi atti sono buoni perché egli è buono, avendo rimosso ogni ostacolo all’azione di Dio dentro di sé.

⁵¹ In greco la frase è poco chiara. Nella nostra traduzione abbiamo seguito l’interpretazione di Paisij e Teofane; tuttavia sarebbe possibile anche una diversa traduzione, come ha fatto P. Staniloae nella sua versione romena: “Per cui tra i fratelli ce ne sono alcuni di questo tipo, a causa della loro semplicità. Si augurano e si sforzano quanto meglio possono di tenersi lontani da azioni cattive commesse in concreto”, cfr. *Filocalia*, traduzione dal greco di Dumitru Staniloae, 8 voll., Sibiu 1947-1980, vol. IV (1948), p. 118.

⁵² Cfr. nota 16.

buono⁵³ e lo trascina in dispute e contese peccaminose.

La causa di questa nostra rovina consiste nel fatto che non ci curiamo minimamente della possibilità di subire sempre delle prove.

40.

LA NOSTRA CONDIZIONE È QUELLA DI POTER ESSERE SEMPRE PROVATI

Nessun fatto importuno o molesto, che tutti i giorni può capitare, ci porterà danno né ci causerà angustia finché, sapendo (che ciò è inevitabile), terremo sempre ben in mente questo pensiero⁵⁴.

Perciò dice il divino Apostolo Paolo: *“provo diletto nelle infermità, negli oltraggi, nelle necessità”* (2Cor.12,10); *“e tutti quelli che vogliono vivere piamente in Cristo Gesù saranno perseguitati”* (2Tim.3,12); *“a lui sia gloria in eterno. Amen!”* (Rom.11,36).

⁵³ Filoteo allude al fatto che la natura propria dello spirito è quella di attendere alla contemplazione di Dio (cfr. cap. 32) e che solo in essa lo spirito ritrovi il suo stato migliore, cioè il suo vero stato ‘naturale’, da cui scaturiscono le virtù e ogni bene per noi. Ogni sforzo ascetico ha per unico scopo il permettere al nostro spirito di stabilirsi in questo stato di contemplazione o di unione con Dio, allontanando tutto ciò che lo scompiglia ed offusca. La stessa espressione ‘stato migliore’ si ritrova con lo stesso significato nel cap. 35.

⁵⁴ Tentazioni, avversità, imprevisti sono gli strumenti di cui Dio si serve per mettere alla prova la sincerità del nostro attaccamento a Lui e per indurci ad abbandonare ciò che è terreno, passionale e che ci impedisce di godere della sua comunione. Un uomo spirituale sa che può essere così provato o tentato in qualsiasi momento ed è pronto a non lasciarsi sfuggire nessuna occasione per avvicinarsi sinceramente a Dio; sa che la vita dello spirito è una lotta incessante, dove l’unica recriminazione permessa è quella contro se stessi. L’uomo, invece, che si lascia cogliere alla sprovvista è colui che non accetta questo stato di cose, è arroccato in se stesso, sempre pronto a trovare giustificazioni per se stesso e, di conseguenza, a recriminare nei confronti di Dio e del prossimo perché le cose non vanno secondo i suoi desideri.

*BASILIO DI POIANA MĂRULUI -
INTRODUZIONE AI CAPITOLI DEL BEATO FILOTEO SINAITA*

PRESENTAZIONE

Edizione del testo

Abbiamo aggiunto ai capitoli di Filoteo un testo scritto dallo starets Basilio che visse nel monastero di Poiana - Mărului, nel principato di Moldavia (attuale Romania), dove morì nel 1767. Il testo che porta il titolo *Introduzione ai capitoli del beato Filoteo Sinaita* è stato stampato, assieme ad altre due simili introduzioni ad Esichio di Gerusalemme (o Sinaita) e a Gregorio Sinaita, nel libro che raccoglie la vita e gli scritti dello starets Paisij Veličkovskij (*Žitie i pisanija Moldavskago starca Paisija Veličkovskago*, Mosca 1892, III ed., p. 89-99).

A Paisij (1722-1794) si deve la traduzione in slavonico della Filocalia che apparve a Mosca nel 1793, undici anni dopo la pubblicazione di quella greca e che rappresentò uno dei principali fattori della rinascita spirituale russa del XIX secolo. Il monastero di Optina, che curò l'edizione della vita e delle opere di Paisij, ritenne bene di inserirvi anche le introduzioni di Basilio sia per l'importanza che rivestono in relazione alla Filocalia sia perché il loro autore era stato maestro e grande amico di Paisij, che nella Moldavia trascorse gran parte della sua vita monastica.

Scopo della 'introduzione'

L'introduzione di Basilio a Filoteo Sinaita non è un'introduzione nel senso che diamo solitamente a questo termine quando premettiamo qualche pagina ad un testo per facilitarne la lettura e la comprensione. Con questa 'introduzione' lo starets intende indicare il modo di realizzare concretamente nella propria vita ciò che il testo di Filoteo insegna. Non si pone il problema di ricostruire i riferimenti ascetico-spirituali propri di Filoteo; al contrario, si serve del testo che ha di fronte per mostrare come, secondo i propri riferimenti, si debba procedere nella vita spirituale.

In questo senso la sua 'introduzione' ha lo scopo di fornire i mezzi adeguati a chi vuole consacrare tutta la sua vita alla ricerca di Dio, dandogli la chiave per interpretare e realizzare in concreto il testo che legge. Ci sembrerà così meno strano di quanto non appaia a prima vista il fatto che nella sua introduzione a Filoteo, pur fra le molte citazioni dei Padri della Filocalia, non citi nemmeno una volta lo stesso Filoteo e non vi faccia nessun riferimento diretto. Dove trovare allora il nesso di relazione tra il testo di Filoteo e la sua introduzione?

Come intendere la battaglia interiore

Filoteo inizia il primo dei suoi quaranta capitoli affermando che per conservare il ricordo di Dio nel cuore dobbiamo sostenere dentro di noi una battaglia di ordine spirituale. Tutto il resto del testo riguarda il modo con cui combattere questa battaglia, con quali mezzi affrontarla, quali le

insidie del nemico e quali i medicamenti per le eventuali ferite subite. Se saremo costanti nel combattimento, invocando continuamente il Signore Gesù Cristo in nostro soccorso, potremo alla fine ottenere la vittoria e trovare così il regno che è dentro di noi, insieme ad una profonda esperienza dei misteri divini.

Anche Basilio, come Filoteo, inizia la sua introduzione affermando l'esistenza della battaglia interiore. Si chiede poi subito quale sia la spada spirituale con cui possiamo affrontare una simile lotta. La risposta la trova nelle parole che vengono rivolte a colui che emette la professione monastica: *“Ricevi, o fratello, la spada spirituale, che è la Parola di Dio; portala alle tue labbra, nel tuo spirito e nel tuo cuore e ininterrottamente ripeti: Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me”*.

Di questa invocazione incessante di Gesù Cristo, intesa come la nostra più potente arma, ne parla anche Filoteo. Ma per Basilio essa si è già codificata, è divenuta metodo e si è stabilita come pratica con lo specifico nome di 'preghiera di Gesù'. La principale preoccupazione dello starets va allora nel presentare questa pratica, nel difenderla dalle accuse, nel collocarla al giusto posto della vita spirituale e nell'insegnare il modo con cui servirsene e praticarla. Tutto il testo è dedicato a questi problemi che non sono presenti minimamente in Filoteo.

La preghiera di Gesù

Fin dai primi secoli del Cristianesimo, soprattutto con lo sviluppo della vita monastica, molti Padri hanno insegnato ad invocare il Signore Gesù Cristo senza posa, così che il ricordo di Dio ci fosse tanto abituale come il nostro respiro; tuttavia solo dopo il Mille si incominciò a parlare del 'metodo' con cui praticare l'invocazione di Gesù, codificando tutta una serie di suggerimenti ed indicazioni, anche di ordine psico-somatico, a cui nei secoli precedenti solo vagamente si accennava.

Fu in effetti al Monte Athos, nella seconda metà del XIII secolo e lungo il XIV secolo, che Niceforo il Solitario e Gregorio Sinaita per primi, ricollegandosi a tutta la grande e sempre viva tradizione esicasta, le cui radici sono da ricercarsi nell'esicasmo dei Padri del deserto, parlarono di una tecnica particolare nell'invocazione di Gesù. Si trattava di ripetere incessantemente la formula *“Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me”* (o altre similari) in stretta connessione con una tecnica respiratoria e con vari procedimenti psico-fisiologici. La loro opera è stata spesso fraintesa e ha suscitato diverse controversie, anche a causa del sorgere di abusi ed esagerazioni, ma, con la difesa che ne fa Gregorio Palamas, rappresenta il punto di riferimento obbligato per la comprensione della pratica della preghiera di Gesù così come si è venuta costituendo e diffondendosi nelle Chiese d'Oriente (significative a questo proposito le frequenti citazioni di Gregorio Sinaita da parte di Basilio, nella sua introduzione a Filoteo).

Ai tempi di Basilio, dopo un periodo di decadimento, si riscopre la preghiera di Gesù, ma

appesantita da tutti quei fraintendimenti ed esagerazioni che aveva già conosciuto in precedenza, tanto che molti erano portati a disprezzare e deridere una pratica così santa. Di qui la preoccupazione di Basilio di ridare alla preghiera di Gesù la sua dignità e sottolinearne la basilare importanza per il progresso della vita spirituale.

La preghiera di Gesù come metodo

Con questo scopo scrive la introduzione a Filoteo, come pure le altre due introduzioni ai Sinaiti Esichio e Gregorio, analizzando e descrivendo il metodo della preghiera di Gesù come il più consono e adatto per la battaglia contro le nostre passioni.

In Basilio, però, tale metodo non concede molto spazio ai vari consigli di ordine psicofisiologico che solitamente venivano affiancati alla recita della preghiera. Rimangono nel testo solamente alcune precisazioni sulla posizione del cuore, dovute peraltro ad un preciso problema. Si tratta di stabilire l'origine di una particolare sensazione di calore che sorge all'interno del corpo durante l'esercizio della preghiera. Per impedire che venga sopravvalutato questo fenomeno o che, peggio, possa fuorviare permettendo al demonio di insinuarsi nello spirito, Basilio descrive dettagliatamente la natura e gli effetti di questo calore, che sono in relazione con le zone del cuore dove possiamo concentrare la nostra attenzione durante la preghiera.

Dobbiamo però tener presente che il senso ultimo di queste precisazioni di Basilio va cercato nel suo intento di far passare indenne il principiante in mezzo alle difficoltà che possono insorgere e condurlo alla vera essenza di questa preghiera, che lo stesso starets esprime con queste parole: *“L'intima struttura della preghiera poggia unicamente sul pentimento e sull'attenzione del cuore”*. In questa frase può essere racchiuso non solo l'obiettivo a cui mira ogni metodo e ogni tecnica spirituale, ma anche il vero significato della preghiera di Gesù e, in un certo senso, di tutta la Filocalia che di quella preghiera è l'illustrazione e la guida, per il possesso del regno di Dio che è dentro di noi.

INTRODUZIONE AI CAPITOLI DEL BEATO FILOTEO SINAITA

I.

LA PREGHIERA DI GESÙ È LA SPADA SPIRITUALE PER AFFRONTARE LA BATTAGLIA INTERIORE.

LA BATTAGLIA INTERIORE

“La nostra lotta, infatti, non è contro il sangue e la carne, ma contro i principati, contro le potestà, contro i signori di questo mondo tenebroso, contro gli spiriti del male nelle regioni celesti”⁵⁵.

I soldati dei re di questo mondo portano la spada e sono pronti e ben addestrati nella lotta contro i nemici. Portano però tale spada anche coloro che non sono soldati; lo fanno unicamente per consuetudine, non essendo infatti preparati per la lotta e non sapendo nemmeno in che modo combattere i nemici. Tutto ciò ha una precisa somiglianza con la nostra lotta spirituale, della quale intendo ora dire alcune parole.

Colui che ha rinunciato al mondo e che è diventato monaco riceve subito, quale soldato di Cristo, la spada spirituale per uscire in battaglia contro gli spiriti maligni. Al momento della tonsura monastica gli viene infatti detto: *“Ricevi, o fratello, la spada spirituale, che è la Parola di Dio; portala alle tue labbra, nel tuo spirito e nel tuo cuore e ininterrottamente ripeti: Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me”*.

Purtroppo ai nostri tempi ci sono molti, per non dire tutti, che portano questa spada unicamente e solo per abitudine e non per usarla in una battaglia di tale importanza. Infatti, non avendo imparato come rivolgerla direttamente contro i nemici e in tal modo consumarli come per mezzo di una fiamma, se ne servono da uomini ingenui e carnali e non invece come in effetti si deve.

Ad esempio, recitano un rosario⁵⁶ al posto di uno ‘slava’ del salterio e tre rosari al posto di un ‘catisma’⁵⁷ e assolvono così il proprio dovere per quel che riguarda la quantità della preghiera

⁵⁵ Ef. 6,12.

⁵⁶ In slavonico il termine *вервица* (come pure *чѣтки*) designa il rosario monastico usato per contare il numero delle invocazioni della preghiera di Gesù.

⁵⁷ Termini che indicano le suddivisioni del salterio nell’ufficio divino bizantino: uno *slava* corrisponde a tre salmi, un *catisma* a tre *slava*. La preghiera di Gesù fa parte della preghiera canonica della chiesa in quanto la sua recita può sostituire completamente o in parte l’ufficio divino secondo una tavola di equivalenze ben definite, che stabiliscono il

esterna. I più poi finiscono per abbandonare questa parola di Dio, che è come un'arma fiammeggiante posta alla custodia della porta del cuore⁵⁸ e si accontentano di cantare unicamente dei salmi, dei canoni e dei tropari⁵⁹ che rappresentano la tradizione della Chiesa. Ritengono infatti che questa santa preghiera, composta di cinque parole⁶⁰, sia stata escogitata come regola da osservare per monaci sempliciotti e illetterati.

COME USARE LA SPADA SPIRITUALE

Per correggere e accantonare un simile errato ragionamento si può citare s. Simeone, arcivescovo di Tessalonica⁶¹, il quale tramanda e stabilisce di praticare in ogni momento e in ogni tempo questa santa preghiera di Gesù, nel nostro spirito e con le nostre labbra. E ciò - dice il santo - vale per ogni fedele sia esso patriarca, archimandrita, igumeno, ieromonaco, sacerdote, diacono, monaco o laico⁶², di ogni grado e ordine, anche se non è di tutti conoscere alla perfezione tale pratica, cosa che del resto si può trovare solo fra i monaci che hanno rinunciato al mondo. Alcuni però, al contrario, citano Basilio Magno, il quale stabilisce che sia proprio il monaco illetterato a praticare la preghiera di Gesù, tenendo presente la quantità delle invocazioni fissate dalla regola e non tanto la loro qualità. Bisogna però considerare che il santo, dicendo queste cose, pensa ai monaci non istruiti, negligenti e mondani affinché anche loro, secondo la loro misura, lodino Dio e non rimangano oziosi⁶³.

Tu quindi prendi la tua spada ovvero la Parola di Dio⁶⁴ nella mente, secondo l'attenzione interiore, conoscendo il momento giusto di rivolgerla contro il nemico e usala come preghiera contro le suggestioni cattive, contro le passioni e i pensieri o per i tuoi peccati. Così, nel momento in cui, per qualsiasi circostanza e negligenza, hai peccato con parole o con ira, con lo sguardo e con la concupiscenza o con la vanagloria e la presunzione o con altri simili peccati che feriscono la propria coscienza, non tollerare le accuse che la coscienza stessa ti rinfaccia e rivolgiti a Dio

numero delle invocazioni per ogni parte dell'ufficio divino. In questi termini è prescritto dalla regola 87 del *Nomocanon*. Cfr. Un monaco della chiesa d'oriente, *La preghiera di Gesù*, Brescia 1964, pp. 75-76.

⁵⁸ Riferimento a Gen. 3,24: “(Dio) cacciò l'uomo e, a oriente del giardino dell'Eden, fece dimorare i Cherubini e la fiamma della spada folgorante, per custodire la via dell'albero della vita”. Nella tradizione patristica il paradiso terrestre è spesso assunto a simbolo del cuore umano che, in questo caso, viene custodito dall'intrusione dei nemici grazie all'invocazione del nome di Gesù.

⁵⁹ Canoni e tropari, insieme ai salmi, sono elementi che compongono l'ufficio divino bizantino.

⁶⁰ La formula della preghiera di Gesù in slavonico consta di cinque parole: Господи Иисусе Христе помилуй мя = Signore Gesù Cristo abbi -pietà di-me.

⁶¹ È un santo della Chiesa greca vissuto nel XV secolo. La citazione è presa dalla sua opera *Sulla preghiera*, cap. 297, PG 155,548-9 (*Filocalia* V, p. 62).

⁶² Serie di nomi che designano i vari gradi della gerarchia ecclesiastica nelle Chiese orientali.

⁶³ Per i monaci illetterati e che non conoscevano la S. Scrittura a memoria, si prescrive di rimpiazzare con la recita della preghiera di Gesù non solo la salmodia dell'ufficio (vedi nota 57), ma anche le preghiere stabilite secondo la regola per la recitazione nella propria cella.

⁶⁴ Cfr. Ef. 6,17.

pentendoti e pregando dal cuore e dallo spirito al fine di ottenere misericordia.

L'intima struttura della preghiera poggia infatti unicamente sul pentimento e sull'attenzione del cuore, secondo l'esempio di quella vedova che assediava il giudice giorno e notte chiedendogli che le rendesse giustizia del suo avversario⁶⁵. Questo dunque è l'ordinamento della pratica spirituale⁶⁶ che si addice a coloro che non hanno ancora vinto le passioni. E che nessuno osi criticare queste parole che insegnano come possano imparare la pratica spirituale coloro che ancora commettono tali peccati contro Dio.

II.

CHI PUÒ PRATICARE LA PREGHIERA DI GESÙ.

QUANDO SI ESERCITANO LE PASSIONI

Intendo mostrare con un esempio come coloro che esercitano le passioni si possono disporre in cinque gradi diversi⁶⁷:

1° chi si muove all'ira e all'ingiuria così da avere sempre in sé sentimenti cattivi contro colui che l'ha offeso;

2° chi rimane in pena e ricorda il male ricevuto per molti giorni;

3° chi si muove all'ira per una settimana;

4° chi ricorda il male solamente per un giorno;

5° chi è ostile e ingiurioso, crea turbamento negli altri ed in se stesso, ma subito si pente.

S. Doroteo dice che, per quanto grande sia la diversità dei vari gradi, tutti costoro meritano l'inferno fin tanto che esercitano le passioni⁶⁸. A tali persone non conviene avvicinarsi alla pratica spirituale e nemmeno ne sarebbero capaci. Si possono infatti paragonare ad un uomo che, preso di mira dal suo nemico, prende le frecce con le proprie mani e se le conficca nel cuore. Di questi uomini il Teologo dice: "*chi fa il peccato viene dal diavolo*"⁶⁹.

⁶⁵ Cfr. Lc. 18,1-8.

⁶⁶ Le espressioni 'pratica spirituale', 'pratica della preghiera' o semplicemente 'preghiera' che si trovano nel testo si riferiscono sempre alla preghiera di Gesù.

⁶⁷ L'autore si serve di un testo di Doroteo di Gaza (Dorothee de Gaza, *Oeuvres spirituelles*, SC 92, p. 347-355) nel quale si parla di tre stati in cui l'uomo può trovarsi: lo stato in cui si esercitano le passioni, quello in cui si contengono e quello in cui si sradicano. Per ogni stato vengono riferiti alcuni esempi pratici. Il nostro autore riporta qui solo i primi due stati (del terzo ne parla nell'introduzione ad Esichio di Gerusalemme) e numerando gli esempi dall'uno al cinque li interpreta come i diversi gradi di ogni stato.

⁶⁸ Op. cit., p. 347-349.

⁶⁹ 1 Gv. 3,8.

QUANDO CI SI OPPONE ALLE PASSIONI

Anche coloro che si oppongono alle passioni si possono suddividere in cinque gradi:

1° chi si affligge e si rattrista, non per avere ricevuto un'offesa, ma per non riuscire a sopportarla;

2° chi si sforza sempre di sopportare un'offesa, ma finisce poi per essere vinto dalla passione;

3° chi non vuole rispondere in malo modo, ma viene trascinato dall'abitudine;

4° chi si esercita a non proferire parole cattive, ma si affligge di aver ricevuto un'offesa, anche se di ciò si pente e accusa se stesso;

5° chi non si affligge di aver ricevuto un'offesa, tuttavia nemmeno se ne rallegra.

Tutti costoro sono coloro che si oppongono alla passione: la reprimono con la volontà e non intendono tradurla in atti, anche se poi si affliggono e sono combattuti dalla passione stessa⁷⁰. S. Doroteo li paragona ad un uomo che, preso di mira dal suo nemico, non riceve alcuna ferita perché è rivestito di corazza⁷¹.

Costoro possono imparare la pratica spirituale e devono farlo in tutti i modi: con la quotidiana grazia di Cristo vengono purificati, grazie alla preghiera spirituale e al continuo pentimento. Di essi dice colui che ha contemplato i misteri: “*Se diciamo di non avere peccato inganniamo noi stessi*”⁷² e “*Se confessiamo i nostri peccati egli è tanto fedele e giusto da rimmetterceli e purificarci da ogni iniquità*”⁷³.

DIFFICOLTÀ NELLA PRATICA DELLA PREGHIERA

Nel passato ed anche ai nostri tempi si ha notizia di casi in cui questa santa preghiera di Gesù fu per molti una pietra d'inciampo e di seduzione. Purtroppo i più, per non dire quasi tutti, si servono di questa preghiera in modo esteriore e semplicistico e non si riesce a trovare chi si dia veramente pena per essa. Sono infatti pochi quelli che sanno praticarla con maestria, vale a dire custodire spiritualmente il cuore nella preghiera.

Gli stessi famosi Padri del Monte Athos avversarono agli inizi perfino lo stesso Gregorio

⁷⁰ Questa frase, ripresa anch'essa da Doroteo di Gaza (*Op. cit.*, p. 351), viene qui riferita a tutti e cinque i gradi, mentre nel contesto originale viene riportata solo a giustificazione di aver inserito chi si trova nel 2° e 3° grado fra coloro che si oppongono alla passione.

⁷¹ *Op. cit.*, p. 353-355.

⁷² 1 Gv. 1,8.

⁷³ 1 Gv. 1,9.

Sinaita che si accingeva ad insegnar loro questa pratica. Se questi Padri, che si sono allontanati dalle città, trovarono tale inciampo in questa pratica, che cosa potremo dire allora per quei monaci che ancora abitano nel mondo?

Chi dunque vuol salvare la propria anima deve sottomettersi alla S. Scrittura e all'insegnamento dei Padri e non a quello di uomini carnali. Questa santa pratica spirituale fioriva non solamente nell'angolo della cella, ma anche in mezzo alla stessa città imperiale; non solo tra i monaci, ma persino tra gli stessi Patriarchi di Costantinopoli che la praticarono ed insegnarono. Mi riferisco a Giovanni Crisostomo, a Fozio e a Callisto che occuparono il seggio patriarcale. Di costoro ci parla S. Simeone di Tessalonica⁷⁴ dicendo che composero con saggezza e con arte interi libri solamente su questa pratica della preghiera spirituale. Del resto non bisogna stupirsi di come ora tali insegnamenti e scritti non circolino tra i monaci e nemmeno se ne parli.

III.

CONFRONTO TRA IL CANTO ESTERIORE DI SALMI E LA PREGHIERA DI GESÙ.

FANCIULLEZZA E MATURITÀ

Monaco o laico che sia, ciascuno può, basta che lo desideri, cantare salmi e canoni che ci sono stati tramandati dai santi Padri per la preghiera in comune della Chiesa⁷⁵. Nessuno però può dire col proprio spirito 'Signore Gesù Cristo' se non per mezzo dello Spirito Santo, secondo quanto dice l'Apostolo⁷⁶. Per questo motivo i santi Padri praticarono ed insegnarono la pratica spirituale e paragonarono il canto esteriore ad un fanciullo e la preghiera spirituale ad un uomo perfetto. Come non si rimprovera il fanciullo per il fatto che vuole a suo tempo diventare uomo maturo e anziano, allo stesso modo non si può biasimare e disprezzare chi si è dato in un primo tempo al canto ed alla preghiera esteriore (cose che Dio ci ha donato per la debolezza della nostra fanciullezza spirituale) ma in seguito dirige tutte le sue forze alla preghiera spirituale e dà pochissimo tempo al canto dei salmi, canoni e tropari.

Tramite poi la preghiera spera di acquisire il canto spirituale e da esso salire ancora fino alla preghiera contemplativa, la quale in paragone al canto esteriore è come un uomo perfetto nei

⁷⁴ *Sulla preghiera*, cap. 294-295, PG 155, 541-544.

⁷⁵ Cfr. Gregorio Sinaita, *Sull'hesychia e sui due modi della preghiera*, cap. 4, PG 150, 1317 B (Filocalia IV, p. 73). Gregorio Sinaita è vissuto dal 1255 al 1346.

⁷⁶ Cfr. 1 Cor. 12,3.

confronti di un fanciullo. Così dà la maggior parte del tempo alla preghiera e poco al canto, a cui del resto non potrebbe nemmeno dedicarsi molto.

Possono invece cantare molto, dice S. Gregorio Sinaita⁷⁷, coloro che cantano esternamente e ignorano la pratica della preghiera spirituale. Per questo motivo il canto è paragonato all’aurora e la preghiera spirituale al sole. Possiamo infatti contemplare l’aurora per poco tempo, per una o due ore, mentre il sole risplende per tutto il giorno.

ESPERIENZA DI S.GREGORIO SINAITA

Se è vero che molti santi si attennero alla regola di cantare molti salmi, è altrettanto vero però che lo fecero con intelligenza e fede, perché quei Padri ci comandarono di giungere alla preghiera partendo senza dubbio dal canto. La stessa cosa capitò a S. Gregorio Sinaita il quale, non conoscendo ciò che era meglio, si atteneva da principio unicamente al canto. In seguito venne istruito da un cretese⁷⁸ e sostituì al molto canto la preghiera spirituale. Conobbe allora per esperienza che nel canto non era possibile progredire così velocemente e speditamente come nella preghiera e ingiunse a tutti di dedicare tutte le proprie forze alla preghiera e cantare solamente un poco a motivo dell’acedia⁷⁹.

Anche tu quindi, al di là di ogni dubbio, agisci in questo modo, affinché non ti si possano rivolgere, qualora disobbedissi, le parole dell’Apostolo: “Il voto del mio cuore e la mia preghiera sono per essi e la loro salvezza”⁸⁰. Ciò è detto per rendere testimonianza ad Israele che ha sì zelo per Dio, ma non nel modo giusto. Cercando infatti di stabilire la propria giustizia non comprende la giustizia divina e ad essa non si sottomette⁸¹.

TESTIMONIANZA DELLA S. SCRITTURA

⁷⁷ Come l’*esicasta* debba restare seduto per l’orazione e non aver fretta di alzarsi, PG 150, 1333 B (*Filocalia* IV, p. 82). Basilio rende qui, traducendo con ‘coloro che cantano esternamente’, l’espressione di Gregorio ‘*τῶν πρακτικῶν*’ che si riferisce a coloro che conducono una ‘vita pratica’ e che si distinguono così dagli *esicasti*. Cfr. nota seguente, p. 110.

⁷⁸ Si tratta del monaco *esicasta* Arsenio, che Gregorio incontrò durante la sua permanenza a Creta.

⁷⁹ Cfr. Gregorio Sinaita, *Sull’hesychia e sui due modi della preghiera*, cap. 9, PG 150, 1321 C (*Filocalia* IV, p. 75). Il confronto ed il rapporto tra la *salmodia* e la pratica della preghiera di Gesù, così come è espresso qui e più avanti, ha un contesto ben preciso in Gregorio Sinaita e si riferisce all’*esicasta* che conduce la sua vita in solitudine dedicandosi completamente ed ininterrottamente alla preghiera spirituale o interiore. Quando però il corpo è dolorante per la posizione presa nella recita della preghiera di Gesù ed il cuore non sente più il fervore e la gioia nell’invocazione del nome del Figlio di Dio, solo allora viene consigliato all’*esicasta* di cantare alcuni salmi per non essere preda dell’*acedia*. Il nostro autore, invece, cita Gregorio Sinaita per applicarlo a tutti i monaci, anche quelli che vivono in comunità e li mette in guardia dal contentarsi delle preghiere esteriori, della semplice assistenza ai servizi liturgici e delle preghiere private consistenti unicamente nella recita di salmi e orazioni vocali. Certamente la preghiera vocale è utile quando è legata all’attenzione, ma è soprattutto la preghiera di Gesù che ci insegna a conservare la nostra attenzione. Da questo punto di vista si può dire che la recita dei salmi è inferiore e pedagoga alla preghiera di Gesù.

⁸⁰ Rom. 10,1.

⁸¹ Cfr. Rom. 10,2.3.

Che cosa dice la Scrittura? Vicina, sulla tua bocca e nel tuo cuore, ti sta la parola, poiché se con le tue labbra confessi Gesù Cristo, otterrai la salvezza: chiunque infatti invocherà il nome del Signore sarà salvato⁸².

I termini che abbiamo citato, cioè ‘parola’, ‘confessione’ e ‘invocazione’ si riferiscono a Gesù che è dentro di te, dove si è stabilito per mezzo del battesimo. Devi quindi, senza sosta, sia col cuore che con le labbra, invocarlo, proclamarlo e confessarlo dicendo: Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me.

Bada quindi a te, o uomo; guardati dalla tua ostinatezza, affinché Dio, a motivo di ciò, non ti mandi lo spirito di indurimento in modo che i tuoi occhi non vedano e le tue orecchie non odano⁸³ la S. Scrittura che testimonia contro di te, così come Elia testimoniò davanti a Dio contro Israele⁸⁴ e tu ti opponga a lei come contro un corno tagliente.

Non sperare inoltre e non credere di compiere un qualche progresso nella vita spirituale, se non accetti di invocare Gesù Cristo contro ogni cattivo pensiero e contro ogni schiera nemica, così come è detto da S. Esichio⁸⁵.

Non sarai in grado infatti di brandire vigorosamente le armi contro il nemico sia in cielo che in terra se non per mezzo del nome di Gesù. E non ti è nemmeno possibile fuggire l’amara bevanda dei cattivi pensieri e desistere dal cibarti del pane ripugnante fino a che non avrai gustato il pane puro che è sceso dal cielo. Chi mangia di questo pane non avrà fame in eterno, riceve gioia e allegrezza e non invece il timore o la falsa consolazione che consiste nell’avere un’alta opinione di sé.

LA LEGGE PEDAGOGA A GESÙ CRISTO

La legge⁸⁶, non essendo di per se stessa in grado di perfezionare l’uomo così da renderlo senza peccato, indirizzò tutti a Cristo a cui essa stessa anelava pur venendone diminuita. In modo analogo il canto esteriore, che in un primo tempo ammaestra coloro che lo praticano, affida poi tutti a Cristo, cioè alla preghiera spirituale di Gesù, perché non è in grado di per se stesso di condurre alla attività spirituale. E così agisce, anche se a motivo della preghiera esso stesso viene diminuito e messo in secondo piano. Se poi di fatto non tutti vogliono passare dal canto a Cristo, ciò non è certo colpa del canto, come del resto non è colpa della legge l’ostinatezza dei Giudei, la quale deve attribuirsi invece alla loro comprensione carnale della S. Scrittura ed agli invisibili disegni in essa

⁸² Citazione libera di Rom. 10,8.9.13.

⁸³ Cfr. Rom. 11,8.

⁸⁴ Cfr. Rom. 11,2.

⁸⁵ Esichio di Gerusalemme o Sinaita (VIII-X sec.?) *Sulla sobrietà e la virtù, Prima centuria*, n. 28, PG 93, 1488-1489 (*Filocalia* I, p. 145).

⁸⁶ Si intende quella dell’Antico Testamento.

nascosti.

GESÙ CRISTO NEL NOSTRO CUORE

Chi ritiene che il dispiegare una voce melodiosa e proferire con la lingua meravigliose parole costituisca l'inizio e il termine della preghiera rivolta a Dio, non ha compreso le parole del Signore: “*Chi crede in me, fiumi d'acqua viva scorreranno dal suo seno*”⁸⁷. Chi ha ricevuto il battesimo riceve misticamente dall'alto quest'acqua viva nella profondità del proprio cuore. Nella vita di S. Ignazio Teoforo⁸⁸ viene descritto con queste parole come l'acqua del battesimo aprì il suo incredulo cuore: “In che modo ha portato il suo Dio nel proprio cuore? L'ha trovato dentro di sé a partire da questa parola d'oro: Gesù Cristo”. Questa testimonianza è stata portata a vergogna di coloro che non credono e a conferma di tutti i fedeli, poiché al santo battesimo ognuno riceve dentro di sé Cristo.

Proprio per questo motivo i santi Padri, che furono i più perfetti e i più dotati di doni spirituali, ci comandano per prima cosa di purificarci dalle passioni, invocando con lo spirito e con il cuore il nome di Gesù Cristo contro ogni pensiero cattivo e contro ogni suggestione e assalto nemico. Questa invocazione va praticata con sentimento e si può persino recitare per i propri morti, tuttavia non diventa vera preghiera se la si pratica unicamente per abitudine.

I beati Padri, fornendoci tali insegnamenti sulla preghiera e sull'attenzione, ci spronano ad assumere il fermo proposito di giungere fino alla morte combattendo il nemico e le nostre passioni. Anche se ogni giorno riceviamo mille ferite, ci insegnano a non retrocedere in nessun modo da questa pratica vitale, cioè dall'invocazione di Gesù Cristo che, come abbiamo già detto, si trova nei nostri cuori.

LA PREGHIERA CONTEMPLATIVA

Tramite questo buon inizio della preghiera, Dio, che ha sempre presente il nostro giovamento, vuole e sa innalzarci fino alla spirituale preghiera contemplativa⁸⁹. Alcuni però, che definirei superficiali, venendo a sapere che tramite la pratica di questa preghiera spirituale si può progredire più speditamente, pretendono di avere per sé la contemplazione prima della loro morte e

⁸⁷ Gv. 7,38.

⁸⁸ Riferimento ad un passo della vita di S. Ignazio di Antiochia (II sec.) composta da Simeone Metafraste, PG 114, 1272.

Si può inoltre confrontare anche Callisto Patriarca, *Sulla preghiera*, cap. 4 e 5, PG 147, 813 (Filocalia IV, p. 296). Ignazio di Antiochia è chiamato con l'appellativo di 'Teoforo', che letteralmente significa 'portatore di Dio'. Di qui la domanda: “in che modo ha portato ...”.

⁸⁹ Basilio usa l'espressione 'preghiera contemplativa' per indicare il più alto grado a cui può giungere la preghiera di Gesù. Ne descrive assai brevemente gli effetti nelle ultime pagine di questo testo.

ritengono che sia alla portata di mano di coloro che la desiderano. Altri, invece, constatando che non tutti, anzi pochi, sono degni della preghiera contemplativa, si affievoliscono oppure finiscono per non prendersi più cura della pratica della preghiera spirituale. Non si rendono così conto che senza di essa non è possibile ad alcuno fuggire l'azione delle passioni ed evitare il formarsi dei cattivi pensieri che li tormenteranno nell'ora della morte e li accuseranno nel giudizio tremendo.

Tutti costoro devono rendersi conto che non verremo assolutamente giudicati per quel che riguarda la preghiera contemplativa, la quale del resto non è ritenuta necessaria per aiutarci a custodire lo spirito e il cuore. Dobbiamo invece rendere conto a Dio della nostra possibilità di resistere al demonio e ai cattivi pensieri tramite il tremendo nome di Cristo, senza contare sulle proprie forze.

Non sappiamo infatti o, per meglio dire, non vogliamo imparare come invocare in nostro aiuto al momento della battaglia Cristo, che portiamo in noi stessi come dono del santo battesimo. Proprio per questo l'Apostolo ci rivolge le parole: “*Non sapete neanche riconoscere che Gesù è in voi?*”⁹⁰. Davvero non ne siete capaci perché non avete imparato a servirvi del nome di Cristo con lo spirito nel cuore.

I più, non solo dei nostri contemporanei, ma anche di quelli che vissero nei tempi passati, morirono senza essere giudicati degni di giungere fin da questa vita alla preghiera contemplativa. Ora, non bisogna avere dubbi su questo argomento: l'ingiustizia non ha posto presso Dio⁹¹, e a ciascuno quindi viene dato secondo il proprio sforzo. A coloro che si sono affaticati nella vera via maestra della pratica della preghiera, Dio concederà loro, poco prima della morte o alla morte stessa, la preghiera contemplativa, grazie alla quale i pubblicani, come una fiamma ardente, oltrepassano i cieli, come dice S. Esichio. Si trovano così a condividere la sorte di quei santi che non ricevono fin d'ora i beni promessi, come dice l'Apostolo⁹², ma che si esercitano nella speranza per tutta la loro vita.

IV.

L'INSIDIA NELLA PRATICA DELLA PREGHIERA DI GESÙ: L'ABBAGLIO.

Dopo aver raccolto, con la testimonianza della S. Scrittura, questi insegnamenti sulla pratica della preghiera spirituale che si addice anche a coloro che non hanno ancora vinto le passioni, è

⁹⁰ 2 Cor. 13,5.

⁹¹ Cfr. Rom. 9,14.

⁹² Cfr. Rom. 8,24-25.

necessario ora dire qualche parola a proposito dell'abbaglio⁹³ che può insidiare tale pratica.

LA SENSAZIONE DI CALORE

Dice il santo Patriarca Callisto che per prima cosa si sente un calore diffuso nella zona dei reni⁹⁴. Alcuni lo ritengono un abbaglio, mentre invece si tratta semplicemente di un prodotto della natura che scaturisce di per sé dall'esercizio stesso della preghiera. Se però si giudica tale fenomeno come proveniente dalla grazia e non dalla natura, allora siamo dinnanzi a un vero abbaglio. Ad ogni modo non dobbiamo desiderare questi fenomeni, di qualsiasi genere essi siano; al contrario, dobbiamo abituarci a respingerli.

Si percepisce poi anche un altro genere di calore che proviene dal cuore: si giudica come abbaglio qualora inviti la mente a vagare coi pensieri. Se invece tutto il corpo viene riscaldato dal cuore e la mente è pura e senza passioni ed è come incollata nell'intimore profondità del cuore, allora senz'altro questo non proviene dall'abbaglio ma dalla grazia.

IL LUOGO E LE ZONE DEL CUORE

A quanti percepiscono tali fenomeni bisogna fin dall'inizio insegnare che nell'ora della preghiera lo spirito deve rimanere sulla sommità del cuore e contemplarne la profondità e non invece nella sua zona intermedia esterna oppure nell'estremità inferiore⁹⁵.

⁹³ Il termine usato nel testo è *πρελεστής* (prelest) che si potrebbe tradurre con 'inganno', 'frode' (cfr. Gen. 3,13: "*Il serpente mi ha ingannata e io ho mangiato*"). In genere esso traduce la parola greca *πλάνη* che letteralmente significa 'vagare', 'errare', 'fuorviare' e viene riferito in un contesto morale a chi vaga nell'errore lontano dalla verità. Nella lingua degli asceti il termine ha però un significato più specifico e più tecnico. Innanzitutto esso indica la principale insidia per quanti hanno rinunciato dentro di sé a questo mondo materiale e si affacciano a quello spirituale. Proprio al confine fra i due mondi sorgono le immagini distorte della realtà suscitate dalle passioni. Il pericolo però non sta nelle passioni come tali, ma nella valutazione di esse, nel loro scambiarsi per qualcosa di direttamente opposto a ciò che di fatto sono. Quando si è sotto l'influenza del 'prelest' si accetta così un miraggio al posto della realtà e per questo abbiamo usato nella traduzione la parola 'abbaglio'. L'asceta abbagliato crede di essere arrivato alla spiritualità proprio mentre sta esercitando una passione.

Inteso come falsa valutazione della realtà, l'abbaglio può essere sia il risultato diretto di un'azione specifica del demonio ("*lo stesso Satana si trasfigura in angelo di luce*" 2 Cor. 11,4) sia, più in generale, il risultato del vagare del nostro spirito lontano dalla sua vera realtà. Cfr. Pavel Florenskij, *Le porte regali*, Milano 1977, p.38 sgg.

⁹⁴ Un tipico fenomeno collegato alla pratica della preghiera di Gesù è quello del sorgere, ad un certo stadio, di una particolare sensazione di calore. Gli autori che ne parlano sono in generale d'accordo nel distinguere tre specie diverse di calore a seconda che provenga o dall'esercizio fisico o dalla grazia o dal demonio.

Callisto, che fu monaco al Monte Athos e solo verso la fine della vita, nel 1397, divenne Patriarca di Costantinopoli, ne parla in modo specifico ai capitoli 54, 55, 56 e 57 della sua opera *Metodo e regola per gli esicasti*, PG 147, 736-741 (Filocalia IV, p. 253-255), che compose assieme al monaco Ignazio, quando vivevano nel monastero di Xanthopulos.

⁹⁵ Queste specifiche indicazioni sul cuore hanno una loro giustificazione se collegate alle tre classiche parti o potenze dell'anima, la cui disposizione, secondo il nostro autore, è la seguente: la potenza razionale nel petto, quella irascibile nel cuore e quella concupiscibile nei reni. La 'sommità' del cuore deve essere vista in relazione alla potenza razionale la cui sede è nel petto; l'estremità inferiore in relazione alla potenza concupiscibile che si trova nei reni ed infine la 'zona intermedia', che comprende il cuore vero e proprio visto però dall'esterno, in relazione alla potenza irascibile che appunto nel cuore ha la sua sede. Più ci si allontana dalla sommità del cuore più si scende in basso verso la zona dei

La ragione di questo insegnamento è la seguente: quando lo spirito rimane sulla sommità del cuore e pratica la preghiera all'interno del cuore stesso, allora sorveglia, come un re che siede in alto, tutti i bassi serpeggiamenti dei cattivi pensieri e li infrange sulla roccia del nome di Cristo come i figli della seconda Babilonia⁹⁶. Inoltre, proprio per il fatto di trovarsi lontano dai reni, può fuggire completamente l'ardore della concupiscenza che portiamo nella nostra natura in seguito alla caduta di Adamo.

Se invece nella preghiera si incomincia a porre l'attenzione nella zona intermedia del cuore a partire dai seni, allora, sia per il venir meno del calore del cuore sia per l'indebolimento dello spirito e l'affievolirsi della propria attenzione, dovuti alla frequente pratica della preghiera o alla stessa lotta mossaci dal nemico, lo spirito di per se stesso cade nella zona dei reni. Qui si viene a trovare assieme alla calda concupiscenza e, volente o nolente, si mescola con essa. Questo capita a chi pratica la preghiera nella zona intermedia del cuore.

Alcuni, poi, totalmente privi di discernimento, anzi non sapendo nemmeno cosa sia la sommità o l'interno del cuore, come pure cosa sia la sua zona intermedia e l'estremità inferiore, cominciano a praticare la preghiera dal basso, nell'estremità del cuore, proprio vicino ai reni. In questo modo, come fanno gli incantatori con i serpenti, per forza di cose richiamano l'abbaglio, poiché lo spirito è a contatto a volte col cuore, a volte coi reni. Per chi pratica l'attenzione in questo modo, non è possibile fuggire la compagnia del nemico.

Altri ancora, rozzi e privi di senno, non sanno nemmeno dove sia la posizione del cuore, che si trova di fianco, all'altezza della mammella sinistra. Ritengono invece che si trovi nella zona dell'ombelico⁹⁷ e proprio lì osano (quale abbaglio!) praticare con lo spirito la preghiera.

reni, sede della concupiscenza e responsabile dei moti sessuali. Nella zona in cui noi concentriamo la nostra attenzione, viene messa in movimento la corrispondente potenza dell'anima. Di qui la pericolosità di raccogliere il nostro spirito altrimenti che sulla sommità del cuore. È utile inoltre ricordare che per la fisiologia del tempo il muscolo cardiaco era fissato alla sua estremità superiore, all'altezza del capezzolo sinistro, mentre per tutta la sua lunghezza, fin verso le ultime costole, era libero e proprio ai suoi movimenti si doveva il fenomeno dei battiti cardiaci da tutti percepibili. Chi riteneva però che la sommità del cuore fosse proprio là, dove se ne registrano i battiti, era in errore e di fatto concentrava la sua attenzione nella zona irascibile o concupiscibile con il danno che ne deriva.

Per comprendere questo genere di precisazioni, legate peraltro ad una fisiologia non rispondente al vero, dobbiamo tener presente che il problema principale che stava a cuore agli asceti e tuttora valido era quello di ricondurre lo spirito 'dentro di sé'. Il riferimento ad un luogo interno di ordine fisiologico non era nient'altro che un 'riferimento', a partire dal quale si sarebbe potuto realizzare il rientro in se stessi. Difatti, nel nostro testo, i termini 'interno' e 'interiore profondità' del cuore non indicano di per sé un determinato luogo fisico dell'organo cuore, ma si riferiscono al centro spirituale dell'uomo, ricettacolo della grazia divina.

⁹⁶ Cfr. Sal. 137,9.

⁹⁷ Durante la famosa controversia palamita del XIV secolo, si accusarono i monaci del Monte Athos di sostenere che l'anima avesse la sua sede nella zona dell'ombelico e si attribuì loro l'appellativo di 'omfalopsichici' (da ὀμφαλος = ombelico e ψυχή = anima). L'accusa sorse in relazione ad un loro particolare metodo usato per ricondurre il proprio spirito all'interno del cuore. Partendo dall'osservazione che lo spirito spontaneamente si riversa sugli oggetti esterni, soprattutto tramite il senso della vista, si consigliava di fissare il proprio sguardo sul petto o sull'ombelico durante la pratica della preghiera di Gesù. Nessun monaco però sostenne mai che l'ombelico fosse la sede dell'anima. L'ombelico era solamente un punto d'appoggio esteriore su cui fissarsi al solo fine di far rientrare lo spirito nel cuore e ivi praticare la preghiera. Coloro però che scambiavano il semplice punto d'appoggio per il luogo dove raccogliere lo spirito per

In conclusione, venuti a conoscenza di queste indicazioni, dobbiamo praticare, come ho già detto, l'attenzione spirituale e la preghiera all'interno del cuore, sulla sua sommità, all'altezza del capezzolo e non invece nella sua zona intermedia a partire dai seni e nemmeno nella sua estremità inferiore a partire dai reni.

ORIGINE DEL CALORE

Tramite il senso spirituale dobbiamo pure riconoscere l'origine del calore che si percepisce durante la preghiera. Può infatti provenire sia dalla grazia divina che abbiamo ricevuto nel battesimo, ed allora si effonde nel cuore come un dolce profumo, sia dalle conseguenze della caduta di Adamo sia anche dal diavolo stesso⁹⁸.

Nel primo caso, il calore, insieme alla preghiera, ha inizio unicamente nel cuore e sempre nel cuore conclude la preghiera, portando all'anima la conferma della grazia e frutti spirituali.

Nel secondo caso, invece, il calore ha inizio nei reni e ancora nei reni conclude la preghiera, portando all'anima indurimento, turbamento e freddezza.

Nel terzo caso, infine, il calore si trova mescolato con l'ardore della concupiscenza e infiamma con la voluttà dissoluta le membra ed il cuore. In tal modo imprigiona la mente in pensieri turpi e spinge il corpo a soddisfarsi sessualmente, cose queste che un uomo attento tuttavia può immediatamente conoscere e individuare.

È sì vero, dice Gregorio Sinaita⁹⁹, che il nemico si trasfigura a suo piacimento¹⁰⁰ all'interno dei nostri reni e vi inserisce il proprio ardore al posto del calore spirituale, portando così, invece della gioia, un'euforia sensuale e una molle dolcezza; ed è altrettanto vero che agisce in modo simile alla grazia, tentando di mascherare il suo inganno. Noi però possiamo imparare a smascherarlo con l'aiuto del tempo, dell'esperienza e del senso interiore. Ed è proprio col tempo, con l'esperienza e col senso interiore che si riconosce l'abbaglio, come dice ancora Gregorio Sinaita¹⁰¹.

LE CAUSE DELLA SEDUZIONE SPIRITUALE

Per questo motivo non bisogna avere timori o esitazioni nell'invocare Dio. Se alcuni

praticarvi la preghiera si trovavano in errore o, meglio, nell'abbaglio, come dice il nostro autore. In effetti mettevano in moto la concupiscenza che ha la sua sede nella zona dei reni e del ventre. Cfr. Grégoire Palamas, *Défense des saints hésychastes*, Louvain 1973, vol. I, p. 91 (Filocalia IV, p. 129 sg.).

⁹⁸ Cfr. Gregorio Sinaita, *Sull'hésychia e sulla preghiera*, cap. 8, PG 150, 1312 A (Filocalia IV, p. 69).

⁹⁹ *Sull'hésychia e sui due modi della preghiera*, cap. 10, PG 150, 1324 B (Filocalia IV, p. 76).

¹⁰⁰ Cfr. 2 Cor. 11,14.

¹⁰¹ *Sull'hésychia e sui due modi della preghiera*, cap. 10, PG 150, 1324 C (Filocalia IV, p. 76).

vennero sedotti e ricevettero un danno spirituale, ci si deve render conto che costoro sono stati vittime della propria disobbedienza e superbia. Se i santi Padri hanno scritto molto a proposito dell'abbaglio, che agisce in vari modi e comporta diverse cause, non l'hanno fatto certo per spaventarci o per allontanarci da questa santa pratica della preghiera, ma per darci la possibilità di conoscere e di difenderci dall'abbaglio stesso e dalla maligna azione di satana.

A tale scopo ci ingiungono di rimanere nella via regale, quella cioè che non viene mai meno in coloro che lottano insieme contro le passioni vivendo in due o tre nella solitudine e ciascun fratello vedendo nell'altro un buon consigliere. Scrutando inoltre giorno e notte la S. Scrittura è così possibile, con la grazia di Cristo, imparare la pratica spirituale senza cadere nell'abbaglio.

Non si sa per quale ragione alcuni arrivino a dire: "Sono passati quei tempi!", quasi che a monaci d'oggi non venga concessa l'azione dello Spirito Santo come avveniva per il passato. Ma questa è un'offesa. Se è vero che anche i Padri proferirono quelle stesse parole, le riferirono tuttavia ai segni e ai miracoli, senza i quali del resto la fede non soffre danno, come dice lo stesso Cristo: "*Beati quelli che credono senza aver visto!*"¹⁰². Non intendevano quindi riferirsi alla fine dell'azione dello Spirito Santo.

Infatti tutti i fedeli ricevono al battesimo la grazia che rimane per sempre in noi, anche se non la percepiamo perché l'abbiamo uccisa coi nostri peccati. Per percepire questo dono e vederlo con gli occhi dello spirito dobbiamo osservare i comandamenti ed invocare Gesù Cristo che si trova nei nostri cuori. Una volta accolto in noi, lo portiamo come legge spirituale scritta sulle tavole dei nostri cuori¹⁰³ e quali cherubini veniamo giudicati degni di conversare direttamente con Cristo in una pura preghiera del cuore.

Proprio per questo, se l'azione dello Spirito Santo si eclissa, non è giusto arrecare offesa al tempo o a Dio, col pretesto che siamo peccatori. Ascriviamo invece tutta la colpa ai tre crudeli giganti che sono l'incredulità, l'acedia e l'incuria ed allontaniamoci dalla menzogna per nutrirci della verità. Senza esitazione accingiamoci ad imparare la pratica spirituale, allontanando da noi stessi gli altri tre principali briganti, cioè l'amor proprio, l'amore del denaro e la vanagloria che, unitamente agli altri giganti, saremo in grado di sbaragliare cacciandoli dalle nostre anime.

LE SENSAZIONI FISICHE VANNO RESPINTE

Nel corpo di chi si esercita con attenzione nella preghiera si verificano in primo luogo certi movimenti, come una palpitazione sotto la pelle, che alcuni giudicano come abbaglio. Sale poi dai reni un calore che si diffonde tutt'intorno ed anche questo è giudicato come abbaglio. Questi

¹⁰² Gv. 20,29.

¹⁰³ Cfr. 2 Cor. 3,3.

fenomeni, però, non provengono dall'abbaglio, bensì dalla nostra natura e traggono la loro origine dal fatto stesso di esercitarsi nella preghiera. Se invece qualcuno loda questi stessi fenomeni sostenendo che essi provengono dalla grazia, allora ci troviamo dinnanzi ad un vero abbaglio. Ad ogni modo, di qualsiasi natura siano questi fenomeni che compaiono con l'esercizio della preghiera, è necessario non attaccarvi, ma rifiutarli e respingerli.

V.

IL DONO DELLA PREGHIERA CONTEMPLATIVA.

Quando giunge il calore dal cuore e nel contempo lo spirito si compiace in pensieri turpi, allora senza dubbio ci troviamo dinnanzi ad un abbaglio. Se, d'altro canto, tutto il corpo è riscaldato dal cuore e lo spirito, come se fosse incollato nell'intima profondità del cuore, è puro e senza passioni, allora senz'altro lo si deve attribuire alla grazia e non all'abbaglio. A quanti fanno l'esperienza di tale fenomeno capita pure di ritrovarsi sudati per il gran calore che si sprigiona nel corpo.

LA PREGHIERA DEL CUORE

È allora che la santa pratica della preghiera viene esercitata dal cuore, perché è come se fosse stato tolto un velo dal cuore e lo spirito si sia potuto muovere dall'interno, come incollato a quella stessa pratica divina, per gridare tante volte: "Gesù mio, Gesù mio". Aprendo infatti subitamente il cuore, lo spirito grida proprio queste parole "Gesù mio", senza poter dire tutta la formula "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me", ma solamente le parole "Gesù mio", proprio a motivo delle frequenti aperture del cuore¹⁰⁴.

Saremmo nell'errore, però, se sostenessimo che tutti arrivino a realizzare la preghiera a tale livello. Come abbiamo detto, solo nel momento in cui lo spirito aderisce nel più intimo recesso del cuore all'azione divina, riesce a proferire solamente "Gesù mio", senza poter dire di più.

A tal punto, dalla santa pratica ci giunge una grande consolazione e nella stessa santa preghiera scaturisce dal cuore anche l'estasi. Dal cuore, reso così libero, sgorgano calde lacrime che

¹⁰⁴ Per raccogliere il nostro spirito e farlo penetrare nel 'luogo del cuore' bisogna che il cuore stesso venga 'aperto' od anche che sia aperta la 'entrata del cuore'. In questi termini si esprimono Niceforo il Solitario e Gregorio Sinaita ai quali senz'altro Basilio qui si riferisce. Non si conosce esattamente a quale esperienza spirituale specifica si voglia alludere. Cfr. Niceforo il Solitario, *Sulla sobrietà e custodia del cuore*, PG.147, 966 A (Filocalia IV, p. 28); Gregorio Sinaita, *Come l'esicasta debba restare seduto per l'orazione...*, PG. 150, 1329 A (Filocalia IV, p. 80).

scendono dagli occhi portando gioia: mi riferisco alla ben nota 'gioia-afflizione'¹⁰⁵. Il cuore poi ribolle per quella continua operazione divina riscaldando tutto il corpo e lo spirito estaticamente grida: "Signore abbi pietà". Come l'olio riscaldato da un fuoco vigoroso in un recipiente pieno si versa all'esterno quando si mette a bollire forte, così avviene anche per il cuore che, ribollendo per l'azione divina, riversa il calore anche nel corpo che in tal modo si riscalda. Il cuore allora si rende conto che, per quanto cerchi di custodirle, le sue cose interiori si manifestano riversandosi all'esterno.

Per coloro che si trovano nello stato che abbiamo descritto si verificano anche alcuni altri mirabili misteri. Tra questi vi è talora l'esperienza della luce per chi è in grado di contemplare anche l'illuminazione interiore, che lo illumina più del sole, poiché è proprio dal cuore che sgorga la luce. Di altri misteri che si manifestano all'interno del cuore non posso scrivere. Lo spirito contempla tutte le creature e rende gloria dal profondo del cuore, estasiato com'è dall'attività della santa pratica e dai misteri divini contemplati, ma ciò avviene in un modo che non è possibile spiegare per iscritto.

LA DEIFICAZIONE DELL'UOMO

Tutto l'uomo diventa allora deificato da quella attività divina, al di là di ogni cosa e di tutti i sensi, non riuscendo a trattenersi dalla gioia e quasi come fosse ebbro. Lo spirito è rapito da tali cose nella visione di Dio e vede misteri tremendi, di cui non posso parlare nei particolari. Oltre alla visione di Dio, contempla anche la beatitudine di cui godono i giusti in paradiso. Rapito ancora più in alto nel cielo, lo spirito contempla estasiati e mirabili misteri. Quanto più in alto si trova, lontano dalla suggestione degli avversari, tanto più contempla misteri maggiori di questi, ricevendoli come dono dallo Spirito, a cui sia gloria nei secoli. Amen.

¹⁰⁵ Traduzione letterale della parola радостопечале per la cui comprensione vedere la nota 16.

INDICE

PREFAZIONE	3
INTRODUZIONE ALLA NUOVA EDIZIONE	5
AVVERTENZA	6
LETTERA DEL VESCOVO DI ALESSANDRIA.....	7
INTRODUZIONE ALLA PRIMA EDIZIONE	8
BREVE STORIA DELLA FILOCALIA.....	8
<i>Filocalia greca</i>	8
<i>Filocalia slavonica</i>	8
<i>Diffusione in Russia</i>	9
SIGNIFICATO DELLA FILOCALIA.....	10
<i>Visione teologica della Filocalia</i>	10
<i>La scienza spirituale dei Padri</i>	11
<i>Come leggere la Filocalia</i>	11
<i>Due suggerimenti.....</i>	11
<i>I Padri sinaiti</i>	12
<i>Arte spirituale dei sinaiti</i>	12
FISIONOMIA SPIRITUALE DEI PADRI SINAITI.....	12
<i>Hesychia</i>	12
<i>Sobrietà e ricordo di Dio.....</i>	13
FILOTEO SINAITA	13
<i>Suoi scritti.....</i>	13
<i>Momenti della tentazione.....</i>	14
<i>Senso della battaglia interiore</i>	14
FILOTEO SINAITA - QUARANTA CAPITOLI SULLA SOBRIETÀ.....	16
<i>Breve biografia scritta da Nicodemo Aghiorita.....</i>	17
1. SCOPO DELLA GUERRA SPIRITUALE: CUSTODIRE DIO NEL CUORE.....	18
2. COME SI COMBATTE LA GUERRA SPIRITUALE	18
3. LA SOBRIETÀ È LA VIA CHE PORTA A DIO, PURIFICANDO LO SPIRITO.....	19
4. IL LUOGO DOVE DIMORA DIO	19
5. I DANNI DELLA LOQUACITÀ.....	20
6. IL SILENZIO, L'ASTINENZA E SOPRATTUTTO IL PENSIERO DELLA MORTE SONO LE TRE PORTE CHE INTRODUCONO ALL'ATTENZIONE INTERIORE	20
7. NATURA DELLA GUERRA SPIRITUALE.....	21
8. LA TEMPERANZA È LA CONDIZIONE PRELIMINARE PER LA CUSTODIA DEL CUORE	21
9. COME CI SI DEBBA DISPORRE PER PRESENTARSI A DIO IN MODO DEGNO DI LUI.....	22
10. I DANNI DEI DISCORSI INOPPORTUNI.....	23
11. LA SUPERBIA È ABOMINIO DAVANTI A DIO.....	23
12. È IMPOSSIBILE COMBATTERE I NEMICI SPIRITUALI SENZA CASTIGARE IL CORPO.....	23
13. NECESSITÀ DELL'UMILTÀ E MODI PER ACQUISTARLA	24
14. COME SIA NECESSARIO PRATICARE L'UMILTÀ	24
15. LA TEMPERANZA MODERA I MOVIMENTI PASSIONALI DELL'ANIMA.....	25
16. I PRECETTI EVANGELICI HANNO LO SCOPO DI SANARE L'ANIMA NELLE SUE TRE POTENZE. COME LA POTENZA IRASCIBILE SIA INSIDIATA DAL MALIGNO	26
17. PRECETTI PER LA POTENZA CONCUPIBISCIBILE E COME QUESTA SIA INSIDIATA DAL MALIGNO.....	27
18. PRECETTI PER LA POTENZA RAZIONALE E COME QUESTA VENGA SPODESTATA DAL MALIGNO	28
19. L'ANIMA VIENE LIBERATA DALLE TENEBRE TRAMITE LA PREGHIERA E LA SOBRIETÀ	29
20. COME ARRIVARE A POSSEDERE FERMAMENTE IL SIGNORE GESÙ NELLA NOSTRA ANIMA	30
21. IL PENSIERO DELLA MORTE IMPEDISCE DI CADERE NELLA PRESUNZIONE.....	30
22. L'INVOCAZIONE DI GESÙ CONSUMA FACILMENTE OGNI SEDUZIONE DEL MALE	31

23. IL REGNO DI DIO È DENTRO DI NOI.....	32
24. LA COSCIENZA PURIFICATA DALLA SOBRIETÀ, ANELA ALLA LUCE DI CRISTO.....	32
25. COME COMBATTERE NELLA GUERRA CONTRO I DEMONI.....	33
26. COME INVOCARE IL SIGNORE GESÙ CRISTO IN NOSTRO AIUTO.....	33
27. L'ATTENZIONE E LA PREGHIERA DISPONGONO L'UOMO ALLA CONTEMPLAZIONE DI DIO.....	34
28. LA COSCIENZA PURIFICATA DALLA SOBRIETÀ SPRONA A VIVERE COME PIACE A DIO.....	35
29. L'ATTENZIONE, OPPRIMENTE ALL'INIZIO, SCHIUDE POI IL CUORE ALL'ILLUMINAZIONE DIVINA.....	35
30. IL RICORDO ABITUALE DI DIO PROTEGGE DAGLI ASSALTI DEL NEMICO.....	35
31. LA S.SCRITTURA TESTIMONIA DELL'ESISTENZA DELLA GUERRA SPIRITUALE.....	36
32. GRAZIE ALL'UMILTÀ ABBIAMO COSCIENZA DELLA NOSTRA DEBOLEZZA.....	36
33. NON SI POSSONO EVITARE I PECCATI SE NON SI SRADICANO I CATTIVI PENSIERI.....	37
34. SUCCESSIONE DEI VARI MOMENTI DELLA TENTAZIONE.....	38
35. SPIEGAZIONE DEI TERMINI CHE INDICANO I VARI MOMENTI DELLA TENTAZIONE.....	38
36. CONTINUAZIONE DEL CAPITOLO PRECEDENTE. COME SI OTTIENE LA VITTORIA SUL NEMICO.....	39
37. RITENERE COME MANCANZE SOLTANTO I PECCATI COMMESSI IN AZIONI È FRUTTO DELL'INGANNO DEMONIACO.....	39
38. IL RICORDO DELLA MORTE GENERA MOLTE VIRTÙ.....	40
39. IL NON ACCETTARE DI POTER ESSERE SEMPRE PROVATI CAUSA GRAVI DANNI.....	40
40. LA NOSTRA CONDIZIONE È QUELLA DI POTER ESSERE SEMPRE PROVATI.....	41
BASILIO DI POIANA MĂRULUI - INTRODUZIONE AI CAPITOLI DEL BEATO FILOTEO SINAITA.....	42
PRESENTAZIONE.....	43
<i>Edizione del testo.....</i>	<i>43</i>
<i>Scopo della 'introduzione'.....</i>	<i>43</i>
<i>Come intendere la battaglia interiore.....</i>	<i>43</i>
<i>La preghiera di Gesù.....</i>	<i>44</i>
<i>La preghiera di Gesù come metodo.....</i>	<i>45</i>
I. LA PREGHIERA DI GESÙ È LA SPADA SPIRITUALE PER AFFRONTARE LA BATTAGLIA INTERIORE.....	46
LA BATTAGLIA INTERIORE.....	46
COME USARE LA SPADA SPIRITUALE.....	47
II. CHI PUÒ PRATICARE LA PREGHIERA DI GESÙ.....	48
QUANDO SI ESERCITANO LE PASSIONI.....	48
QUANDO CI SI OPPONE ALLE PASSIONI.....	49
DIFFICOLTÀ NELLA PRATICA DELLA PREGHIERA.....	49
III. CONFRONTO TRA IL CANTO ESTERIORE DI SALMI E LA PREGHIERA DI GESÙ.....	50
FANCIULLEZZA E MATURITÀ.....	50
ESPERIENZA DI S.GREGORIO SINAITA.....	51
TESTIMONIANZA DELLA S.SCRITTURA.....	51
LA LEGGE PEDAGOGA A GESÙ CRISTO.....	52
GESÙ CRISTO NEL NOSTRO CUORE.....	53
LA PREGHIERA CONTEMPLATIVA.....	53
IV. L'INSIDIA NELLA PRATICA DELLA PREGHIERA DI GESÙ: L'ABBAGLIO.....	54
LA SENSAZIONE DI CALORE.....	55
IL LUOGO E LE ZONE DEL CUORE.....	55
ORIGINE DEL CALORE.....	57
LE CAUSE DELLA SEDUZIONE SPIRITUALE.....	57
LE SENSAZIONI FISICHE VANNO RESPINTE.....	58
V. IL DONO DELLA PREGHIERA CONTEMPLATIVA.....	59
LA PREGHIERA DEL CUORE.....	59
LA DEIFICAZIONE DELL'UOMO.....	60