

La preghiera, il pianto e la regola

C'era una volta un uomo pio che viveva a Gerusalemme e aveva l'abitudine di pregare ogni mattina a una certa ora.

Così si svegliava e pregava ogni giorno alla solita ora. Ma una mattina dormì troppo e stava per perdere il suo canone di preghiera.

In quel momento, uno sconosciuto entra nella camera del nostro uomo e lo sveglia dicendogli:

-“Cristiano, alzati, perché sei in ritardo per la tua preghiera!

-Ma chi sei tu, che sei venuto a svegliarmi?”, chiese spaventato.

-Sono un uomo che vuole fare una buona azione, tutto qui”, gli disse lo straniero.

-Non posso crederci... Hai pensieri nascosti... E il tuo aspetto mostra che sei malvagio, non sei forse il diavolo? pensò il cristiano.

-Sì, sono il diavolo e voglio svegliarti per la preghiera. Voglio dimostrare che anche il diavolo può fare qualcosa di buono. Noi, i diavoli, non siamo così neri e malvagi come la gente pensa. Una volta eravamo anche angeli buoni ed era impossibile che non ci fosse ancora qualcosa di buono in noi”, disse il demone nella sua supplica.

-Non posso credere a quello che dici. E' una tentazione, tentare è il tuo lavoro. Devi essere venuto qui con l'intenzione di ingannarmi. Nel nome del Dio vivente, giura di dirmi con quali pensieri e progetti sei venuto a svegliarmi!

-Dopo che mi hai fatto giurare, sono costretto a dirtelo: è vero, sono venuto per ingannarti. Per vent'anni hai sempre pregato, ogni mattina, a una certa ora. Ma noi diavoli non abbiamo molta paura di questa vostra tua preghiera, perché per

te è diventata una vuota abitudine. La tua preghiera manca di spirito, di pentimento, di fervore e di lacrime. La tua preghiera non ha potere.

-Se, invece, oggi dormissi di più, ti incolperesti per la tua pigrizia e il tuo ritardo nella preghiera: Abbiamo dunque pensato che se quest'uomo tarderà a pregare, quando si sveglierà sarà triste, cosa che non gli succedeva da vent'anni. È possibile che nel suo cuore si accenda il pentimento. E se prega con fervore, con spirito, con lacrime, noi demoni abbiamo molto timore di questo tipo di preghiera. Giudicando così, concluse il diavolo, l'inferno mi ha mandato per svegliarti per la tua preghiera ordinaria, per evitare che tu cominci a pregare con potenza”.

Dicendo questo, il diavolo divenne invisibile e il cristiano capì che doveva cambiare il suo modo di pregare.

Fonte: **ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΕΣΦΙΓΜΕΝΟΥ**



Bios di San Gregorio Sinaita



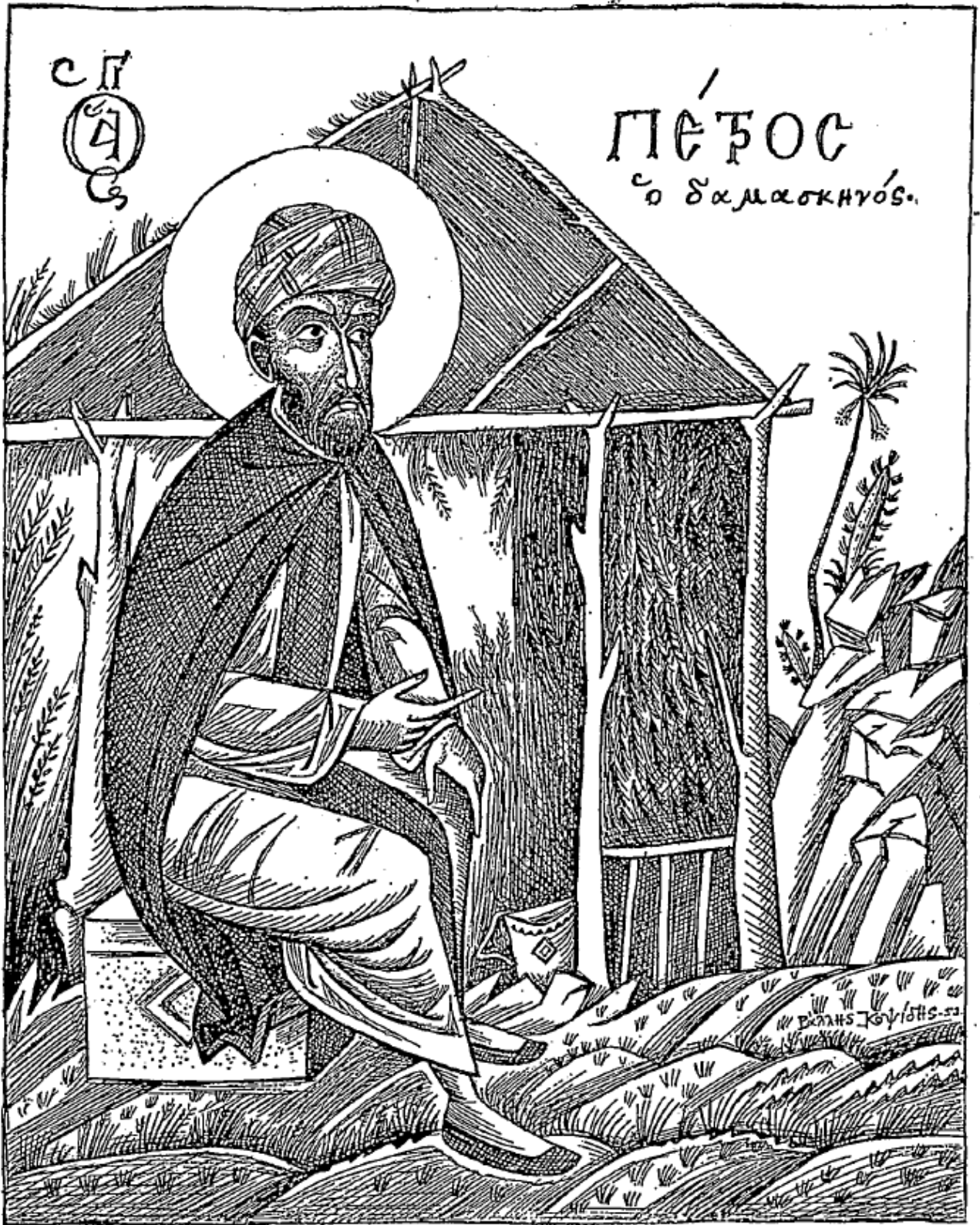
* Σύνομος βιογραφία τῶν ἁγίων
πατρῶν ἡμῶν ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ τῶν Σιναΐτου

di San Nicodemos Aghiorita

Il nostro santo Padre Gregorio, fu tonsurato come monaco sul monte Sinai e per tale motivo fu soprannominato Sinaita. Nacque sotto il regno di Andronico Paleologo, intorno al 1330. Giunto al Monte Athos, visitò i suoi monasteri e gli eremitaggi. Trovò molti con il dono dell'intelligenza e di costumi pii, ma che si erano interessati solo della pratica ascetica, mentre erano privi di iniziazione a riguardo della

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

San Pietro Damasceno



Τοῦ ὁσίου καὶ θεοφόρου πατρὸς ἡμῶν

ΠΕΤΡΟΥ ΔΑΜΑΣΚΗΝΟΥ

τῷ ἱερομάρτυρος.

τῇ ἡμέρῃ τῆς θ' Φεβρουαρίου

di San Nicodemo Aghiorita nella Filocalia

Il nostro Padre tra i santi Pietro, che fu vescovo di Damasco, visse sotto Costantino Kopronymos, nell'anno 775. Egli iniziò la vita solitaria e anacoretica nella più grande povertà, non possedendo nemmeno un libro, come lui stesso dice. Cioè, prese in prestito dagli altri solo l'Antico e il Nuovo Testamento, i libri dei grandi maestri della Chiesa e, sintetizzando, di tutti gli altri padri niptici e portatori di Dio, divenendo così industrioso che – meditando notte e giorno sulla legge del Signore e irrigando la sua vita con i ruscelli che sgorgano da lì – fu considerato alla stregua di quell'albero cantato nel Salmo, con il suo fogliame alto e celeste, piantato accanto alla sorgente stessa delle acque dello Spirito. Ma, mentre si dice che quell'albero dia i suoi frutti solo in una stagione, non fu così per lui: al contrario, rimanendo verde in ogni stagione, senza sosta e senza requie, produsse frutti spirituali, piacevoli alla vista, dolci al gusto, profumati all'olfatto e che, con le dolcezze imperiture e fragranti che ne scaturiscono, offrono un banchetto a ogni senso del corpo e dell'anima.

In effetti, produsse, mentre era in vita, molti grandi frutti attraverso i suoi sforzi ascetici e molti altri molto più grandi con la sua morte, guadagnando la corona con il suo martirio: in effetti, avendo dimostrato come falsa l'eresia eterodossa degli arabi e dei manichei, gli fu tagliata la lingua da al-Walid, figlio del capo degli arabi, Hishim, e fu

esiliato in Arabia Felice; lì morì, ancora parlando correttamente ed esercitando il sacerdozio in modo impeccabile. Dopo la sua morte egli produsse un'abbondanza traboccante di frutti numerosissimi e grandissimi, lasciandoci come eredità paterna e inalienabile questo libro veramente bellissimo, ornato di ogni virtù, sul quale lavorò con tanta eloquenza e grazia che non saprei neppure come esprimerlo: è l'orgoglio di tutti e il più utile all'anima in tutte le virtù, un tesoro di contemplazioni, un elenco di carismi spirituali, un'Elicona di beatitudini divine, un santuario di pratica corporale, un'analisi meticolosissima delle passioni una per una, un corno dell'ascetica Amaltea, un deposito di conoscenza e saggezza divine: in una parola, è la summa della sacra nepsis.

Sapendo noi, quindi, come questa sintesi sia naturalmente legata al presente libro e come aggiunga un enorme contributo all'obiettivo che abbiamo in mente, abbiamo pensato che fosse estremamente importante conservarla. Si potrebbe ben dire: come un cerchio sta a un cerchio, così una filocalia ad una filocalia: il grande al più grande e il più vasto al più ristretto. Non ci è sembrato giusto, infatti, separare quest'opera che è carica di frutti spirituali – come abbiamo detto sopra – dal coro dei padri santi e sobri: questo libro stesso ci avrebbe accusato di incapacità di riconoscere il bello, non permettendo che si separassero dai padri i loro amici e familiari. Né in nessuna circostanza ci è sembrato lecito mutilare la nostra opera in questo modo – visto che ha bisogno della collaborazione di questo libro – e privare i fratelli di un così grande profitto: perché l'aumento del bene produce sempre un aumento del beneficio.

Se poi qualcuno vuole prendere le doppie ali della colomba spirituale, che anche Davide cercò ma non trovò, sfogli con laboriosa cura le pagine di questo libro e le troverà meravigliosamente; qui l'ala tutta d'argento della *proxis* e lì quella d'oro della contemplazione. Sollevandosi con entrambe

le ali sopra tutte le cose della terra, volerà verso le altezze eterne e, dopo aver fatto nidificare quella colomba nei nidi di lassù, troverà riposo nella beatitudine celeste.

dal Prologo di Ohrid di San Nikolaj Velimirovic

Lo IEROMARTIRE [Sacerdote-Martire] PIETRO DAMASCENO

Alcuni pensano che Pietro Damasceno sia vissuto nell'ottavo secolo e altri pensano che sia vissuto nel dodicesimo secolo. Questa differenza di pensiero deriva dal fatto che ci furono due Pietro Damasceno. Quello di cui stiamo parlando era un grande asceta. Era altruista oltre misura. Pietro Damasceno non possedeva nemmeno un singolo libro, ma piuttosto prendeva libri in prestito e li leggeva. Leggeva assiduamente, raccogliendo saggezza come un'ape raccoglie il miele. Per un po' fu vescovo a Damasco, ma quando si espresse contro l'Islam e l'eresia manichea, gli arabi gli mozzarono la lingua e lo bandirono in esilio nel profondo dell'Arabia. Tuttavia, Dio gli concesse il potere della parola, così che, anche in esilio, predicò il Vangelo e convertì molti alla fede cristiana. Compilò e lasciò in eredità ai posteri un prezioso libro sulla vita spirituale. Morì come confessore e martire e prese dimora nel Regno di Cristo.

INNO DI LODE

IL GEROMARTIRE [Sacerdote-Martire] PIETRO DAMASCENE

Alcuni pensano che Pietro Damasceno sia vissuto nell'ottavo secolo e altri pensano che sia vissuto nel dodicesimo secolo. Questa differenza di pensiero deriva dal fatto che ci furono due Pietro Damasceno. Quello di cui stiamo parlando era un grande asceta. Era altruista oltre misura. Pietro Damasceno non possedeva nemmeno un singolo libro, ma piuttosto prendeva libri in prestito e li leggeva. Leggeva assiduamente, raccogliendo saggezza come un'ape raccoglie il miele. Per un

po' fu vescovo a Damasco, ma quando si espresse contro l'Islam e l'eresia manichea, gli arabi gli mozzarono la lingua e lo bandirono in esilio nel profondo dell'Arabia. Tuttavia, Dio gli concesse il potere della parola, così che, anche in esilio, predicò il Vangelo e convertì molti alla fede cristiana. Compilò e lasciò in eredità ai posteri un prezioso libro sulla vita spirituale. Morì come confessore e martire e prese dimora nel Regno di Cristo.

INNO DI LODE

SAN PIETRO DAMASCENO

Damasceno conta otto tipi di conoscenza

Per gli uomini spirituali e devoti.

Primo: la conoscenza del dolore e di tutte le tentazioni.

Secondo: la conoscenza della somma delle proprie trasgressioni,

Le proprie trasgressioni e il perdono di Dio.

Terzo: la conoscenza dell'orrore, del dolore e della paura,

Prima della morte, nella morte e dopo la separazione dal corpo,

Quando davanti al giusto giudizio l'anima sta sola.

Quarto: la conoscenza di Cristo il Salvatore,

La sua vita e quella di tutti i santi,

Dei santi: le loro azioni, la loro pazienza e le loro parole,

Che, come una campana d'argento, risuonano attraverso i secoli.

Quinto: la conoscenza degli attributi naturali,

Dei fenomeni fisici, della variazione e del cambiamento.

Sesto: la conoscenza delle forme e delle cose,

Tutti gli esseri sensoriali e i fantasmi naturali.

Settimo: la conoscenza del mondo, razionale e spirituale,

Il mondo angelico e il mondo dell'Ade, sia del bene che del male.

Ottavo: la conoscenza di Dio,

L'Unico, Santo, Potente e Immortale.

Questa conoscenza è chiamata Teologia:

Ad essa, pochi sono elevati.

Un teologo ha bisogno della massima purezza,

Perché il cuore impuro, al cielo, non arriva.

Damasceno si appropriò dei sette tipi elementari di conoscenza,

E all'ottavo, alla conoscenza di Dio, fu elevato.

L'ottavo è dato e conferito da Dio:

Non è né appreso né guadagnato.

Sant' Ignazio Brjanchaninov: Preparazione al sacramento della confessione

Amati fratelli! Abbiamo raggiunto il porto del digiuno sacro. Dedichiamoci ora a un tempo speciale per una revisione particolarmente attenta e dettagliata di noi stessi. Le porte del pentimento si sono ora spalancate per noi.

Abitanti del santo monastero! I discepoli più intimi di Cristo! Veri figli della Chiesa, che dimorano sempre nel suo seno spirituale! Sarebbe più appropriato per coloro che sono nella nostra chiamata non richiedere un tempo speciale riservato per essere attenti a noi stessi, per purificare le nostre macchie peccaminose tramite la confessione e il pentimento; sarebbe appropriato per noi se la nostra intera vita consistesse di attenzione incessante e pentimento incessante, se solo le nostre vite corrispondessero al nostro nome di monaci. L'esempio di purezza a cui dovremmo aspirare è perfetto. Quell'esempio è il nostro Signore Gesù Cristo. *Ma come Colui che vi ha chiamati è santo, dice l'Apostolo, così siate santi in ogni genere di condotta; Poiché sta scritto:*

Siate santi, perché io sono santo (1 Pietro 1,15-16) . In accordo con l'infinita perfezione di questo esempio di purezza, il campo del pentimento e della purificazione è infinito. Anche se uno dovesse passare attraverso questo campo con tutto lo zelo e la diligenza possibili, non potrebbe comunque raggiungere la purezza perfetta, anche se la sua vita di costante pentimento dovesse durare mille anni; anche allora non raggiungerebbe la completa purificazione. I più grandi monaci erano acutamente consapevoli al momento della loro morte che non solo non si erano pentiti completamente, ma che non avevano nemmeno iniziato a pentirsi. [Abbà Sisoe il Grande]

Ma a causa delle nostre infermità sempre crescenti e moltiplicanti, il giorno in cui la nostra anima lascerà questa vita terrena sarà molto lontana da quella santità con cui i nostri santi padri, quei vasi scelti di Dio e abitanti del deserto, lasciarono i loro corpi. Ora sono abitanti del cielo, perché hanno diligentemente dimorato nel pentimento durante il loro soggiorno attraverso il deserto della vita terrena.

Dunque! Coloro che vivono la loro vita con assoluta attenzione, vigilando costantemente sulle loro anime, notando tutti i molteplici movimenti del peccato, curandosi continuamente contro questo veleno con il pentimento, non raggiungono ancora la pienezza della perfezione spirituale. **Cosa c'è allora da dire per coloro che vivono spensieratamente, costantemente distratti, senza mai pensare, o pensando molto raramente, come di sfuggita, a ciò a cui più di ogni altra cosa bisogna pensare: la loro salvezza?**

Dirò di loro ciò che è già stato detto di loro; pronuncerò la sentenza che è già stata pronunciata. Lo dirò con amarezza di cuore, ma senza errore, perché sto semplicemente ripetendo le parole dell'Apostolo, le parole di Dio. La vedova *che vive nei piaceri è morta mentre vive* (1 Tim 5,5-6). Non pensare che queste parole siano dirette solo alle vedove secondo la carne! No, si applicano ancora di più a me e a te, che abbiamo

rinunciato al mondo per servire Cristo. Un monaco è davvero una vedova, per la quale il mondo dovrebbe essere morto. Ti sei chiamato morto al mondo e a questa vana età per tornare in vita per Dio e per l'eternità beata? Esamina attentamente le Scritture, esamina attentamente te stesso, confronta lo stato della tua anima con lo stato prescritto per essa nelle Scritture e dimmi: sei davvero morto al mondo? In ogni caso, hai iniziato la tua mortificazione? Hai sentito la tua vivificazione in Dio? I tuoi pensieri e desideri sono andati a vivere nell'età futura? È molto raro che una persona possa rispondere affermativamente a queste domande. Molto probabilmente ognuno di noi deve riconoscere la giustezza di quella terribile sentenza pronunciata su di noi. Questa sentenza è dura per le orecchie e i cuori degli amanti carnali di questo mondo, ma è meglio sentirla ora, mentre il nostro soggiorno terreno è ancora in corso, piuttosto che dopo che il nostro tempo di pentimento e correzione è terminato. Se le mie parole hanno prodotto paura e angoscia in voi, allora benedetta sia quella paura e quella tristezza sia desiderata! *Perché la tristezza secondo Dio produce un pentimento che porta alla salvezza, di cui non ci si può pentire* (2 Cor 7,10). Operando in noi per un po', ci guiderà a fuggire dalla tristezza e dal languore, terribili per la loro eternità e per l'orribile tormento che producono, tormenti che non possono essere espressi a parole, insondabili dalla nostra mente e percezione.

Che ciascuno di noi esamini se stesso, provi in se stesso le parole che sto per pronunciare per la salvezza della vostra e della mia anima!

Il Paradiso è stato assegnato a noi; il cielo, la beatitudine eterna ci aspettano se vivremo qui piamente, adempiendo ai nostri voti dati al Battesimo, ripetuti alla nostra tonsura nel monachesimo e integrati dai voti di non possesso e castità. Ma non prestiamo alcuna attenzione alla beatitudine preparata, proprio come un uomo addormentato è insensibile a

coloro che lo circondano e aspettano che si risvegli alla piacevolezza e alle delizie di questa vita. Non pensiamo mai alle ineffabili benedizioni future; i nostri pensieri sono sempre sulla terra, nei piaceri terreni, nelle preoccupazioni terrene. Non siamo forse morti nell'anima, sebbene siamo immaginati vivi da coloro che hanno una mente carnale, che vedono solo con occhi carnali? [*La Scala*, Gradino 18: Sull'insensibilità, cioè sull'intorpidimento dell'anima e sulla morte della mente prima della morte del corpo.]

L'inferno è destinato a noi: fiamme eterne, il verme immortale che ci divora e ci dilania continuamente, se viviamo la nostra vita terrena nei peccati e nei piaceri peccaminosi. Ma noi cerchiamo questi piaceri, vi corriamo dietro; in essi sono i nostri desideri e pensieri. Viviamo come se non ci fosse l'inferno, come se fossimo immortali e destinati a vivere eternamente sulla terra, come se avessimo già raggiunto la beatitudine infinita. Invano rimbomba la minaccia della Parola di Dio, invano ci avverte dei terribili, infiniti tormenti! Vediamo la morte dei nostri fratelli, partecipiamo alle loro sepolture, ma questo non ci fa alcuna impressione, come se la morte fosse la sorte degli altri, non nostra. Siamo come i morti; non abbiamo né ricordo né presentimento della morte, nessun ricordo o presentimento del futuro. Siamo precisamente morti. *Tu hai fama di vivere e sei morto* (Apocalisse 3,1), è una testimonianza della vera Parola di Dio contro ogni persona carnale.

Per noi il Figlio di Dio è sceso sulla terra e ha calpestato la nostra morte con la sua morte; è diventato per noi vita e via verso quella vita. Egli ci chiede di crocifiggere la nostra *carne con gli affetti e le concupiscenze* (Gal 5,24). Lo chiede non perché ne abbia bisogno Lui stesso, ma perché ne abbiamo bisogno noi: solo in un corpo morto al peccato possono manifestarsi manifestazioni di vita piena di grazia. [Sant'Isacco il Siro, Omelia 2]

Ma noi sentiamo solo il suono delle parole, mentre l'anima non

comprende le parole stesse: è come se fossero pronunciate in una lingua straniera e sconosciuta. Ciò non sorprende; questo è il risultato diretto del nostro stato spirituale. Chi è morto nel corpo non è capace di alcuna sensazione fisica. Lasciate che lo glorifichino e gli diano ricchezze illimitate, o lo spoglino nudo e lo coprano di umiliazione: è insensibile a tutto. Così anche chi è morto nell'anima non può comprendere le parole spirituali; non può sentire benedizioni spirituali, avere il ricordo importantissimo della morte e dei tormenti eterni, o il dovuto riconoscimento della vanità di questo mondo e di questa epoca. È una conoscenza così chiara e tangibile, ma è avvelenato e reso insensibile dal peccato, e questo lo rende estraneo a Dio e alla beatitudine e lo segna come vittima dell'inferno. La vita del corpo deriva dalla presenza in esso del Santo Spirito.

Posso degnamente lodare l'insondabile misericordia del Dio onnipotente, il Suo ineffabile amore per l'umanità? Devo, insieme al Profeta, chiamare le schiere degli angeli, tutte le tribù dell'uomo e, ancora di più, tutti gli animali selvatici e domestici, gli uccelli dell'aria, i rettili della terra, i pesci di tutte le grandi distese del mare e tutta la creazione inanimata per unirsi a queste lodi? Finanche tutta la creazione unita come una bocca, una voce di lode, non potrebbe degnamente inneggiare all'adorata misericordia di Dio che supera ogni parola e comprensione. Venite, fratelli, adoriamo e cadiamo ai piedi di questa misericordia. Anche fino ad ora ha sopportato a lungo le nostre iniquità, attende ancora la nostra conversione, stende ancora le sue braccia per abbracciarci, chiamando coloro che vagano nei luoghi deserti e nelle invalicabili selve del peccato. Accoglie i peccatori pentiti, rendendoli figli e figlie di Dio. Ora, ascoltando la sua voce che vi chiama al pentimento, «*non indurite i vostri cuori*» (Eb 3,15); «*Chi ha orecchie per udire, oda*» (Mt 13,9); non rimanete sordi. «*Svegliati tu che dormi*» il sonno profondo della noncuranza e della totale negligenza della tua salvezza! «*Risorgi dai morti*» (Ef 5,14), tu che sei morto per

la tua insensibilità e durezza, per una vita data interamente come sacrificio alla carne, al peccato e alla corruzione!

Possa io vedere in te i sussulti della vita risvegliati dal sonno dalla parola che annuncia il pentimento! Possa io sentire la tua voce, la voce del tuo sospiro, del tuo lamento, del tuo pentimento, così che io possa essere certo che un segno, un residuo di vita è ancora dentro di te! Vedendo che hai trascorso tutti i giorni della tua vita infruttuosamente, il Signore ti ha di nuovo dato un giorno per una salvezza senza fatica; un giorno in cui con una sincera confessione davanti al tuo padre spirituale puoi gettare dalle tue spalle l'intero giogo dei tuoi peccati.

Sant'Ignazio Brjanchaninov

**Padre Justin Pârvu: La
preghiera del cuore sarà la
nostra unica salvezza**



– E come dobbiamo pregare? In ospedale, a Cluj, mi avete detto che vi dispiaceva di non aver esortato la gente a pregare di più, di non aver insegnato loro a pregare.

– È molto importante sapere come pregare. Molte volte anche noi monaci, stiamo nei monasteri e non preghiamo, ci sembra semplicemente di pregare. Non basta andare in chiesa, alle funzioni e stare lì [con il corpo] come se avessi fatto il tuo dovere, per obbligo. Dobbiamo insistere sul lavoro interiore. Invano diciamo tante preghiere con la bocca o con la mente, se non approfondiamo, se non viviamo ciò che preghiamo.

Adesso anche i laici devono approfondire la preghiera del cuore, perché sarà la nostra unica salvezza – la preghiera del cuore.

Perché nel cuore c'è la radice di tutte le passioni ed è lì che dobbiamo lavorare.

Finora andava bene essere più superficiali, ma per i tempi a venire non sarà sufficiente.

Se non avremo una preghiera che punge il cuore [che parta dal più profondo del cuore], non resisteremo a tutti gli attacchi psicologici, perché hanno metodi invisibili per rieducare la mente.

Oggi mi sembra che l'indifferenza sia il peccato peggiore.

Non sentiamo più nulla quando preghiamo, non abbiamo lacrime di pentimento.

Verranno tempi in cui solo coloro che saranno sensibili alla grazia di Dio saranno in grado di distinguere il bene dal male.

Con la mente umana sarà impossibile distinguere tra il bene e il male.

Ci saranno grandi inganni e solamente la grazia di Dio potrà liberarci da essi.

Perciò pregate, pregate per non cadere nella tentazione dell'inganno!

Perché solo attraverso la preghiera possiamo ricevere la grazia di Dio. Se non preghiamo e perseveriamo nella nostra pigrizia e negligenza senza pentimento, allora è possibile perdere l'istinto del ravvedimento. Che Dio ci impedisca di perdere l'istinto del ravvedimento!

– Ma non c'è il rischio che in queste ristrettezze e sullo sfondo di una grande povertà gli uomini si facciano prendere dal panico e si sollevino gli uni contro gli altri e così non esista più la buona volontà cristiana?

– Ebbene, proprio per questo avremo bisogno di imparare la preghiera interiore, per poterci controllare in queste situazioni e non perdere la grazia di Dio. Questo è ciò che

cercano: l'instaurazione dell'anarchia, affinché l'odio e la divisione tra le persone prendano il sopravvento, anche tra i cristiani.

[...]

– In conclusione, vorremmo che ci raccontaste come avete superato il peso della malattia e allo stesso tempo una parola di incoraggiamento per i cristiani che attraversano gravi malattie e sofferenze fisiche.

– Desidero ringraziare ancora tutti coloro che hanno pregato per la mia indegnità e impotenza e che la Madre di Dio ricompensi la preghiera e lo sforzo di tutti.

Ma sappi che le malattie e le difficoltà sono sempre la conseguenza del peccato, da cima a fondo.

Ognuno è punito da Dio secondo la responsabilità che ha, piccola o grande che sia.

Ero nel letto all'ospedale a Cluj e pensavo: quale sarà la causa della mia sofferenza, visto che il Signore non vuole rialzarmi affatto?

E la causa ero solo io, i miei peccati. E quando ho realizzato che soffrivo di questa malattia a causa dei miei peccati, allora Dio mi ha sollevato.

Il mio orgoglio è la causa della malattia.

Ora Dio mi ha dato anche questa zoppia alla gamba destra – e questo ha una ragione: perché prima camminavo con superbia.

Pensavo che tutto il mondo fosse mio, e io fossi il centro del mondo.

Ma ecco, non sono altro che erba secca. Diamo allora gloria a Dio nella malattia, perché attraverso la malattia impariamo l'umiltà, la gentilezza, la pazienza ed è così che riceviamo

la salvezza.

Tutte queste cose [che ci capitano] sono per la nostra umiltà e salvezza. Senza umiltà non possiamo salvarci.

(dalla rivista Atitudini, n. 11)

FONTE: Mănăstirea Petru Vodă –
<https://manastirea.petru-voda.ro/2017/02/23/parintele-justin-p-arvu-rugaciunea-din-inima-va-fi-singura-noastra-izbavire/>

PER ACQUISIRE LA PERFETTA UMILTÀ – San Serafino (Sobolev)

Omelia nella festa di San Nicola

San Serafino (Sobolev)



Ogni volta che la Santa Chiesa celebra la memoria di un santo Gerarca, ci presenta le Beatitudini di Cristo nella lettura del Vangelo durante la Liturgia. Ed è su questo che vorrei attirare la vostra attenzione oggi, carissimi fratelli e sorelle in Cristo, nella festa di San Nicola Taumaturgo: Perché il Signore benedice la povertà spirituale, cioè l'umiltà, all'inizio di queste parole?

La risposta a questa domanda si trova nelle parole del troparion a San Nicola: "Tu hai raggiunto le altezze attraverso l'umiltà, e le ricchezze attraverso la povertà". Da queste parole risulta chiaro che l'altezza della vita morale cristiana e tutta la ricchezza della grazia dello Spirito Santo si acquisiscono con l'umiltà. È la base della nostra salvezza. Da ciò risulta chiaro perché il Signore ha posto la beatitudine dell'umiltà come fondamento di tutte le sue Beatitudini.

Senza umiltà è impossibile piangere per i nostri peccati;

infatti come piangerà un orgoglioso i suoi peccati se non ne ha coscienza in se stesso, se sempre si giustifica e accusa gli altri? Senza umiltà è impossibile essere miti, perché un uomo orgoglioso non perdona gli insulti. Senza umiltà, è impossibile avere fame e sete della verità di Cristo, perché un uomo orgoglioso ha fame e sete solo che tutti considerino le proprie opinioni come verità, anche se sono false. Senza umiltà è impossibile essere misericordiosi, perché le persone orgogliose hanno un cuore crudele. Senza umiltà è impossibile avere un cuore puro, perché l'orgoglio è il ricettacolo di ogni empietà e di ogni vizio. Senza umiltà è impossibile essere costruttori di pace, perché l'orgoglio non solo non contribuisce alla pace, ma è fonte di malizia, ostilità e ogni tipo di tumulto tra le persone. Senza umiltà è impossibile intraprendere la *strada* della persecuzione per la verità di Cristo; e tanto più è impossibile sopportare rimproveri, esilio e qualsiasi calunnia per amore di Cristo, perché l'uomo orgoglioso può essere perseguitato e sopportare tutte le disgrazie, fino alla morte, ma solo per amore del suo orgoglio.

Pertanto, senza umiltà, è impossibile fare anche un solo passo verso il compimento di una buona azione veramente cristiana, la quale, essendo fondata sull'umiltà, se ne accompagna e si distingue come il suo tratto più caratteristico. Il Signore ha testimoniato questa verità nel Discorso della Montagna, non solo esponendo innanzitutto la Beatitudine sull'umiltà, ma anche con le parole con cui ci ha comandato di fare di nascosto l'elemosina, la preghiera e il digiuno e di compiere opere buone in modo che la nostra mano sinistra non sa quello che fa la nostra destra (Mt 6,3). Per questo i santi, veri discepoli di Cristo, cercavano di nascondere agli altri le loro buone azioni. Una volta a San Poemen il Grande fu chiesto quale fosse la virtù più alta. Ha detto: "Ciò che viene fatto in segreto".

Tenendo presente l'insegnamento di Cristo circa il significato

dell'umiltà per la vita cristiana, sapendo che la vita virtuosa dei santi fu permeata di umiltà e da essa contraddistinta come la sua proprietà più essenziale, sforziamoci anche noi, carissimi, di avere l'umiltà, senza la quale non diventeremo mai veri cristiani.

Naturalmente, acquisire l'umiltà è la cosa più difficile di tutti *i podvig*. Spesso, anche il Signore stesso, mandandoci grandi prove e tribolazioni, non può obbligarci a essere umili. Questo lo sappiamo, amati figli in Cristo, attraverso la nostra esperienza di vita. Tuttavia, senza umiltà, non raggiungeremo mai la salvezza. Cerchiamo quindi di acquisirla almeno in un primo momento nella sua forma più semplice e originale; cioè, siamo consapevoli della nostra peccaminosità e del nostro nulla davanti a Dio. Naturalmente, non è un grande merito essere consapevoli dei nostri peccati davanti a Dio quando sono così evidenti per noi e per gli altri. Ma se acquisiamo questa umiltà iniziale, allora ci avviciniamo anche alla sua forma più alta, che consiste nel considerarci peggiori degli altri. Questa umiltà è molto preziosa agli occhi di Dio. Per questo il Signore ha detto: *Chiunque si esalta sarà abbassato* (Lc 18,14).

Solo avendo raggiunto un tale grado di umiltà potremo acquisire la sua forma più alta e perfetta, che consiste nell'attribuire tutte le nostre buone azioni non ai nostri sforzi ma a Dio; e insieme al divino Salmista, diciamo dal profondo del cuore: *Non a noi, Signore, non a noi, ma al tuo nome dà gloria, per la tua misericordia e la tua verità* (Sal 113,9). Allora saremo in grado di adempiere perfettamente tutti i comandamenti divini. Ricordiamo le parole dell'apostolo Paolo: *Tutto posso in Cristo che mi rafforza* (Fil 4,13). Queste parole ci dicono che con l'aiuto di Dio possiamo compiere anche il *podvig* più difficile, cioè acquisire la vera, perfetta umiltà.

Chiediamo quindi al Signore che ci aiuti, attraverso le preghiere dei santi e del Santo Gerarca Nicola, oggi celebrati

dalla Chiesa, ad acquisire questa grande, fondamentale virtù. Quando acquisiamo l'umiltà, allora sapremo per esperienza personale perché il Signore ha messo al primo posto la Beatitudine della povertà spirituale. Allora diventeremo veri seguaci di Cristo, portatori di ogni virtù cristiana, e si compiranno nella nostra vita le parole di Cristo: *Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, affinché vedano le vostre buone opere e glorifichino il Padre vostro che è in cielo* (Mt 5,16).

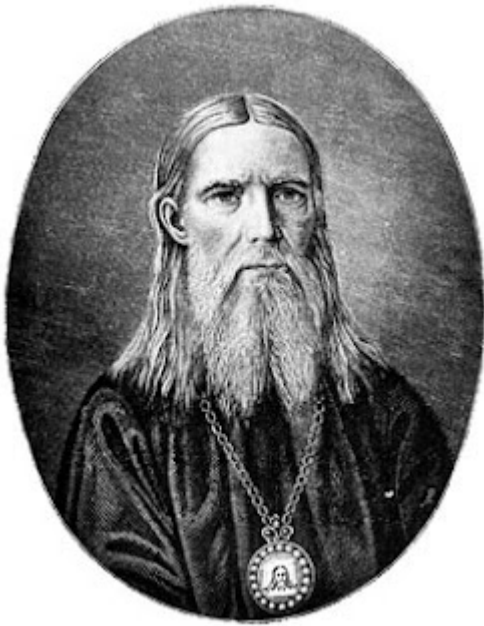
Amen.

Pronunciato nella chiesa russa di San Nicola a Sofia, Bulgaria, il 6 dicembre 1925.

San Serafino (Sobolev)

Teofane il Recluso: “Guerra invisibile, il combattimento spirituale”

CAPITOLO 1: Cosa definisce la perfezione cristiana? La guerra necessaria per ottenerlo. Quattro cose necessarie per riuscire in questo



CAPITOLO 1

Cosa definisce la perfezione cristiana? La guerra necessaria per ottenerlo. Quattro cose necessarie per riuscire in questo

Tutti noi desideriamo e ci viene ordinato di essere perfetti. Il Signore ci guida dicendo: «Siate perfetti, come è perfetto il Padre vostro celeste» (Mt 5,48). Anche san Paolo ci esorta dicendo: «Nella malizia siate piccoli, e nell'intelligenza diventate perfetti» (1 Cor 14,20). In un altro punto afferma: «Siate perfetti e completi nella volontà di Dio» (Col 4,12), e anche: «Diventiamo perfetti» (Eb 6,1). Nell'Antico Testamento si ritrova lo stesso comandamento. Quindi Dio dice a Israele in Deuteronomio: «Sarai perfetto davanti al Signore tuo Dio» (Dt 18,13). Davide consiglia anche suo figlio Salomone: «E tu, Salomone, figlio mio, conosci il Dio di tuo padre e servilo con cuore perfetto e mente ben disposta» (1 Cr 28,9). Con tutte queste cose non possiamo non vedere che Dio richiede dai cristiani la completezza della perfezione, cioè che dobbiamo essere perfetti in ogni virtù

Ma se tu, caro lettore amato da Cristo, desideri raggiungere vette così elevate, dovresti prima imparare in cosa consiste la perfezione cristiana. Perché se non lo sai, potresti allontanarti dal sentiero corretto e vagare in una direzione completamente sbagliata, supponendo di fare progressi sul sentiero della perfezione.

Ti dichiarerò chiaramente che la cosa più alta e perfetta che si spera di raggiungere è avvicinarsi a Dio e rimanere come uno con Lui.

Sono molti coloro che affermano che la perfezione cristiana è questione di digiuni, veglie, prostrazioni, dormite per terra e altri sforzi ascetici del corpo. Altri ancora sostengono che ciò comporti dire numerose preghiere a casa e frequentare lunghe funzioni religiose. Ci sono ancora altri che suppongono che la nostra perfezione sia fatta interamente di preghiera noetica, reclusione, solitudine e quiete. Tuttavia la maggior parte delle persone limita la perfezione al rispetto rigoroso di tutte le regole e i precetti enunciati nella legge, senza cedere all'eccesso o alla mancanza, ma attenendosi alla media aurea. Ma tutte queste virtù, di per sé, non costituiscono la perfezione cristiana che cerchiamo, ma sono semplicemente metodi per ottenerla.

Indubbiamente qualunque cosa facciamo è un mezzo importante per raggiungere una vita di perfezione cristiana. Vediamo molte persone giuste, che esercitano queste virtù come dovrebbero, per ottenere forza e potere per combattere contro la loro natura peccaminosa e malvagia e per ottenere, attraverso questi esercizi, la forza d'animo necessaria per resistere alle tentazioni e alle lusinghe dei nostri tre principali nemici: la carne, il mondo e il diavolo. Con questi metodi si raggiunge il fondamento spirituale, così importante per tutti i servi di Dio, e in particolare per i novizi. Fanno il digiuno, per domare la loro carne indocile. Fanno veglie per rendere la loro mente interiore più acuta. Dormono per terra, per paura di essere resi molli dal sonno. Tengono la

lingua in silenzio e si isolano per astenersi dalla più piccola tentazione che possa offendere il Santissimo Dio. Dicono le loro preghiere, vanno alle funzioni religiose e fanno altre pratiche devozionali simili, per mantenere la mente rivolta alle questioni celesti. Leggono la vita e la passione di Nostro Signore, unicamente allo scopo di comprendere più chiaramente le proprie mancanze e l'amore di Dio, per imparare e anche per avere il desiderio di seguire il Signore Gesù Cristo, portando con sé la propria croce con moderazione e rendere sempre più zelante il loro amore per Dio insieme al disprezzo di sé stessi. Tuttavia, queste medesime virtù possono essere più dannose della loro negligenza, per coloro che le comprendono come importanti nella loro vita e ne fanno la loro speranza, anche se non per la loro natura, perché sono virtuose e sante, ma per l'errore di coloro che impiegatele nel modo in cui non debbano essere usate, cioè quando badino solo all'esercizio esteriore di tali virtù e si lascino muovere il cuore dai propri desideri e dalla volontà del diavolo. Perché questi ultimi, accorgendosi che si sono allontanati dalla retta via, si astengono volentieri dall'intromettersi nelle loro opere fisiche e permettono loro addirittura di aumentare le loro fatiche, secondo i propri vani pensieri. Sentendo questi particolari moti e conforti spirituali, tali persone iniziano a pensare di aver raggiunto il rango di angeli e suppongono che Dio sia lì, presente con loro. In certi momenti, presi nella meditazione su alcune cose celesti e astratte, suppongono di aver trasceso questo mondo materiale e di essere stati rapiti nel terzo cielo.

Ma chiunque può vedere il modo evidentemente peccaminoso in cui si comportano queste persone e quanto siano realmente lontane dalla vera perfezione, se esamina il loro carattere. In generale vogliono sempre essere preferiti agli altri. Amano vivere secondo i propri desideri e sono sempre ostinati in ciò che decidono di fare. Sono ciechi rispetto a tutto ciò che li riguarda, ma esaminano in modo chiaro e intrusivo le parole e le azioni degli altri. Se qualcun altro

è tenuto in grande considerazione dagli altri, non può accettarlo e diventa chiaramente ostile nei suoi confronti. Se qualcuno interferisce con le loro occupazioni devote e le fatiche ascetiche, in particolare con gli altri (Dio non voglia!), si arrabbiano immediatamente, ribollono di furia e diventano piuttosto diversi da loro essere normalmente.

Se Dio manda loro sofferenze e malattie, con lo scopo di portarli alla consapevolezza di sé e guidarli sulla via della vera perfezione, o permette che siano afflitti, tutte cose con le quali mette regolarmente alla prova i suoi autentici servitori, queste prove dimostrano immediatamente cosa è nascosto nei loro cuori e quanto profondamente sono contaminati dall'orgoglio. Poiché qualunque difficoltà possa turbarli, rifiutano di abbassare il collo per prendere il giogo della volontà di Dio e per confidare nei suoi giusti e nascosti giudizi. Non desiderano seguire l'esempio del Signore nostro Gesù, il Figlio di Dio, che si umiliò e soffrì per causa nostra, e rifiutano l'umiltà, per ritenersi la più vile di tutte le bestie e per guardare verso coloro che li affliggono e considerarli buoni amici, strumenti di una generosità celeste mostrata loro e che possono aiutarli per la loro salvezza.

Quindi è chiaro che corrono un grave pericolo. Il loro occhio più profondo, che è il loro nous, è oscurato dalle tenebre ed essi così si guardano e si vedono male. Supponendo che le loro opere devote esteriori siano buone, credono di aver già raggiunto la perfezione e, gonfiandosi, cominciano a giudicare gli altri. Dopo che ciò accade, non è possibile per nessuno cambiare queste persone, se non con l'intervento di Dio. Un peccatore evidente si volgerà al bene più facilmente di uno nascosto, nascosto sotto una veste di virtù manifeste.

Avendo ora dimostrato che la vita spirituale e la stessa perfezione non sono costituite soltanto da queste virtù manifeste, di cui abbiamo parlato, dovete comprendere che essa consiste unicamente nell'avvicinarsi a Dio e nell'unirsi a

Lui, come si è affermato all'inizio di questo lavoro. A ciò si aggiunge una sincera comprensione della giustizia e della maestà di Dio, insieme alla comprensione della nostra stessa inutilità e della nostra predisposizione a tutti i mali; amore di Dio e disprezzo di noi stessi; sottomissione non solo a Dio ma anche a tutta la creazione, a causa del nostro amore per Dio; rinuncia completa alla nostra volontà e obbedienza alla volontà di Dio; ma anche il nostro desiderio di tutte queste cose e il loro compimento con cuore puro per la gloria di Dio, con un desiderio assoluto di gratificare Dio e solo perché Lui lo desidera e perché noi Lo amiamo e faticiamo per Lui.

Questa è la legge dell'amore, scritta dal dito di Dio nei cuori dei suoi autentici servitori. Questa è la rinuncia a noi stessi che Dio ci richiede. Questo è il sacro giogo di Gesù Cristo e il Suo fardello leggero. Questa è la sottomissione della nostra volontà alla volontà di Dio, che il nostro Salvatore e Maestro ci richiede dalla sua parola e dal suo esempio. Perché il nostro Maestro e Salvatore, nostro Signore Gesù Cristo, non ci ha detto di dire mentre preghiamo il Padre nostro: «Padre nostro... sia fatta la tua volontà come in cielo così in terra» (Mt 6,10)? Non ha forse gridato proprio prima della sua passione: «Non sia fatta la mia volontà, ma la tua» (Lc 22,42). Non ha dichiarato Egli, riguardo a tutta la Sua vita: «Sono disceso dal cielo non per fare la mia volontà, ma la volontà di Colui che mi ha mandato» (Gv 6,38)?

Capisci adesso cosa significa tutto questo, fratello mio? Presumo che tu mostri il tuo entusiasmo e il tuo desiderio di raggiungere l'apice di tale perfezione. Gloria al tuo zelo! Tuttavia preparati al lavoro, al sudore e alla fatica fin dai primi passi sul cammino. Devi sacrificare tutte le cose a Dio e compiere solo la Sua volontà. Ma incontrerai in te tanti desideri diversi quanti sono i tuoi talenti e le tue volontà, le quali lottano tutte per essere soddisfatte, senza riguardo per ciò che concorda con la volontà di Dio. Quindi, per raggiungere l'obiettivo desiderato, è

necessario prima di tutto sopprimere i propri desideri e alla fine estinguerli e distruggerli completamente. E per riuscire in questo obiettivo, dovresti sempre opposti a qualsiasi male in te stesso e spingerti verso ciò che è giusto. In altre parole, dovresti sempre lottare contro te stesso e contro tutto ciò che asseconda la tua volontà, che la incoraggia e la sostiene. Quindi, preparati per questo combattimento e guerra e comprendi che la corona [cioè il raggiungimento del tuo obiettivo] non è concessa a nessun altro se non ai coraggiosi tra i combattenti e i lottatori. Ma se questa è la più difficile di tutte le battaglie, perché combattendo contro noi stessi è dentro di noi che incontriamo l'opposizione, la vittoria è la più meravigliosa di tutte e, soprattutto, è la più gratificante per Dio. Perché se incoraggiato dallo zelo, vinci e distruggi le tue passioni e concupiscenze selvagge, gratificherai di più Dio e lavorerai per Lui in modo più magnifico che se ti flagellassi fino a far uscire sangue o ti stancassi con il digiuno più di qualsiasi anziano eremita del deserto. Perché anche se redimessi centinaia di schiavi cristiani dai miscredenti e li liberassi, ciò non ti salverebbe, se continui ad essere schiavo delle tue passioni. E qualunque lavoro tu svolga, per quanto meraviglioso, e con qualunque fatica e sacrificio tu possa realizzarlo, esso non ti guiderà verso il tuo obiettivo, se non presti attenzione alle tue passioni, dando loro la libertà di vivere e lavorare in te.

Infine, dopo aver compreso ciò che costituisce la perfezione cristiana e compreso che per raggiungerla devi combattere un'aspra guerra senza fine con te stesso, se vuoi davvero vincere questa guerra invisibile e meritare una corona, dovresti piantare nel tuo cuore queste quattro inclinazioni e le opere spirituali, armandoti di armi invisibili. Queste armi più affidabili e invincibili sono: 1) non dipendere mai da te stesso; 2) porta sempre nel tuo cuore una fiducia perfetta e audace solo in Dio; 3) lottare sempre; e d) rimanere saldi nella preghiera.

L'Anziano Vatopedinos (II)

Giuseppe

dell'Anziano Ephraim, Igumeno del Monastero di Vatopedi



Sebbene il beato anziano Giuseppe fosse uno straordinario esicasta, considerava la virtù dell'obbedienza il fondamento del monaco. Ecco perché ha disciplinato il suo discepolo in un modo che ad alcuni può sembrare troppo duro, per ottenere lo spirito e i frutti della vera obbedienza. Egli stesso esclamò ed esortava i suoi figli: "O beata obbedienza – e ancora obbedienza – a te appartengono senza dubbio gli scettri. Figlio mio, noi ed il vecchio Arsenio, per gustare questi beni celesti, spargemmo molto sangue nella lotta. Tu solo se sarai diligente nell'obbedienza godrai di uguale grazia con noi. Obbedite figli miei con tutta l'anima. Non c'è altra via più facile e più alta di questa". Il beato Anziano considerava «veramente grande il mistero dell'obbedienza». Scrive nella

sua lettera: "L'obbedienza o la disobbedienza non si fermano all'Anziano, ma attraverso lui egli guarda a Dio... Con altrettanto amore deve guardare all'Anziano come se vedesse un tipo di Cristo".

Il nostro anziano Giuseppe era molto abile nel lavoro manuale. Costruì la nuova cella del suo Anziano alla piccola Sant'Anna, si impegnò a fare qualsiasi costruzione necessaria per la manutenzione di quel luogo. Una mattina avrebbe costruito una stufa per il grande Anziano, perché ormai il freddo di quell'inverno era diventato insopportabile e l'Anziano era anche molto debole. Ma per qualche inspiegabile motivo tutto andava al contrario, c'era una forte energia demoniaca. Allora il nostro Anziano andò dal grande Anziano per chiedergli cosa stesse succedendo. E gli riferì la cosa: Appena mi ha visto agitato, si è messo a ridere. "Anziano, ho detto, cosa sta succedendo qui? E perché stamattina mi hai detto come una profezia: 'se finisci? Ma tu sai che per me questo lavoro era un gioco da ragazzi". "Come hai concluso che fosse", disse ridacchiando. "tentazione o energia maligna". "Ecco cos'era", rispose. E ascolta per conoscere ciò che a te sembra un mistero. La sera, durante la mia preghiera, quando avevo finito e volevo riposare, vidi Satana, che minacciava di portare ostacoli e tentazioni al compimento del lavoro che avevi progettato. Allora dissi al nostro Cristo: "Signore mio, non ostacolarlo, affinché possa dimostrargli che ti amo e che supporterò il freddo finché lo permetterai". E questa è stata la ragione, figlio mio, per cui tutto questo è stato fatto, affinché non avessi presto il calore, come Tu avresti voluto preparare per me".

Il sabato di Lazzaro del 1948, padre Sofronio divenne monaco megaloschema e fu ribattezzato Giuseppe. Ricevette il nome del suo Anziano come onore e benedizione speciale. Il grande Anziano stesso confessò del suo neo-ordinato e omonimo discepolo che era "pieno di Grazia" in quanto "lottatore nell'obbedienza". Padre Ephraim Katounakiotis celebrò la

cerimonia come cappellano. Dopo che il beato anziano Giuseppe l'Esicasta si addormentò, il Padre Efraim diventò il nostro gheronda Giuseppe e un amore spirituale inesprimibile univa i due asceti sotto la stessa paternità spirituale.

L'anziano Giuseppe l'Esicasta confidava le sue alte esperienze spirituali al suo discepolo per rafforzarlo spiritualmente e non farsi scoraggiare nella sua lotta. Così gli raccontò della visita ricevuta dalla Santa Theotokos nella cappella di Timios Prodromos nella piccola Sant'Anna, quando era molto depresso a causa di varie tentazioni esterne e calunnie. La Theotokos stessa gli apparve e gli disse: "Non ti avevo detto di porre la tua speranza in me? Perché ti scoraggi? Ecco, prendi Cristo!". E allora Cristo, il divino Bambino, lo accarezzò tre volte sulla fronte e sul capo e lo riempì di incomparabile fragranza e gioia spirituale. Un'altra volta gli disse di aver visto con la visione della sua anima, come in un televisore, Padre Atanasio che veniva dal Santo Monastero di San Paolo al luogo della loro ascesi. Gli descrisse anche nei dettagli la teoria, le visioni divine rivelategli dalla Grazia di Dio, come la città di Dio, il cielo, il paradiso, ecc.

Diventare sottomessi a un anziano come l'anziano Giuseppe l'Esicasta non era un compito facile. Molti ci hanno provato, hanno fallito e se ne sono andati. Per questo motivo, all'inizio l'anziano non voleva accettare p. Sofronio. Ma una volta accettato, dopo le informazioni divine di cui sopra, fu esigente nei confronti del suo discepolo. E questo, naturalmente, non per motivi egoistici, ma sempre per il beneficio e il progresso spirituale del suo figlio spirituale. Lo educava con severità e con amore, con rimproveri e con ammonizioni. Gli praticava le incisioni necessarie per purificare il suo cuore dalle passioni, affinché potesse iniziare a sperimentare la Grazia di Dio, la santificazione.

Il nostro anziano Giuseppe visse per dodici anni come discepolo dell'esicasta Giuseppe. Nella Piccola Sant'Anna ha vissuto per sei anni. Le condizioni di vita lì erano molto

dure e gli orari molto rigidi, nonostante tutti i problemi di salute che erano anche pericolosi per la sua stessa vita, poiché aveva emorragie gastriche ed altre emorragie, tuttavia il giovane monaco mantenne la fede e non si ritirò, lasciando anche la sua salute alla paterna Provvidenza di Dio, seguendo l'esempio del suo Anziano, che vedeva tutto con la fede e non con la ragione. Quando iniziò l'emottisi del nostro Anziano, allora il grande Anziano disse: "Arsenio, è finita. Dobbiamo andarcene. Se anche Giuseppe è malato, cosa faremo qui dentro?". Charalambos era un sacerdote, il Padre Ephraim era malato, il vecchio Arsenio aveva 70 anni, ora avevano un problema di manutenzione, chi avrebbe svolto i compiti quotidiani, visto che il nostro anziano Giuseppe era quello che li svolgeva?

Nel settembre del 1953, in una notte di luna, presero le loro poche cose e scesero a Nea Skiti in alcune capanne isolate intorno alla torre della chiesa. Lì a Nea Skiti il nostro anziano Giuseppe per un anno, dal maggio 1957 al maggio 1958, servì anche come Dikaios [1]. Già prima della morte del grande Anziano, aveva acquisito una ricchezza spirituale che, per il suo grande amore, diffondeva a chi aveva bisogno di consigli e consolazione. Ci sono lettere di quel periodo che mostrano la grande altezza dell'esperienza spirituale del monaco sottomesso Giuseppe, mentre la sua teologia non derivava da conoscenze accademiche, che peraltro non aveva, ma era la sua esperienza personale.

Quando l'anziano Giuseppe l'Esicasta si ammalò di insufficienza cardiaca nel gennaio 1959, il nostro anziano prese l'iniziativa di curarlo. In una lettera scrive: "Senza consultarlo, perché non me lo permetteva, ho pregato con padre Ephraim e abbiamo portato subito un medico da fuori e, grazie a Dio, sembra che abbiamo vinto la battaglia. Il medico era un bravo scienziato e la diagnosi ha avuto successo. Ora stiamo facendo il trattamento con la prescrizione e i risultati sono buoni. La malattia è del cuore ed è in forma avanzata, ma

speriamo di ottenere buoni risultati dove tutto sembrava perduto”.

Infine, l'anziano Giuseppe l'Esicasta si spense il giorno della Dormizione della Vergine Maria, da lui tanto venerata, il 15 agosto 1959, all'età di 62 anni. Dall'ottobre 1959, motivato dai figli spirituali del grande Anziano, il nostro Anziano iniziò a scrivere la sua vita e nel 1963 aveva completato la prima biografia in forma epistolare.

Si stima che più di 1000 monaci e monache discendano direttamente dalla “radice” dell'anziano Giuseppe l'Esicasta. Poiché aveva previsto questo, l'anziano non permise ai suoi seguaci di vivere insieme dopo la sua morte, ma li separò, cosa insolita, ovviamente, nell'ordine athonita. Prevedeva che sarebbero diventati igumeni e gheronda di grandi comunità. Quando si trovava nelle grotte della piccola Sant'Anna, aveva ricevuto la visita di Giovanni Bitsios di Ouranoupolis, nel momento in cui l'anziano aveva acquisito i suoi tre subordinati, l'anziano Giuseppe Vatopedinos, l'anziano Efraim Philotheitis e l'anziano Charalambos Dionysiatis. Il signor Bitsios chiese all'anziano se questi tre giovani monaci facessero parte del suo seguito e l'anziano Giuseppe rispose profeticamente: “Vedi questi ferri di cavallo, Giovanni? Verrà il tempo in cui questi piccoli cavalli riempiranno il Monte Athos di monaci”. Questa profezia si è avverata per Grazia di Dio, nonostante le condizioni e le circostanze logicamente avverse e impossibili. L'anziano Giuseppe l'Esicasta inizialmente era con gli zeloti, ma dopo una visione apocalittica e una voce divina che gli disse che “la Chiesa vivente è nel Patriarcato Ecumenico”, tornò alla comunione con la Chiesa canonica nonostante la guerra e le calunnie ricevute dagli zeloti. Tutto era diretto dalla Divina Provvidenza.

Il fatto che l'obbedienza e il silenzio vadano di pari passo nelle odierne comunità del Monte Athos, che ci sia questo binomio tra obbedienza e silenzio, pensiamo sia dovuto principalmente al beato anziano Giuseppe l'Esicasta e ai suoi

seguaci. Il nostro anziano Giuseppe ha ricevuto come autentico sottomesso lo spirito sottomesso e contemplativo del beato anziano Giuseppe l'Esicasta. Anche noi abbiamo ricevuto questo spirito dal nostro defunto anziano Giuseppe e stiamo cercando, con i nostri umili sforzi, di conservarlo e trasmetterlo ai posteri.

NOTA:

[1] Nelle Skiti non c'è la figura dell'Igumeno ma del Dikaios che è un responsabile che è eletto pro tempore dagli altri asceti. Si occupa della Chiesa centrale dove si riuniscono per la Domenica e le grandi feste.

[L'Anziano Giuseppe Vatopedinos \(I\)](#)

L'Anziano **Giuseppe** **Vatopedinos (I)**

dell'Anziano Ephraim, Igumeno del Monastero di Vatopedi



Il venerabile Giuseppe Vatopedinos fece la sua professione all'età di 16 anni, nell'estate del 1937, nel Santo Monastero di Stavrovouni a Cipro. Il motivo del suo ritiro fu il seguente evento. Dopo aver visto un film comico, sentì un

grande vuoto esistenziale e una profonda avversione per il mondo. Si trovava da solo su una collina della città di Paphos in quell'ora serale, quando improvvisamente in una luce soprannaturale apparve la figura amarevole e pacifica del Signore.

Cristo stesso gli apparve e gli disse: "È per questo che ho creato l'uomo? L'uomo è immortale". Dopo questa visione prese la decisione di rinnegare la vita mondana e di farsi monaco. Nella sua cella solitaria prese il nome di Sofronio e visse nel monastero per circa 10 anni. In occasione della questione del calendario che aveva diviso il monastero in due campi, ma essenzialmente guidato dalla provvidenza di Dio e su sollecitazione e benedizione del padre spirituale del monastero, padre Kyprianos, si diresse verso il Monte Athos per una vita spirituale più elevata.

All'inizio del 1947 fu temporaneamente ospitato nel santuario ascetico della Divina Ascensione sotto il Kyriakon della Skete di Agia Anna dal venerabile anziano Nicodemo e dal suo seguito di sei persone. Il gruppo ascetico si impegnava in lavori di falegnameria. La provvidenza di Dio fece in modo che, quando l'anziano Giuseppe l'esicasta ebbe bisogno di una porta di legno per la cappella, che era dedicata al Santo Battista, ne ordinò la costruzione alla squadra dove P. Sofronios alloggiava temporaneamente, ad Agia Anna.

L'anziano Giuseppe l'Esicasta a quel tempo riposava ad Agia Anna Minore con il suo co-praticante Padre Arsenios e Padre Athanasios, suo fratello nella carne, nelle ripide grotte del deserto. Era particolarmente rispettato dai devoti monaci athoniti come maestro di silenzio e di preghiera, come maestro dello stato monastico. Padre Sofronio rimase talmente colpito dalla forma e dalle parole dell'anziano Giuseppe che il giorno dopo chiese all'anziano di prenderlo nel suo seguito, ma l'anziano rifiutò. L'insistenza dell'allora giovane Sofronio convinse il Santo Anziano a promettergli che avrebbe prima pregato e poi sarebbe tornato il giorno dopo per dargli una

risposta, che alla fine fu positiva. In seguito si seppe quale rivelazione venne al venerabile Anziano per convincerlo ad accettare il giovane Sofronio come suo primo subordinato. Vide un uccellino che volava e si sedeva sulla sua spalla e, mentre l'anziano lo guardava stupito, questo uccellino aprì la bocca e invece di cantare cominciò a teologizzare. In questo modo Dio gli comunicò che il giovane Sofronio sarebbe maturato spiritualmente sotto la sua guida, sarebbe diventato un vaso della Grazia di Dio e avrebbe ricevuto il dono della teologia.

Si adeguò subito al nuovo stile di vita degli anziani, che era appunto contemplativo. Dalla mattina a mezzogiorno lavoravano per vivere, di regola non potevano prolungare il loro ministero oltre l'ora stabilita di mezzogiorno, poi i vespri con il komboschini – tutti soli – o anche un po' di lettura. Seguiva il pranzo, o meglio la cena, che terminava alle nove ora bizantina (cioè verso le tre o le quattro del pomeriggio), quindi ricevevano la benedizione dell'anziano e andavano a dormire brevemente. Dopo il riposo si preparavano, se c'era bisogno di qualcosa per il giorno successivo, e poi vegliavano pregando ciascuno nella propria cella fino a mezzanotte. Se avevano la Messa, era dopo mezzanotte; altrimenti facevano un momento di studio spirituale. Poi c'era il momento della comunicazione dei pensieri. Il nostro anziano Giuseppe ci ha raccontato questo: "Così restavamo da soli e dopo la mezzanotte o anche prima andavo dall'anziano, la cui capanna era più lontana da noi, e gli dicevo i miei pensieri e tutto quello che mi succedeva, lui mi rispondeva spiritualmente con tutto quello che era utile per la mia correzione e vita spirituale. Abbiamo mantenuto questa regola e l'hanno mantenuta anche gli altri fratelli quando siamo diventati più numerosi. Ma prima di allora l'anziano non accettava nessuno, e questo, come mi disse, lo mantenne fin dall'inizio".

Vicino all'anziano Giuseppe, p. Sofronio imparò empiricamente che il monachesimo non è altro che trovare in questa vita un segno del regno dei cieli: l'esperienza della Grazia divina.

Egli ha sottolineato di non aver mai dimenticato quei giorni e l'entusiasmo generato da questo stile di vita spirituale che ha rapidamente elevato gli atleti a un alto stato spirituale.

Il desiderio di padre Sofronio era la sua formazione spirituale da un anziano esperto nella vita esicasta, era particolarmente interessato all'acquisizione dell'orazione mentale. «Quando andai, fin dal primo giorno – racconta – l'Anziano mi spiegò dettagliatamente il senso della vita spirituale. In particolare, ha cercato di spiegare il tema della Grazia, che è il fattore principale che deve preoccuparci, perché senza di essa l'uomo non può realizzare nulla. A poco a poco "afferrai" il senso delle sue parole, perché mi avvalevo dell'aiuto di studi e consigli precedenti, ma praticamente ignoravo il modo e il tipo di questo atto. Un pomeriggio, pieno di ilarità e di gioia, l'anziano Giuseppe gli disse: "Vai e stasera ti manderò un "pacchetto" e vedrai quanto è dolce il nostro Gesù". Dopo essersi riposato, come sempre, iniziò la veglia e si preparò, secondo il suo consiglio, a pregare, concentrando quanto più poteva la mente. Quanto al "pacchetto", se n'era completamente dimenticato.

Lui stesso scrive di questa esperienza nel libro che scrisse sull'Anziano Giuseppe l'Esicasta: "Non ricordo come cominciai, ma so bene che una volta cominciato non ebbi il tempo di pronunciare il nome del nostro Cristo molte volte che il mio cuore era pieno di amore per Dio. All'improvviso si moltiplicò così tanto che non pregai più, ma mi meravigliai con stupore per questa effusione d'amore. Volevo abbracciare e adorare tutta la gente e tutta la creazione e nello stesso tempo pensavo così umilmente che mi sentivo sotto tutti il creato. Ma la pienezza e la fiamma del mio amore era verso il nostro Cristo, che sentivo presente, ma non potevo vederlo, per correre ai suoi piedi pieni di grazia e chiedergli come fa a infiammare così i cuori e a rimanere nascosto e sconosciuto. Ho avuto, allora, una sottile informazione che questa è la Grazia dello Spirito Santo e questo è il Regno dei Cieli, che

Nostro Signore dice essere dentro di noi e ho detto: "lasciami restare, mio Signore, non ho bisogno di nient'altro". Ciò durò per un bel po' di tempo e lentamente ritornai al mio primo stato. Aspettavo con ansia, con impazienza, il momento giusto per andare dall'Anziano per chiedergli cosa fosse successo e come fosse successo. Era il 20 agosto e splendeva la luna. Corsi e lo trovai fuori dalla sua cella che camminava nel suo piccolo cortile. Appena mi vide, cominciò a sorridere e prima che mi confidassi con lui, mi disse: "Hai visto quanto è dolce il nostro Cristo? Capisci ora praticamente quello che continui a chiedere? Ora affrettati a fare di questa grazia la tua proprietà e a non lasciartene derubare per negligenza"

L'anziano Giuseppe l'Esicasta aveva raggiunto il livello di essere in possesso della Grazia divina e di poterla trasmettere ai suoi discepoli. L'anziano Ephraim di Katounaki confessò che "non si poteva mai avere abbastanza della Grazia che l'anziano ti dava". Qualcosa di insolito, impossibile anche per molti anziani contemplativi. Qualcosa che dimostra la massima fierezza davanti a Dio e rivela l'autentica, vera paternità spirituale in tutto il suo splendore. L'anziano che possiede ricchezze spirituali le consegna al discepolo, e quest'ultimo riceve questa eredità divina nel timore di Dio, affinché la conservi e la trasmetta a sua volta ai posteri. Questa è la quintessenza della tradizione athonita.

Dio ha sigillato le parole dell'anziano Giuseppe l'Esicasta nel suo buon subordinato. Il nostro anziano Giuseppe ce ne ha parlato. Inoltre, in quelle cose in cui esitava e tuttavia cedeva, per evitare che sorgesse una lite o una lotta da parte nostra, incontrammo così tanti ostacoli che era impossibile portarle a termine senza eccessivi sforzi e problemi".

L'anziano Giuseppe si prese sempre cura spiritualmente dei suoi figli, non perse l'occasione di insegnare loro la carità, l'abnegazione, l'umiltà, l'obbedienza, il silenzio, la preghiera mentale e la quiete. In un'occasione mandò padre Sofronio carico di un sacco di grano da Mikra Agia Anna al

Santo Monastero di Esfigmenou per macinarlo e riportarlo senza parlare per strada, senza mangiare o restare da nessuna parte. In totale avrebbe camminato almeno 16 ore. I padri lo servirono e insieme alla farina gli donarono un sacchetto di pesce salato per la benedizione dell'Anziano. Quando tornò al loro eremo, l'anziano Giuseppe gli disse: "Ho una lettera per la Lavra. Siediti, mangia e vai subito a prenderla. Il nostro Anziano compì senza riluttanza questo martirio. Altre otto ore di cammino.

Tuttavia, il nostro anziano Giuseppe testimonia i frutti di questa obbedienza e di questa sapienza: "Di notte andavamo a dire la nostra preghiera. Non avevamo il tempo di fare la nostra croce e di dire l'introduzione "Adoriamo" che subito la mente era presa. La mente era presa e così per quasi due ore non c'era più, non sentivamo la legge di gravità. E lentamente questa situazione si è ripresentata. E quello è stato il frutto di questo piccolo amore e prontezza per la fatica, non possiamo mentire. Questa è la realtà. Non ragioniamo... Quanta nostalgia ho di quei giorni, in cui abbiamo sopportato tanto esercizio di obbedienza e di abnegazione e il Signore «ha riversato il torrente della sua misericordia» sulla nostra anima umile! Con quanta ansia aspettavo di sentire il comando dell'Anziano e mi precipitavo avanti con tutta la mia ansia, senza mai alcun giudizio, dubbio, commento, timidezza, il "se" o il "forse"! Non esagero quando dico che per molti giorni e mesi ero costantemente pieno di sudore, senza provare alcun disagio o ansia per questo, poiché molte volte anche la legge di gravità era impercettibile, perché tutto era integrato e alleviato dalla testimonianza della grazia, dell'obbedienza e dell'abnegazione; abbiamo sentito costantemente il profumo della risurrezione e dell'eternità».

[Testo originale in greco](#)

[L'Anziano Giuseppe Vatopedinos \(II\)](#)

La Regola di San Pacomio il Grande

Nota: la traduzione utilizzata è principalmente quella di P. Lorenzo di Jordanville. Questo ordine fu dato a San Pacomio di Egitto da un angelo, ed era la regola che usava ad ogni ora del giorno e della notte (Archimandrita Lazarus (Moore), St. Seraphim of Sarov: A Spiritual Biography , p. 77). È una regola di preghiera che si presta particolarmente alla memorizzazione, e come tale può essere eseguita in situazioni in cui non è pratico pregare utilizzando un libro di preghiere.



Per le preghiere dei nostri santi Padri, Signore Gesù Cristo, nostro Dio, abbi pietà di noi.

Amen. Gloria a te, nostro Dio, gloria a te.

Re celeste, Consolatore, Spirito di Verità, che sei ovunque presente e riempi ogni cosa, Tesoro dei beni e Datore di vita: vieni ad abitare in noi, purificaci da ogni macchia e salva, o Buono, le anime nostre.

Santo Dio, Santo Forte, Santo Immortale, misericordia di noi. **(Tre volte)**

Gloria al Padre, al Figlio e al Santo Spirito, ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

Santissima Trinità, abbi pietà di noi. Signore, cancella i

nostri peccati. Sovrano, perdona le nostre iniquità. Santo, visita e guarisci le nostre infermità per amore del Tuo nome.

Signore, abbi pietà. **(Tre volte)**

Gloria al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo, ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome. Venga il tuo Regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane sovrastanziale e rimetti a noi i nostri debiti, come noi li rimettiamo ai nostri debitori; e non ci indurre in tentazione, ma liberaci dal maligno. Amen.

O Signore, Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di noi. Amen.

Kyrie eleison. **(Dodici volte)**

Gloria al Padre, al Figlio e al Santo Spirito, ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

Venite, adoriamo Dio nostro Re.

Venite, adoriamo e prostriamoci davanti a Cristo nostro Re e Dio.

Venite, adoriamo e prostriamoci davanti a Cristo stesso, nostro Re e Dio.

Salmo 50

Abbi pietà di me, o Dio, secondo la tua grande misericordia; e secondo la moltitudine delle tue compassioni cancella la mia trasgressione. Lavami completamente dalla mia iniquità e purificami dal mio peccato. Poiché conosco la mia iniquità e il mio peccato è sempre davanti a me. Contro te solo ho peccato e ho fatto questo male davanti a te, affinché tu sia giustificato nelle tue parole e prevalga quando sei

giudicato. Poiché ecco, io sono stato concepito nelle iniquità, e mia madre mi ha generato nei peccati. Poiché ecco, tu hai amato la verità; le cose nascoste e segrete della Tua saggezza mi hai manifestate. Mi aspergerai con issopo e sarò puro; Mi laverai e sarò reso più bianco della neve. Mi farai sentire gioia e letizia; le ossa umiliate si rallegreranno. Distogli il tuo volto dai miei peccati e cancella tutte le mie iniquità. Crea in me, o Dio, un cuore puro e rinnova dentro di me uno spirito retto. Non respingermi dalla tua presenza e non privarmi del tuo Santo Spirito. Restituiscimi la gioia della Tua salvezza e confermami con il Tuo Santo Spirito. Insegnerò le tue vie ai trasgressori e gli empi torneranno a te. Liberami dal sangue versato, o Dio, Dio della mia salvezza; la mia lingua si rallegrerà della tua giustizia. Signore, apri le mie labbra e la mia bocca proclamerà la tua lode. Perché se tu avessi desiderato il sacrificio, lo avrei dato; degli olocausti non ti compiacerai. Un sacrificio a Dio è uno spirito affranto; un cuore spezzato e umiliato Dio non lo disprezzerà. Fa' del bene, o Signore, nel tuo beneplacito a Sion, e siano riedificate le mura di Gerusalemme. Allora gradirai il sacrificio di giustizia, l'oblazione e gli olocausti. Allora offriranno vitelli sul tuo altare.

Il Credo

Credo in un solo Dio, Padre Onnipotente, Creatore del cielo e della terra e di tutte le cose visibili e invisibili. E in un solo Signore Gesù Cristo, il Figlio di Dio, l'Unigenito, generato dal Padre prima di tutti i secoli; Luce della Luce, Dio vero da Dio vero; generato, non creato; di una sola essenza con il Padre, dal quale tutte le cose sono state fatte; Il quale per noi uomini e per la nostra salvezza discese dal cielo, si incarnò nello Spirito Santo e nella Vergine Maria, e si fece uomo; E fu crocifisso per noi sotto Ponzio Pilato, patì e fu sepolto; E risuscitò il terzo giorno secondo le Scritture; E salì al cielo e siede alla destra del

Padre; E verrà di nuovo, con gloria, per giudicare sia i vivi che i morti e il suo regno non avrà fine. E nello Spirito Santo, che è Signore è dà la vita, e procede dal Padre e con il Padre e il Figlio è adorato e glorificato e ha parlato per mezzo dei profeti. Credo nella Chiesa Una, Santa, Cattolica e Apostolica. Confesso un solo battesimo per la remissione dei peccati. Aspetto la risurrezione dei morti e la vita nel mondo che verrà. Amen.

La preghiera di Gesù:

O Signore, Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore. (**100 volte**)

Il licenziamento

È davvero doveroso benedire te, Oh Theotokos, sempre benedetta e irreprensibile, e Madre del nostro Dio. Più venerabile dei Cherubini e senza paragone, più gloriosa dei Serafini, Tu che senza corruzione hai partorito il Verbo Dio, quale vera Theotokos, noi ti magnifichiamo.

Gloria al Padre, al Figlio e al Santo Spirito, ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

Kyrie eleison. (Tre volte)

O Signore, benedici.

O Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, per le preghiere della tua purissima Madre, dei nostri santi e teofori padri e di tutti i santi, abbi pietà di noi e salvaci, perché tu sei buono e amante dell'uomo. Amen.