

# Monaco Proclo (Nicau): Il gusto delle gioie spirituali

## IL GUSTO DELLE GIOIE SPIRITUALI

fonte: <https://orthochristian.com/152709.html>



Monaco Proclo (Nicau)

Parte 1

### Sul pentimento nella vita

**Dio a volte copre i buoni doni**

Lo Spirito Santo non permette a un uomo che è debole nell'umiltà di sentirlo.

Anche se alcune persone vogliono essere salvate, il buon Dio

non rivela loro i doni dell'eternità perché ha pietà di queste anime. In loro si compie la parola del Salterio: *Quanto è grande, o Signore, la moltitudine della tua bontà che hai nascosto per coloro che ti temono* (Sal 30,19).

Anche se un uomo non è progredito nell'umiltà, lo Spirito Santo copre le sue buone azioni in modo che non venga derubato. Alcune persone mormorano e dicono: "Ho passato tanto tempo in monastero e non ho sentito per niente l'aiuto di Dio". Tali persone dovrebbero rallegrarsi, perché Dio ha nascosto i loro buoni doni in modo che non li vedano, e quindi non devono temere i ladri.

### **Il diavolo attacca la mente che non è occupata dalla preghiera**

Nella lotta per l'umiltà, il diavolo a volte si mescola alla mente dell'uomo. Finché la mente è in preghiera, non può mescolarsi con essa; sta a distanza, ma attende il momento in cui la mente è vuota, non occupata. Poi il diavolo si scaglia e attacca dove l'uomo è più debole. Ad esempio, ti dice che sei migliore di qualcun altro.

Una volta, quando volevo piangere per i miei peccati, il diavolo mi disse: "Perché ti denigri? Conosco i tuoi peccati, ma sei un po' meglio delle persone cattive. Non ha detto "meglio", perché sapeva che non gli avrei creduto. Questo è stato un duro colpo per me.

Queste tentazioni arrivano quando cerchi di raccogliere la tua mente; se sto pregando, la mia mente viene portata in chiesa o fuori per strada, o vola da qualche altra parte, allora il diavolo comincia a combattermi con molte tentazioni carnali. Allora non puoi vedere la tua vita interiore, perché è oscura.

Qualunque obbedienza tu faccia, anche quando porti un secchio d'acqua, la tua mente deve lavorare, perché se non hai occupazione, il diavolo ti darà la sua occupazione e non potrai stare nel monastero molto a lungo. Se pensi al cibo, o

alla pioggia, o ai vestiti, o a qualsiasi altra cosa terrena, è come vivere nel mondo.

Alcuni sognano il deserto e non si rendono conto di averlo nelle loro celle. Di notte, quando preghi il buon Dio, sei come in un deserto; ma se dormi tutta la notte, allora è proprio come vivere in una città: non avrai ricompense.

**Se ti addormenti con la preghiera nella tua mente, il diavolo non può avere successo**

Tutti coloro che cercano di entrare nel sonno direttamente dalla preghiera, cioè, che cercano di addormentarsi con la preghiera nella loro mente, la aumenteranno notevolmente.

Se non puoi rimanere vigile tutta la notte, fatti benedire dal tuo padre spirituale e vai nella tua cella. E dopo aver completato la tua regola di preghiera e vuoi dormire, fai il segno della croce sulla testata del letto e sul viso e dì: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore". Se non riesci a che il sonno ti sorprenda direttamente dalla preghiera, significa che durante il giorno mentre eri occupato nella tua obbedienza, la tua mente era distratta e non stavi ripetendo la preghiera: "Signore Gesù Cristo ...". Questo significa che tu devi cercare di non parlare con nessuno quando vai alla tua obbedienza, a meno che non ti sia stato chiesto qualcosa. Allora rispondi in modo che non pensino male di te se non rispondi; non dare loro motivo di sospetto e rispondi esattamente su quanto è stato chiesto. Se inizi a moltiplicare le tue parole, allora attiri a te la colpa. Tale è la vita silenziosa.

Se ti addormenti con la preghiera "Signore Gesù Cristo...", il diavolo comincia a svegliarti così che ti addormenti in uno stato di distrazione. È la sua gelosia, in modo che tu non ti addormenti in preghiera per diverse notti di seguito.

Questo è il successo più grande: se il sonno succede direttamente alla preghiera: "Signore Gesù Cristo..." Non

importa quanto gli spiriti combattano con te e non importa quanto siano difficili le tentazioni, lo Spirito Santo entrerà nel tuo cuore e il diavolo non avrà più alcun potere; non potrà più avere successo.

**Quando il diavolo vede che un uomo vuole purificare il suo cuore, appare con ogni sorta di prove**

Quando un uomo cerca di dire la preghiera: "Signore Gesù Cristo..." si verificano prove di ogni genere. Prima il diavolo cerca di attaccare attraverso i cinque sensi. Nella misura in cui cerchi di non essere schiavo di questi cinque sensi, lo Spirito Santo ti aiuta nella preghiera del cuore. E nella misura in cui cerchi di lavorare asceticamente, lo Spirito Santo aiuta la mente (il nous) ad acquisire la preghiera del cuore (preghiera che sgorga da sola).

Lo Spirito Santo porta la mente nel cuore. Sappi che ci sono momenti in cui concede all'uomo di sentirlo.

[Fr. Cleopa \(Ilie\)](#) ha detto:

"Quando inavvertitamente ti svegli o ti giri dall'altra parte... e sopraggiunge l'umiltà, il pentimento, le lacrime, la calma della mente e la sete di Dio, allora un monaco deve, per quanto può, non permettere che pensieri di molte preoccupazioni entrino nella sua mente. Questa gioia non dura a lungo, dieci o quindici minuti. Lascia che la mente ripeta quindi la preghiera: "Signore Gesù Cristo ..." E se un monaco raccoglie la sua mente e le preghiere, una grande gioia può scendere nella sua anima".

E il diavolo fa il contrario: quando senti umiltà, raccoglimento mentale, lacrime, allora ti dà preoccupazioni: o devi finire di leggere la tua regola di preghiera, o devi andare in chiesa, o devi fare qualcosa con urgenza, e quindi può capitare di arrenderti (a lui).

Quando il diavolo vede che un uomo vuole purificare il suo

cuore, cerca di confonderlo con visioni. E se il diavolo ti inganna, avrai bisogno di tre o quattro giorni per liberarti di lui e tornare nel punto da cui sei caduto.

Quando viene il diavolo, digli: "Se sei da Dio, ripeti dopo di me: 'Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore'". Con queste tentazioni, lo Spirito Santo illumina inizialmente la tua mente, ma non ti aiuta; Si alza e aspetta di vedere con chi ti unirai. E se ripeti: "Signore Gesù Cristo...", nella misura in cui preghi e implori aiuto da Dio, lo Spirito Santo castiga il diavolo e te lo rivela.

Qualunque cosa accada nelle visioni, non pensare, non riflettere sulle rivelazioni e sulle azioni che si sono verificate nell'inganno.

Le tentazioni del diavolo sono così pesanti che sarebbe meglio se qualcuno ti tagliasse vivo con un coltello, un'ascia... Se il buon Dio permettesse al diavolo [di fare quello che vuole], l'uomo non potrebbe resistere alle tentazioni. Ma Dio non permette tentazioni al di là delle forze di un uomo.

### **La caduta o l'ascesa di un monaco deriva dai suoi pensieri**

Sospetti, condanne, calunnie, mormorii... Quando un uomo vuole piangere i suoi peccati, queste tentazioni si allontanano da lui. E anche se vive in un monastero comunitario, anche nella residenza fraterna è come nel deserto. Ma quando ti unisci a qualcuno o balli in sintonia con qualcuno, perdi.

Coloro che sono andati a vivere nei monasteri con il pensiero: "Vado in monastero a morire", sono quelli che sono progrediti. Coloro che vanno a morire in un monastero faranno grandi progressi. Ma quelli che vanno per vivere più a lungo hanno ancora molto da sopportare, non perché lo vogliano loro o qualcun altro, è solo così: soffrono molto e non ottengono nulla in cambio.

Ci sono quelli che non fanno particolari sforzi negli edifici

monastici, ma cercano di non addolorare nessuno, né l'abate né nessun altro, e sono in pace con tutti; pregano nel loro cuore, non hanno niente a che fare con nessuno e vogliono essere salvati. Superano tutti. La caduta e la risurrezione di un monaco derivano dai suoi pensieri, da ciò che occupa la sua mente. Chi ha gelosie o opinioni, ovviamente, è in pericolo.

La pace più profonda che abbia mai avuto è stata quando vivevo negli alloggi dei fratelli ed evitavo di interessarmi a qualsiasi cosa. Se qualcuno chiedeva un consiglio, io lo davo. Se parli senza che ti venga chiesto, o rispondi più del necessario, perdi.

### **Come preservare le gioie spirituali**

Raggiungi gioie spirituali sia durante il sonno, se la mente è al lavoro, sia quando sei sveglio.

Quando il buon Dio si compiace di farlo, lo Spirito Santo ferma la natura: non hai né fame né sete; niente può farti del male. Col tempo, lo Spirito Santo prende la preghiera di un uomo, sia che sia sveglio o addormentato. Così, dovunque lo porti, si sente felice; e appena lo conduce, gli restituisce la preghiera che ha tolto, e non si affanna più con la mente. E durante il giorno, quando lo Spirito Santo raccoglie la sua mente nel suo cuore e prega Dio con tanta sete, allora ovunque lo Spirito Santo lo conduce, si sente come se fosse in Paradiso.

Solo chi ha assaporato queste gioie può capirlo. Se il buon Dio lo avesse lasciato in queste gioie, vi sarebbe rimasto eternamente. Ma se hai avuto una di queste gioie, sappi che non è tua. Sarebbe tua se, non importa quante volte ti alzi per la preghiera, ce l'hai ogni volta; allora sarebbe tua. Tuttavia, Dio ti ha rivelato queste gioie in modo che tu possa sapere per cosa stai combattendo.

Quando hai una tale gioia, dovresti fare questo: quando Egli ti ha tolto la preghiera e ti sei rallegrato nella gloria di

Dio, e ti ha riportato indietro e di nuovo ti ha dato la preghiera, allora prega incessantemente, sempre, sempre, così brevemente e così spesso il più possibile, quindi la tua mente non è dispersa. E se avrai molta umiltà, lo Spirito Santo ti rapirà ancora. E così via per tre o quattro giorni, e forse anche di più. Durante questo periodo non dormi, non hai fame e non hai affatto in mente questa epoca. Non hai più in mente questa epoca, solo l'altra.

Dopo che queste gioie se ne sono andate, il diavolo viene attraverso la tentazione. Prima con piccole, minuscole, minuscole sciocchezze, e se reciti la preghiera: "Signore Gesù Cristo...", allora si fa da parte e aspetta in agguato. E si precipita dentro quando vede che il mulino gira invano, senza macinare nulla. Poi versa la sua zizzania e prepara la sua macinazione.

## **Parte 2**

### **Riscattarsi con le lacrime**

Quando entri nei luoghi monastici, sei come una roccia con bordi taglienti e frastagliati, ma nel monastero, il bordo frastagliato inizia a consumarsi. Quando qualcuno ti rimprovera, se non ti arrabbi, vuol dire che gli spigoli si sono consumati un po' di più. Finché sei sopraffatto dalla rabbia, i tuoi spigoli non si sono ancora consumati e la reclusione non porterà alcun risultato. Un monaco raggiunge quindi una grande pace spirituale quando i bordi frastagliati sono consumati; allora non ti preoccupi più e non desideri questa epoca; tu cerchi l'altro. Ma è graduale, graduale...

I maggiori vincitori sono coloro che adempiono la loro [obbedienza](#) a Dio e obbediscono a tutti nella fratellanza. Devi essere gentile con tutti, perché così sarai in pace con tutti. Non fare distinzioni.

Se qualcosa è rotto nel monastero e riveli chi l'ha rotto, ciò porta all'inimicizia. L'altra persona proverà odio per te. Se

riesci a prendertela con te, va molto bene. Sarà un po' difficile, ma chi prende questo su di sé ha una grande pace. Arriva a una grande pace. Se non puoi prenderlo su di te, almeno non metterlo sulle spalle dell'altro. È molto importante desiderare che tutti siano salvati.

### **Quando condanni, lo Spirito ti lascia**

Soprattutto, ho fatto progressi (sette anni) quando riflettevo e mi dicevo: onorerò i sacerdoti come Santi Apostoli, l'abate come Cristo e tutti gli altri come discepoli dei Santi Apostoli. Ed ebbi tanta gioia che mi venne il desiderio di baciare le piante e i piedi di tutti i monaci. Tuttavia, nel tempo, ho iniziato a essere sopraffatto dalla [condanna](#) e ho iniziato a raffreddarmi.

Molti acquisiscono lo Spirito Santo quando vengono al monastero. Quindi consideri tutti santi. Così scoppi di gioia; non vuoi nemmeno sentire parlare del mondo. Ma non appena inizi a indulgere in conversazioni con gli altri, con quelli esperti, per condannare e calunniare gli altri, lo Spirito Santo ti lascia immediatamente.

Poi, se ti confessi e anche piangi, ma non dici al tuo padre spirituale: "Padre, ho condannato tal dei tali per questo e quello...", ma dici solo: "Ho condannato", ma non vuoi dire come hai condannato, lo Spirito Santo ti lascia abbandonato.

Per tutti coloro che si confessano con precisione, con lacrime e pentimento, con l'obbedienza che rendono, lo Spirito Santo viene di nuovo in aiuto. Il pentimento è necessario per acquisire di nuovo lo Spirito Santo.

Lo Spirito Santo è così buono e misericordioso! È buonissimo. Ma il pentimento è necessario. È solo attraverso il pentimento che Egli ritorna di nuovo.

Lo Spirito Santo non viene subito, ma gradualmente, gradualmente, nella misura in cui noi corriamo dal buon Dio:



“Signore, non lasciarmi...” E quando preghiamo così, lo Spirito Santo si rivela a noi gradualmente , gradualmente.

Quando il diavolo mi ha attaccato e ho pregato, ho sentito di nuovo il suo aiuto, ha espulso il diavolo. E in molti casi senti come lo Spirito Santo ti aiuta. Ma quando incontriamo dei fratelli, possiamo facilmente cadere. Tutto quello che faccio è iniziare a condannare o brontolare e basta: ho perso. È come su una scala: saliamo, saliamo e cadiamo di nuovo. E se la morte mi trova in piedi, questa è la gioia più grande, ma se mi trova caduto, guai a me, sono perduto.

Se ho provato a vincere il peccato, è un guadagno, ma se i miei peccati mi hanno vinto, allora sono soggetto al Giudizio di Dio. Se me ne sono sbarazzato, è un guadagno. Ma se i miei peccati mi hanno sopraffatto, allora il diavolo verrà con me al giudizio, dicendo: “Signore, hai detto che non possiamo servire due padroni...” Il diavolo ammette che anche tu hai servito Dio, ma dice: “Signore , ma non si è nemmeno sbarazzato di me. Allora avrò ciò che merito.

### **Come vediamo gli altri, così Dio ci vede**

Prima di tutto, quando mi appresto ad andare nella mia cella, devo congedarmi da coloro con cui lavoravo nella mia obbedienza, e se ho qualcosa contro qualcuno o no, devo dire: “Benedici e perdona me peccatore. Forse ti ho turbato in qualche modo. E dicono: “Che Dio ti perdoni”. E quando vado in cella, se non ho niente contro nessuno, questo è il mio guadagno.

Consideravo l'abate del monastero come un santo; e quando non potevo considerarlo un santo, accadeva così: crollavo, perdevo tutto. Perché è detto: *Il Signore ti conceda secondo il tuo cuore* (Sal 19,4). Se li consideravo santi, allora sentivo la gioia dello Spirito Santo. Il modo in cui sento loro è ciò che Dio mi dà. A coloro che desiderano la salvezza per tutti, Dio dà loro ciò che è utile. E quelli che volevano cose cattive

hanno trovato cose cattive.

## **Il pentimento porta la pace**

Alcune persone sono venute da me sopraffatte dalle tentazioni e dalle difficoltà, dicendo che si sentivano all'inferno. E ho chiesto loro: "Non offenderti, ma quanto tempo è passato dall'ultima volta che hai confessato?" Si scopre che non si confessavano da cinque o sei anni. E ho detto loro: "Sì, hai tutto il diritto di sentirti come se fossi all'inferno". E li ho mandati a confessarsi, e sei mesi dopo sono tornati e hanno detto che non si sentivano più all'inferno; ora si sentivano come se fossero in paradiso.

Lo Spirito Santo permette all'uomo di sentirlo nella misura in cui conduce una vita nel pentimento. Se sento di avere pensieri puri, di poter superare facilmente le tentazioni, e ho molta umiltà, molto pentimento, molta concentrazione mentale, e non voglio più sentir parlare di questa epoca, ma voglio iniziare bene, e la mia mente è pulita, trasparente, allora sono adombrato dallo Spirito Santo.

E se succede il contrario (perché lo Spirito Santo a volte parte, ci lascia nell'abbandono), allora viene lo spirito di abominio, con ogni sorta di sporcizia. Allora sii attenta e chiedi alla tua coscienza: "Coscienza, dimmi la verità: se dovessi morire in questo momento, mi salverei? A Dio piaccio? E così lo Spirito Santo lo scaccerà.

Ci sono momenti in cui siamo presi dall'oscurità, e ci sono momenti in cui siamo presi dalla luce e dalla pace. E un uomo sente la pace dello Spirito Santo quando comincia a piangere, a sospirare, e non riesce a smettere di piangere. Quindi tutti i diavoli fuggono, ha una sana comprensione e comprende tutto in modo spiritualmente sano. Un uomo può ricevere queste consolazioni che vengono attraverso le lacrime solo se conduce una vita di pentimento e ha acquisito una profonda umiltà. Se potessi trovare un lucchetto da appendere alle mie labbra,

troverei la salvezza.

### **Riscattati con le lacrime. Aiuta con amore e misericordia**

Quando arrivano lo sconforto o la disperazione, allora è così che devi agire. Diciamo a questo spirito: "Cristo è venuto per amore dei peccatori, dei quali io sono il primo!" E nella misura in cui conduco una vita nel pentimento, lo Spirito Santo mi pacifica. Ma prima, per poter sentire la misericordia di Dio, dobbiamo unire il pentimento all'umiltà. In quel momento non ho inimicizia con nessuno; non voglio più sentire parlare di nessuno, e se sento parlare di qualcuno, non voglio sentire niente di male. Quando sento parlare della bontà, della gioia, della prosperità spirituale di qualcuno, allora la mia anima si rallegra e si calma.

E quando vedo che alcune persone non capiscono l'importanza della pace, dell'amore e dell'umiltà, e la mia anima vede che tutti cercano solo vendetta: "Me l'ha detto e glielo dirò!", allora io stesso divento più piccolo e cerco di uscire da lì con ogni mezzo possibile. Pertanto, un Santo Padre dice: "Se Dio e io non siamo nel mio cuore, non sarò salvato".

Sappi che dobbiamo essere consapevoli di una cosa; un Santo Padre dice: "Se nel fuoco della tua ira hai ucciso l'anima di qualcuno, quell'anima sarà richiesta dal fuoco della tua ira". Dobbiamo guardarci da queste tentazioni. Queste sono tentazioni molto forti e pesanti che perseguitano e rosicchiano la nostra coscienza. A volte è necessario rimproverare qualcuno, se corrisponde al consiglio dei Santi Padri; ma soprattutto possiamo aiutare l'anima in un altro modo.

Un monaco, l'abate del monastero, dopo la fine del servizio, mi raggiunse ai margini della foresta e disse: "Aspetta un po', ho qualcosa da dirti". E mi ha raccontato di qualche problema con alcuni fratelli che non lo ascoltavano. E lui mi ha chiesto: "Cosa devo fare? Come posso vendicarmi con loro?"

E gli ho detto che ho trovato in un vecchio libro, Dio sa dove: “Se vuoi vendicarti dei peccatori, fallo attraverso le lacrime”. E se ti vendichi con le lacrime, lo Spirito Santo ti aiuterà. Nella misura in cui ti vendicherai con le lacrime, lo Spirito Santo li rimprovererà senza che tu li rimproveri con le parole. È molto importante, perché il comandamento di Dio è di fare tutto per amore: insegnare per amore, aiutare un altro per amore.

Non è più utile fare come alcuni Padri anticamente facevano, sottoponendo a grandi prove altri monaci e monache. In quei giorni, le persone facevano grandi progressi [nella vita spirituale]. Ma ora, ai nostri tempi, è come andare al fronte, ed i soldati che combattono lì sono feriti, coperti da ogni sorta di ferite. E poi inizi a usare sempre più misericordia. E se applichi misericordia, allora lo Spirito Santo ti aiuterà, ti pacificherà e la parola della tua santità avrà potere. Perché attraverso la parola misericordiosa della tua santità, lo Spirito Santo, e non la tua santità, li rimprovererà.

[Monaco Proclo \(Nicau\)](#)

Traduzione in inglese di Jesse Dominick

Traduzione in Italiano, Teandrico.it

FONTE: [Pravoslavie.ru](http://Pravoslavie.ru)