

# 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.

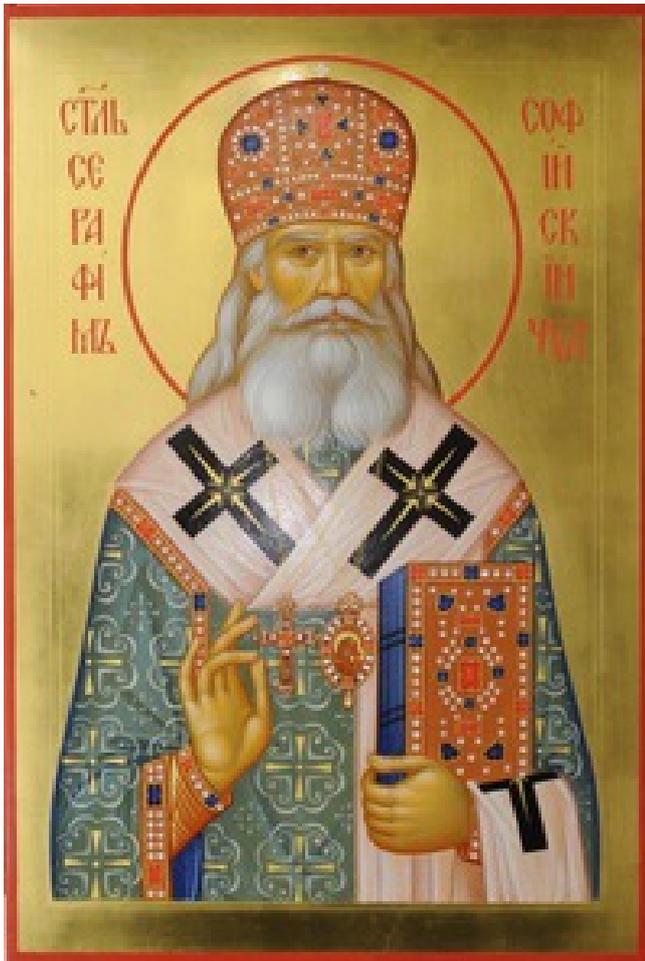
Sant'Ignazio Brjanchaninov

---

# **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.

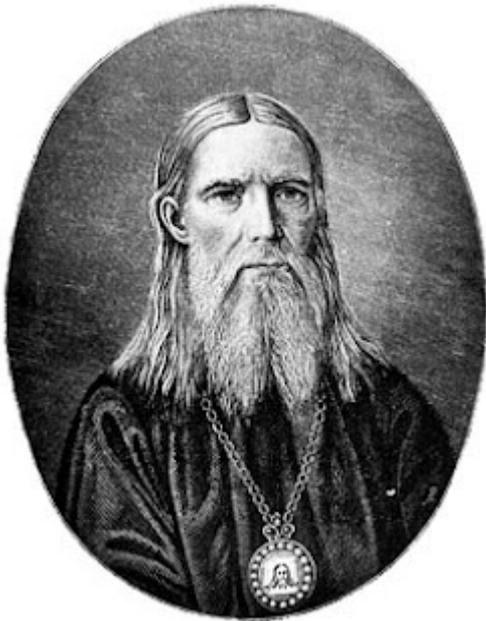
*Pronunciato nella chiesa russa di San Nicola a Sofia, Bulgaria, il 6 dicembre 1925.*

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.

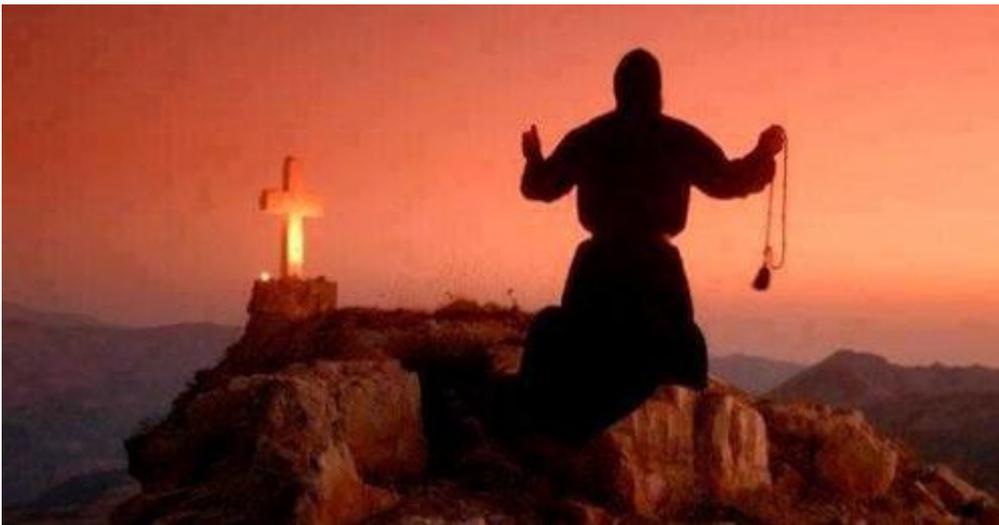
Infine, dopo aver compreso ciò che costituisce la perfezione cristiana e compreso che per raggiungerla devi combattere un'aspra guerra senza fine con te stesso, se vuoi davvero vincere questa guerra invisibile e meritare una corona, dovresti piantare nel tuo cuore queste quattro inclinazioni e le opere 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.

---

# San Giustino (Polyansky): La preghiera

## 1. Cos'è la preghiera?

La preghiera è il dialogo tra il nous e il cuore del cristiano e Dio, rivolto a Lui per glorificare il suo santo nome, o per rendergli grazie, o per implorare da Lui tutto ciò di cui abbiamo bisogno per la vita spirituale e corporea. Esistono quindi tre tipi di preghiera: dossologia, ringraziamento e supplica.



L'opera della preghiera è la prima, la più importante nella vita di un cristiano. La preghiera è il respiro e la vita del nostro spirito, tale che se abbiamo preghiera, allora il nostro spirito è vivo; e se non abbiamo la preghiera, non c'è nemmeno vita nello spirito.

La preghiera è molto benefica per l'anima, per il corpo e per il benessere esteriore del cristiano: avvicinando l'anima a Dio, la preghiera la illumina, guarisce le sue infermità e la riempie di gioia spirituale; la preghiera rafforza la salute del corpo, guarisce le malattie e invoca la benedizione di Dio

sulle fatiche dell'uomo e su tutte le sue attività terrene.

La preghiera è sia interna che esterna: la preghiera interna è quella che si compie nell'anima di un uomo; la preghiera esterna è quella accompagnata da segni esterni ed eseguita visibilmente.

Abbiamo una moltitudine di preghiere scritte, sia nella parola di Dio che nelle opere dei Santi Padri, e soprattutto nei libri liturgici della Chiesa. L'esempio più alto di tutte le preghiere è la Preghiera del Signore, il "Padre Nostro".

E non ci è proibito pregare con preghiere brevi, la principale delle quali è: "Signore, Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore!" È anche possibile che ciascuno di noi reciti le proprie preghiere, secondo le proprie necessità, a condizione che queste preghiere siano dette con vera pietà e siano permeate di amore per Dio.

Tutta la nostra preoccupazione quando preghiamo dovrebbe essere che sentimenti di riverenza verso Dio sorgono nel nostro cuore uno dopo l'altro: sentimenti di umiliazione, fedeltà, gratitudine, dossologia, supplica, contrizione, sottomissione alla volontà di Dio, caduta con zelo ai Suoi piedi, e così via, affinché la nostra anima possa essere piena di questi sentimenti e il nostro cuore non sia vuoto. Quando proviamo questi sentimenti, diretti verso Dio, allora la nostra regola di preghiera è la preghiera, e quando non li abbiamo, la nostra regola di preghiera non è ancora la preghiera. La preghiera, ovvero il desiderio del cuore per Dio, deve essere risvegliato, e una volta risvegliato deve essere rafforzato; o, in altre parole, dobbiamo acquisire e coltivare uno spirito orante.

Il metodo e i mezzi per acquisire uno spirito orante si trovano nelle stesse preghiere che preghiamo come dovremmo. Leggi o ascolta la regola di preghiera come stabilito, e certamente susciterai e rafforzerai l'ascesa a

Dio nel tuo cuore; cioè, entrerai in uno spirito di preghiera. Una grande forza orante è all'opera nelle preghiere dei Santi Padri, e chi vi entra con tutta la sua attenzione e zelo, certamente assaggerà questa forza orante nella misura in cui il suo stato d'animo converge con il contenuto della preghiera. Per fare della nostra regola di preghiera un vero mezzo per coltivare la preghiera, dobbiamo pregare affinché sia il pensiero che il cuore percepiscano il contenuto delle preghiere che compongono la nostra regola di preghiera, dice il vescovo [San] Teofane [il Recluso], un famoso, grande ed esperto uomo di preghiera.

Ma tale preghiera non deve essere affrontata con leggerezza, senza pensare, a casaccio: da tale preghiera non verrà nulla, tranne il solo peccato. No, amati, per la preghiera corretta e salvifica dobbiamo prepararci con cura, con tutta l'attenzione.

Amen.



## **2. Come prepararsi alla preghiera?**

San Dmitrij di Rostov insegna:

La preghiera è il volgere la mente e i pensieri a Dio. Pregare significa stare davanti a Dio con la mente, fissarlo fissamente con il pensiero e conversare con Lui con riverente timore e speranza. Se dunque vuoi pregare, raccogli tutti i tuoi pensieri, metti da parte tutte le preoccupazioni esterne e terrene, presenta la tua mente a Dio e guardalo.

Ne consegue che prima di iniziare a pregare e leggere la tua regola di preghiera, alzati un po' o cammina un po', fai smaltire la sbornia della tua mente, allontanandola da tutti gli affari e gli oggetti terreni, e pensa: Chi sei tu, chi desideri pregare, e chi è Colui che vuoi pregare? E suscita nella tua anima una corrispondente disposizione di autoumiliazione e il senso di stare davanti a Dio penetrato da riverente timore reverenziale. Per questo, devi immaginare nel modo più vivido possibile la grandezza sconfinata del Dio eterno, onnipotente, onnipresente e onniveggente, per il Quale il Cielo è il Suo trono e la Terra il Suo sgabello; immaginalo così vividamente come se Egli fosse in piedi davanti a te, guardandoti e ascoltandoti.

Dio rivelò il Suo nome a Mosè, il sempre esistente e vivente, e Mosè si prostrò davanti a Lui con grande timore e tremore. Dio disse ad Abramo: "Io sono Dio onnipotente, esistente sempre e ovunque; cammina davanti a me e sii irreprensibile", e Abramo si confessò polvere e cenere davanti a Lui. Il venerabile Isaia vide il Signore sul trono alto e sovraesaltato, circondato da arcangeli e angeli, in una luce inavvicinabile, e si confessò peccatore. Il re Davide era così in sintonia che vide Dio alla sua destra e definì se stesso un verme, non un uomo. Questi sono esempi di come immaginare Dio e sintonizzarsi quando ci si prepara alla preghiera!

Poi, preparandosi alla preghiera, è necessario:

- a) purificare la coscienza da ogni pensiero impuro e peccaminoso;
- b) raccoglierti e concentrare tutti i tuoi pensieri su Dio;
- c) eliminare soprattutto ogni inimicizia verso il prossimo, invidia e malizia.

La preghiera stessa non deve essere detta altrimenti che nel nome del Signore Gesù Cristo, con indubbia fede e speranza di ricevere ciò che chiedi, con profonda umiltà, con disposizione

sincera.

Dobbiamo sapere che oggetto delle nostre preghiere sia ciò che è gradito a Dio e santo, come: glorificare il nome di Dio, la salvezza nostra e quella del prossimo, e tra i beni temporali, solo ciò che è essenzialmente necessario per noi e per i nostri vicini. Inoltre, dobbiamo essere costanti nella preghiera, anche se a volte non riceviamo per molto tempo ciò che chiediamo. Sappiate infine anche che stare davanti a un'icona e fare prostrazioni non è preghiera, ma solo un accessorio della preghiera; recitare preghiere a memoria, o da un libro, o ascoltarle non è ancora preghiera, ma solo uno strumento della preghiera, o un mezzo per scoprirla e suscitarla. La preghiera stessa è, come abbiamo detto, l'emergere uno dopo l'altro di sentimenti di riverenza verso Dio nel nostro cuore: umiliazione, devozione, gratitudine, lode, supplica, contrizione, sottomissione alla volontà di Dio, prostrazione zelante davanti a Lui, e altri di questi sentimenti. Con questi pensieri e sentimenti, inizia le tue preghiere.

Amen.



### 3. Come pregare?

Dopo essersi adeguatamente preparato per la preghiera, il cristiano si alza per la preghiera con beata speranza: accende una candela o una lampada davanti alle sante icone, si protegge con il segno della croce, si prostra davanti a Dio e inizia la consueta regola della preghiera. Nell'adempimento della sua regola di preghiera, deve leggere senza fretta, penetrare in ogni parola, portare nel suo cuore il pensiero di ogni parola e accompagnare tutto questo con le prostrazioni e il segno della croce. Questa è l'essenza di una regola di preghiera gradita a Dio e fruttuosa .

Assorbi ogni parola della preghiera, portando nel tuo cuore il significato di ogni parola; cioè comprendi ciò che leggi e senti ciò che hai capito. Ad esempio, leggi: "Purificami da ogni impurità": senti tutta la tua impurità, sii contrito al riguardo, desideri la purezza e supplicala dal Signore con completa speranza. Leggi: "Sia fatta la tua volontà" e, nel tuo cuore, affida completamente il tuo destino al Signore, con piena disponibilità ad affrontare bonariamente tutto ciò che il Signore ti manda. Leggi: "E rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori" – e nella tua anima perdona tutto a tutti, implorando così perdono per te stesso dal Signore Dio.

Se lo fai con ogni versetto della tua preghiera, quella sarà una regola di preghiera adeguata. E per realizzarla con maggior successo in questo modo, devi:

a) avere una regola di preghiera ben nota, non grande, in modo che con i tuoi affari abituali tu possa adempierla senza fretta;

b) leggi e medita attentamente le preghiere della tua regola nel tuo tempo libero, comprendi e senti ogni parola della preghiera, per sapere in anticipo cosa dovrebbe esserci nel tuo cuore e nella tua anima con ogni parola, così sarà facile per te capire e sentire cosa stai leggendo durante la tua regola di preghiera.

Se durante la preghiera i tuoi pensieri volano verso altri argomenti, sforzati di mantenere l'attenzione e riporta il pensiero all'argomento della preghiera; e di nuovo vola via, di nuovo riportalo indietro. Ripeti la lettura finché ogni parola della preghiera non sarà letta con comprensione e sentimento. Questo ti aiuterà a liberare la mente dalla distrazione nella preghiera. Ma San Basilio Magno si chiede: "Come possiamo ottenere la non distrazione nella preghiera?" E lui risponde: «Essere indubbiamente convinto che Dio è davanti ai tuoi occhi. Chi prega con questa convinzione avrà la mente

che non si allontana da Colui che mette alla prova il cuore e le reni... Per questo non bisogna permettere che l'anima resti inoperosa nella contemplazione di Dio e delle sue opere e dei suoi doni. come dalla confessione e dalla gratitudine per tutto".

E se qualche parola di preghiera ha un forte effetto sulla tua anima, devi fermarti su di essa, senza andare oltre. Rimani in questo luogo con attenzione e sentimento, nutri la tua anima con esso, o con i pensieri che esso produce. Non interrompere questo stato finché non passa da solo. Ciò significa che lo spirito di preghiera comincia a radicarsi nel cuore di chi prega in questo modo; e questo stato è il mezzo più affidabile per nutrire e rafforzare in noi lo spirito di preghiera.

Amen.

#### **4. Cosa fare dopo la preghiera?**

Avendo imparato a rivolgerti a Dio con il cuore e la mente leggendo le preghiere scritte, devi poi insegnare a te stesso a rivolgerti a Lui con i tuoi sospiri di preghiera il più spesso possibile.

Dopo aver terminato la regola di preghiera, soprattutto al mattino, dì con san Dmitrij di Rostov: "Procediamo, santa contemplazione, e immergiamoci nella riflessione sulle grandi opere di Dio". Durante questo, siediti e comincia a riflettere, ora su una, domani su un'altra delle proprietà e delle opere di Dio, e produci la disposizione corrispondente nella tua anima; tocca il tuo cuore con questo e inizierai a riversare la tua anima in preghiera.

Inizia, ad esempio, a riflettere sulla bontà di Dio e vedrai che sei circondato dalla misericordia di Dio sia fisicamente che spiritualmente, e cadrà davanti a Dio in un'effusione di sentimenti di gratitudine. Inizia a riflettere sul Dio onnipresente e capirai che sei davanti a Dio ovunque e Dio è davanti a te, e non puoi fare a meno di essere pieno di

riverente stupore. Inizia a ragionare sulla verità di Dio e sarai certo che nessuna azione malvagia rimarrà impunita, e sicuramente deciderai di purificare tutti i tuoi peccati con sincera contrizione davanti a Dio e pentimento. Comincia a riflettere sull'onniscienza, e saprai che nulla in te è nascosto agli occhi di Dio, e certamente ti risolverai ad essere severo con te stesso e attento in ogni cosa, per non offendere Dio che tutto vede. Questo è il primo mezzo per insegnare all'anima a rivolgersi a Dio con la preghiera, cioè con la contemplazione divina, il più spesso possibile.

Il secondo mezzo è volgere ogni opera alla gloria di Dio. Se ti imponi come regola, secondo il comandamento apostolico (1 Cor 10,31), di fare ogni cosa, anche mangiare e bere, alla gloria di Dio, allora sicuramente, in ogni azione, grande o piccola, ricorda Dio; e non ricordare semplicemente, ma, con timore, per non agire in modo sconveniente in qualsiasi situazione o offendere Dio con qualsiasi azione. Questo ti porterà a rivolgerti a Dio con timore e a chiedergli in preghiera aiuto e ammonimento. E poiché stiamo quasi sempre facendo qualcosa, ci rivolgeremo quasi sempre a Dio in preghiera. Possiamo così insegnare alla nostra anima a rivolgersi a Dio il più spesso possibile durante la giornata.

Il secondo mezzo per insegnare all'anima a rivolgersi puramente a Dio è invocare spesso Dio di cuore con parole brevi, secondo i bisogni dell'anima e le circostanze attuali. Quando inizi a fare qualcosa, dì: "Signore, benedici!" Quando lo finisci, dì non solo con la lingua, ma con il sentimento del cuore: "Gloria a te, Signore!". Quando sorge una passione, dì: "Salvami, Signore, perché sto morendo!" Quando sei nell'oscurità dei pensieri confusi, grida: *Porta la mia anima fuori dal carcere!* (Salmo 141,10). Quando ti trovi di fronte ad azioni ingiuste e sei trascinato nel peccato, prega: *Guidami, o Signore, nella Tua via* (Salmo 85,10) oppure: "Non lasciar vacillare il mio piede!" (cfr Sal 120,3). Quando il peccato ti opprime e ti

conduce alla disperazione, grida con la voce del pubblicano: *Dio, abbi pietà di me peccatore!* (Lc 18,13). E così via in ogni situazione. O semplicemente dire più spesso: "Signore, abbi pietà! Mia Signora, Santissima Theotokos, salvami! Angelo di Dio, mio □□santo custode, custodiscimi e proteggimi!" Oppure gridare con altre parole simili. Soltanto, fai questi appelli il più spesso possibile, e sforzati in ogni modo affinché escano dal tuo cuore, come se ne fossero spremuti; e così acquisirai l'abilità della conversazione noetica con Dio.

E così, in aggiunta alla regola della preghiera, prosegui in divina contemplazione: volgiamo ogni nostra azione alla gloria di Dio; facciamo brevi e accorati appelli a Dio che sono lo strumento più efficace per acquisire un costante spirito di preghiera e una preghiera propriamente gradita a Dio e benefica.

Oh, miei dilette, se fossimo disposti a pregare secondo quanto sopra, allora con l'aiuto della grazia dello Spirito Santo, acquisteremmo uno spirito orante e una vera preghiera! Allora svilupperemmo una seconda ala della preghiera, sana e forte, e ascenderemo facilmente a Dio sulle ali del digiuno e della preghiera.

Amen.

## **5. Sulla Preghiera di Gesù**

Ogni vero cristiano deve sempre ricordare e non dimenticare mai che ha bisogno di essere unito al Signore e Salvatore con tutto il suo essere: dobbiamo permettere a Lui (il Signore) di dimorare nei nostri cuori e nelle nostre menti; dobbiamo imparare a vivere la sua vita tutta santa. Egli ha ricevuto la nostra carne e noi dobbiamo ricevere la Sua carne e il Suo Spirito Santo: riceverli e custodirli per sempre. Solo una tale unione con nostro Signore ci porterà quella pace e quella grazia, quella luce e vita che abbiamo perso nel primo Adamo e

che ora ci vengono restituite nel volto del Secondo Adamo, il Signore Gesù Cristo. E per tale unione con il Signore, dopo la Comunione del Suo Corpo e Sangue, il mezzo migliore e più affidabile è la Preghiera noetica di Gesù, che è la seguente: "Signore, Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me!"

Molti Santi Padri ci insegnano questa preghiera in vari modi. San Giovanni Climaco dice:

Sforzati di racchiudere la tua mente nelle parole della preghiera di Gesù: prega ad alta voce, con la mente e con attenzione, il cuore non può che partecipare alla preghiera attenta. Quindi, chi prega in questo modo, pregherà con la bocca, la mente e il cuore. E riuscendo nella preghiera, acquisterà la preghiera del cuore e del nous, attirando a sé la grazia divina.

Questo metodo di San Giovanni Climaco è il più semplice, il più comprensibile e il migliore.

Tra i nostri asceti russi, San Nilo di Sora consiglia il silenzio dei pensieri, non pensare a nulla durante la preghiera, sia esso buono o cattivo. Invece di ogni pensiero, ci invita a guardare costantemente nel profondo del cuore e a dire: "Signore, Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore!" Si può pregare, secondo l'insegnamento di San Nilo di Sora, sia in piedi che seduti o sdraiati, senza costringere il corpo affinché lo spirito possa agire liberamente in esso, trattenendo solo il respiro in modo da respirare tranquillamente e di rado. (nota: Altri Padri russi, come Sant'Ignazio (Brianchaninov), avvertono, tuttavia, che praticare la Preghiera di Gesù in questo modo, con una respirazione speciale, può essere dannoso senza una guida esperta o un padre spirituale)

San Serafino di Sarov consiglia ai principianti di praticare continuamente la Preghiera di Gesù. Quando preghi, dice, presta attenzione a te stesso, cioè raccogli la mente e

uniscila all'anima. All'inizio, per un giorno o due o più, recita questa preghiera solo con la mente, separatamente, prestando particolare attenzione ad ogni parola. Quando il Signore riscaldere il tuo cuore con il calore della Sua Grazia e ti unirà in un solo spirito, allora questa preghiera scorrerà incessantemente dentro di te e sarà sempre con te, deliziandoti e nutrendoti. All'inizio dovresti dire la Preghiera di Gesù con la tua voce, cioè con la bocca, la lingua e le parole, udibili da te stesso. Quando la bocca, la lingua e i sensi sono sazi della preghiera pronunciata ad alta voce, la preghiera udibile cessa e comincia a essere pronunciata sottovoce.

“Allora”, dice il santo monaco russo Dorotheos, (nota 2: *Il giardino fiorito del santo monaco Dorotheos* è un monumento dell'antica tradizione russa dell'inizio del XVII secolo, ed è una guida alla vita monastica) “la preghiera del cuore e della mente inizierà a muoversi da sola, a lavorare incessantemente, circolando e agendo, in qualsiasi momento, durante qualsiasi lavoro, in qualsiasi luogo”.

Per non perdersi nei vari metodi e definizioni della Preghiera di Gesù, basta seguire questi maestri: San Giovanni Climaco, San Nilo di Sora, San Serafino di Sarov e Dorotheos. Quindi, che tu stia in piedi, seduto, camminando o sdraiato, allena i tuoi pensieri a distaccarti da tutto, fai tacere la tua mente (San Nilo di Sora); presta attenzione a te stesso, raccogli la mente e uniscila all'anima. All'inizio, per un giorno o due o più, recita questa preghiera solo con la mente, separatamente, prestando particolare attenzione a ogni parola (San Serafino di Sarov); sforzati di racchiudere la tua mente nelle parole della Preghiera di Gesù: prega ad alta voce e con la mente, e con attenzione, con la partecipazione del cuore (San Giovanni Climaco); prima di' la preghiera ad alta voce a te stesso, poi sottovoce, e impara a dirla con la mente (Dorotheos).

Sulla base di tutto ciò che è stato detto sulla Preghiera di Gesù possiamo farci un'idea della sua prassi. «Quando ispiri,

dì: 'Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio', e così porta mentalmente il Signore nel tuo cuore; e quando espiri, continua: 'abbi pietà di me peccatore!' ed espellere così mentalmente la tua peccaminosità nel nome del Salvatore". Questo metodo di recitare la Preghiera di Gesù è il più semplice da imparare e può essere utilizzato giorno e notte.

Cos'è la corda da preghiera? Cosa significa? La corda da preghiera che portiamo ci ricorda il nostro dovere di pregare la Preghiera di Gesù senza sosta; ma serve anche come aiuto per contare le preghiere, soprattutto quando si legge la regola di San Pacomio il Grande,<sup>3</sup> che richiede 1.200 preghiere di Gesù durante il giorno e 1.200 di notte: 2.400 in totale, con 100 preghiere all'ora.

La Preghiera di Gesù è necessaria anche per i laici e non solo per i monaci? È assolutamente necessario, perché ogni cristiano, come è stato detto all'inizio di questo insegnamento, deve essere unito al Signore nel suo cuore: e il mezzo migliore per questa connessione è la preghiera di Gesù.

Amen.

## **6. Sull'asceta che prega Dio nel cuore.**

Dice il Salmo 83: *Beato l'uomo... che ha fatto ascese nel suo cuore* (v. 6). Cos'è questa salita? In termini di preghiera, questo non è altro che raccogliere insieme i tuoi pensieri e i tuoi sensi e presentarli a Dio, in preghiera. E i libri ecclesiastici includono modi per farlo. Nei vecchi libri queste sono chiamate preghiere di ingresso o preghiere di congedo, e nei nostri libri rappresentano il consueto inizio.

Le preghiere d'ingresso sono usate ancora oggi dai Vecchi Credenti. Si leggono così: "O Dio, purifica me peccatore! Dio, abbi pietà di me peccatore! Tu mi hai creato, Signore, abbi pietà di me! Innumerevoli volte ho peccato, Signore,

perdonami! È davvero doveroso benedirti, o Theotokos... E il congedo: Gloria a Te, o Cristo nostro Dio e nostra speranza, gloria a Te!" e il resto. Qual è il senso e il significato di questo inizio? Può, tra le altre cose, servire come un ottimo modo per raccogliere i nostri pensieri che divagano su vari argomenti, concentrarli sull'economia incarnata della nostra salvezza, e immergere così tutta la nostra esistenza peccaminosa nell'abisso della sconfinata misericordia di Dio.

Così, le preghiere penitenziali di questo inizio, "O Dio, purificami", e le altre ricordano al lettore attento i tempi dell'Antico Testamento, quando l'umanità caduta sospirava verso il Cielo, che gli era chiuso, chiedendo misericordia. L'inno della Theotokos, "E' davvero un incontro", ricorda la porta celeste che ci ha aperto il Regno della grazia mediante l'incarnazione del Figlio di Dio, nostro Salvatore. Il congedo, "Gloria a te, o Cristo nostro Dio", indica il tempo salvifico del Nuovo Testamento e ci spinge a ringraziare e glorificare il Signore Dio per averci concesso la salvezza. In questo modo, le preghiere d'ingresso raccolgono i nostri pensieri dispersi e li concentrano sull'economia incarnata della nostra salvezza e ci preparano alla preghiera salvifica. Si usa all'inizio delle preghiere, e l'inizio si rilegge anche alla fine, anche se qui si chiamano preghiere di congedo; e sia la preghiera d'ingresso che quella di congedo sono necessariamente accompagnate da una prostrazione.

Per noi l'inizio della preghiera è quello abituale: "Benedetto è il nostro Dio;. Gloria a te, nostro Dio; O Re Celeste; Santo Dio (3x); Gloria; O Santissima Trinità; Signore, abbi pietà (3x); Gloria; Padre Nostro.

Qual è il significato e il senso di questa regola? Ha un significato profondo, un alto significato.

L'uomo cristiano, come creazione di Dio per la sua origine e come figlio di Dio per la grazia della redenzione, è sempre

obbligato a benedire il suo Creatore e Salvatore, se non vuole essere escluso dal genere umano. E così, sull'esempio del santo Salmista, che disse di sé: *Benedirò il Signore in ogni tempo, la sua lode sarà sempre sulla mia bocca* (Sal 33,1), lo farà sempre, e soprattutto quando comincerete a pregare, gridate: "Benedetto è il nostro Dio, ora e sempre e nei secoli dei secoli. Amen."

---

## **Regole del digiuno previste nel capitolo 33 del Typicon**

È bene sapere che durante il **digiuno dei Santi Apostoli e della Natività di Cristo**, il martedì e il giovedì, non mangiamo pesce, ma solo olio e vino.

Il lunedì, il mercoledì e il venerdì non gustiamo né olio né vino, ma digiuniamo fino all'ora nona, e in questi giorni mangiamo cibi secchi.\* Il sabato e la domenica mangiamo pesce.

Se un Santo che ha la [Grande] Dossologia cade di martedì o di giovedì, mangiamo pesce.

Se di lunedì, allo stesso modo.

Se di mercoledì o venerdì è consentito solo olio e vino; mangiamo una volta al giorno.

Se un Santo che ha la veglia che [cada] di mercoledì o di venerdì, permettiamo olio, vino e pesce.

Se la memoria del Santo a cui è il tempio è dedicato cade di mercoledì o di venerdì, facciamo altrettanto.

## **Un'istruzione fornita nel Typicon**

## alla data del 14 novembre

“È opportuno sapere che da domani inizieremo il digiuno per la Natività di Cristo, i santi quaranta giorni. Durante questi quaranta giorni, dobbiamo osservare tre giorni in ogni settimana, digiunando dall’olio e dal vino: lunedì, mercoledì e venerdì.

Solo se ricorre un grande Santo, permettiamo [un allentamento] per la sua memoria, e lo facciamo [questo] per amore del Santo [e] per amore della sua festa, che [durante] questo mese [di novembre] sono i [giorni] 16, 25 e 30, [e in] dicembre [sono] i giorni 4, 5, 6, 9, 17 e 20. Infatti, in questi giorni, se di martedì e di giovedì, mangiamo pesce. Il lunedì, il mercoledì e il venerdì permettiamo solo olio e vino; non mangiamo pesce, se non [nella festa del] Tempio. Se una di queste [è la festa del] Tempio del monastero, permettiamo pesce e vino. All’ingresso della Theotokos [nel Tempio], in qualunque giorno accada, [anche] se di mercoledì o venerdì, permettiamo anche il pesce.

Alcuni tipici ci comandano di digiunare dal 9 dicembre e non permettono il pesce, tranne il sabato e la domenica e [nella festa del] Tempio o di un santo. Dal 20° giorno, anche fino al 25, se capitano sabato e domenica, non è consentito il pesce.”

## Di seguito una sintesi delle prescrizioni di cui sopra:

1. Il pesce è consentito tutti i sabati e le domeniche, esclusi il 20 e 21 dicembre.
2. Il pesce è consentito nei seguenti giorni feriali: 21 novembre/4 dicembre (ingresso della Theotokos nel Tempio), 25 novembre/8 dicembre (Apodosi dell’ingresso della Theotokos nel tempio), 4/17 dicembre (Grande-martire Barbara), 22/9 (Concezione della Theotokos).
3. Vino e olio sono ammessi tutti i martedì e giovedì.

4. Vino e olio sono consentiti anche nei seguenti giorni feriali: 24 novembre/7 dicembre (Grande martire Caterina), 5/18 dicembre (Venerabile Sabbas il Consacrato), 12/25 dicembre (San Spiridione), 17/30 dicembre (Profeta Daniele).
5. Nei giorni di lunedì, mercoledì e venerdì, salvo quanto indicato ai precedenti commi 2 e 4, non sono ammessi pesce, vino e olio.

\*Il termine "cibo secco" si riferisce alla "xerofagia", che significa cibo non bollito crudo, essiccato, salato o in salamoia, nonché pane semplice.

\*\*Il permesso per olio e vino nella festa della grande martire Caterina (4/17 novembre) non è menzionato nel Typicon, ma è menzionato nel Menologion che è allegato al Grande Horologion.

\*\*\*Se viene servita una veglia per il Venerabile Sabbas il Consacrato (18 dicembre), allora è consentito il pesce.

Si precisa che le prassi locali potrebbero richiedere la modifica delle disposizioni di cui sopra. Ad esempio, se una commemorazione locale, come quella di Sant'Innocenzo di Irkutsk (26 novembre/9 dicembre) o l'icona di Kursk (27 novembre/10 dicembre), si svolge in un giorno feriale e viene servita una veglia, in quel giorno è consentito il pesce.

In alcune località non viene rispettata la prescrizione di astenersi dal pesce nei giorni feriali successivi al 9/22 dicembre. Se questo è il caso, allora, quando si svolge una commemorazione locale, come quella di Sant'Herman dell'Alaska (12/25 dicembre), e viene servita una veglia, il pesce è consentito in quel giorno.

---

# San Giustino (Polyansky): Il Digiuno

## DIGIUNIAMO SUL SERIO

### Sul digiuno e la preghiera

*San Giustino di Ufa e Menzelinsk fu ordinato sacerdote nel settembre 1853. Sua moglie morì nel 1862 e fu tonsurato al monachesimo nel giugno 1863. Prestò servizio in vari monasteri e seminari e il 27 gennaio 1885 fu consacrato Vescovo di Mikhailovsk, vicario della diocesi di Ryazan. Servì in diverse diocesi e il 14 ottobre 1896 fu nominato vescovo di Ufa e Menzelinsk. Si ritirò nel 1900 e trascorse il resto della sua vita, fino al pacifico riposo avvenuto il 26 settembre 1903, nella reclusione monastica. Nel 1988, è stato glorificato come santo venerato a livello locale nella Sinassi dei santi di Crimea.*



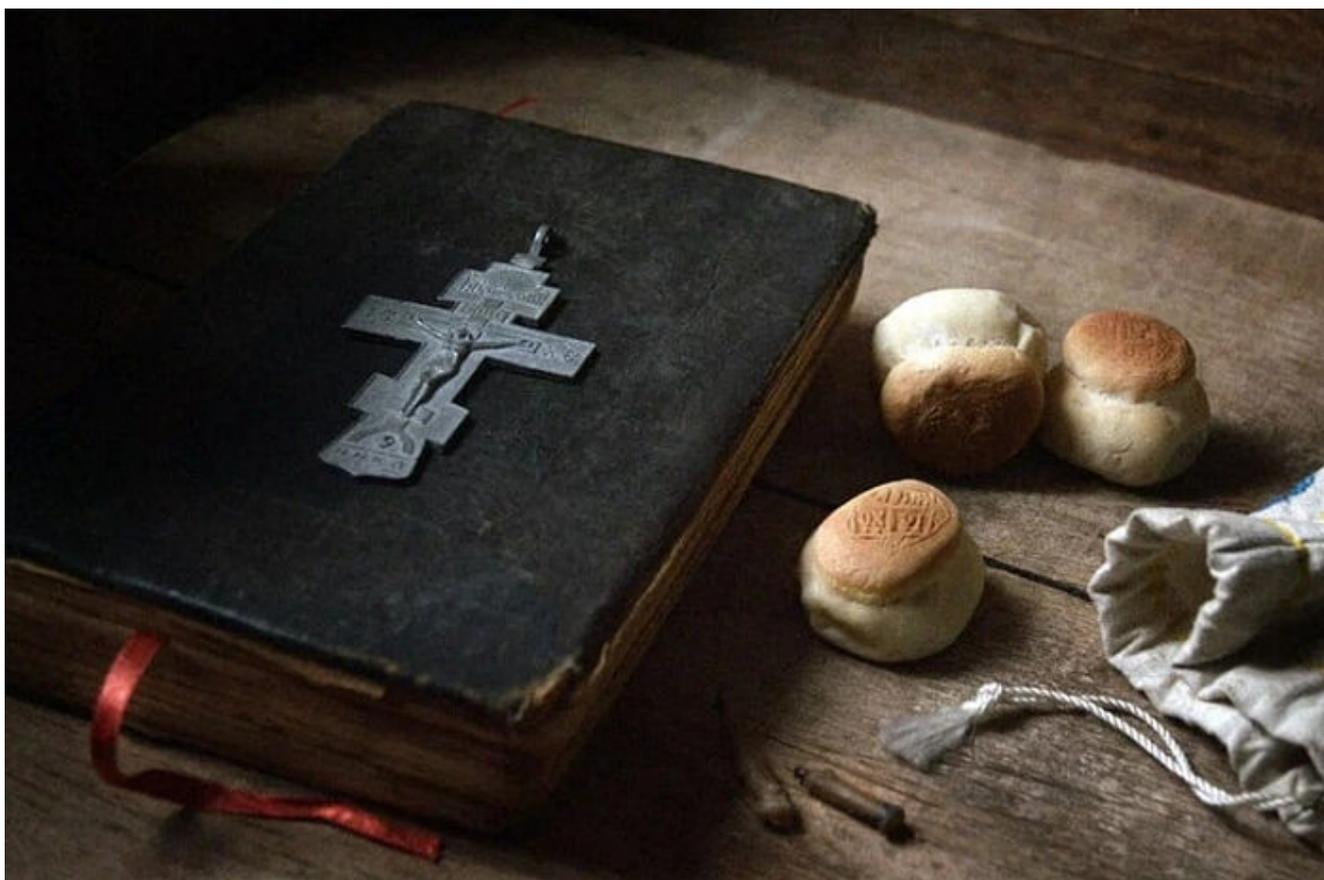
Ecco, la Grande Quaresima è arrivata, grazie a Dio! Tutti i cristiani sono ora obbligati a digiunare e pregare.

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

Cominciamo quindi in questi giorni di digiuno a dedicarci a uno studio attento del digiuno e della preghiera; e allo stesso tempo cominciamo a digiunare e a pregare con impegno.

## **Sul digiuno**

Il digiuno non è semplicemente la consueta moderazione nel cibo e nelle bevande prescritta dalla prudenza e dalla scienza medica, finalizzata a preservare la salute del corpo; si tratta piuttosto di un grado più elevato di temperanza, insieme alla distinzione del cibo e delle bevande: temperanza prescritta ai figli della Santa Chiesa per determinati giorni e periodi di digiuno.



Il digiuno, secondo la spiegazione dei Santi Padri, fu istituito da Dio stesso, in Paradiso, quando ai primi uomini, ai nostri antenati, fu proibito di gustare il frutto dell'albero della conoscenza del bene e del male (Gen. 2: 17). Troviamo molti esempi di digiuno nell'Antico Testamento (Nm 29, 1 – 3 Re 7 – Sal 34,13 – 1 Mac 3,47). Nel Nuovo Testamento, il Salvatore stesso, venuto non per abolire ma per dare compimento alla Legge, ha santificato il digiuno con il Suo digiuno di quaranta giorni nel deserto prima di intraprendere il Suo ministero pubblico. Oltre al suo esempio, insegnò anche il digiuno con la sua parola, quando disse ai suoi discepoli: *Badate a voi stessi, affinché i vostri cuori*

*non siano mai sovraccarichi di sazietà e di ubriachezza (Lc 21,34).*

Ciò che Gesù Cristo insegnò e ciò che comandò, la Santa Chiesa lo ha sempre seguito fermamente. Gli Atti degli Apostoli presentano non pochi esempi della stretta osservanza del digiuno da parte dei primi cristiani; e da allora la Santa Chiesa non ha mai dimenticato il digiuno. I Santi Padri e gli insegnanti della Chiesa hanno molte istruzioni e decreti sul santo digiuno. San Basilio Magno parla direttamente: "Poiché noi, nella persona dei nostri antenati, non abbiamo digiunato, siamo stati cacciati dal Paradiso. Digiuniamo dunque per entrare nuovamente nel Paradiso» ( *Omelia 1 Sul digiuno* ).

Pertanto, la Santa Chiesa ha stabilito alla fine quattro digiuni, secondo le quattro stagioni dell'anno, come tempi di digiuno comune e di pentimento: due digiuni in onore del Signore Gesù Cristo: la Grande Quaresima e il digiuno della Natività, uno in onore di quello della Madre di Dio: il digiuno della Dormizione, e uno in onore della discesa dello Spirito Santo sugli Apostoli: il digiuno degli Apostoli. Abbiamo anche digiuni di un giorno nella festa dell'Esaltazione della Croce del Signore e della Decapitazione di San Giovanni il Precursore ; mercoledì in ricordo del tradimento di nostro Signore Gesù Cristo alla sofferenza, e venerdì in ricordo della Sua stessa sofferenza e morte. Tutti i digiuni sono obbligatori per ogni cristiano, in quanto figli della Chiesa, ad eccezione dei malati e degli infermi.

Tuttavia, purtroppo, ci sono sempre state persone, e ora ce ne sono molte, che abusano del digiuno o lo rifiutano del tutto, indifferenti al fatto di diventare così figli disobbedienti della Chiesa che ha comandato il digiuno, incorrere in innumerevoli malattie, e vengono costantemente curati e muoiono prima del tempo. Quanto sono pietose queste persone! Sono così stolti e deboli che preferiscono ammalarsi e morire prematuramente piuttosto che smettere di mangiare qualcosa di dolce. Oh, bambini, bambini!

D'altra parte, quanti grandi e sensibili digiunatori ha la Chiesa di Cristo, sia nell'Antico che nel Nuovo Testamento: lì Mosè, Elia e Davide; qui il Battista e i suoi innumerevoli imitatori che vissero tutti una vita lunga e sana; hanno vissuto e commesso grandi azioni. Nel sabato della Settimana dei Latticini, la Santa Chiesa ricorda e glorifica l'innumerevole schiera di santi di Dio di ogni genere, rango, età e sesso che hanno brillato nel digiuno. La Santa Chiesa lo fa prima della Grande Quaresima, tra l'altro, per darci esempi di digiuno.

*Perciò, poiché anche noi siamo circondati da un così grande nuvolo di testimoni, deponiamo ogni peso e il peccato che così facilmente ci opprime, e corriamo con pazienza la corsa che ci è posta davanti, guardando a Gesù Cristo. autore e perfezionatore della nostra fede. Il quale, per la gioia che gli era posta dinanzi, sopportò la croce, disprezzando l'infamia, e si è seduto alla destra del trono di Dio (Eb 12,1-2).*

Amen.

## **Il significato e il senso del digiuno**

### **2**

Dopo aver stabilito un concetto generale di digiuno, dopo averne brevemente rivelato il significato e il senso per noi, ora, amati, cominciamo a scoprirne l'essenza.

Secondo il nostro duplice essere – corporeo e spirituale – la Chiesa ha comandato un duplice digiuno: corporeo e spirituale. Parliamo prima del digiuno fisico.

Cos'è il digiuno corporeo?

Il digiuno corporeo è il consumo misurato di cibi e bevande, in particolare il digiuno di cibo. Il tipico della Chiesa

stabilisce chiaramente sia il tempo di consumo che la qualità del cibo a digiuno. E con quanta saggezza e amore viene fatto tutto questo! A volte, quando necessario, non viene prescritto alcun cibo; a volte viene indicato il cibo più magro: solo pane con sale e acqua; a volte vengono fornite frutta e verdura; a volte una specie di brodo; a volte viene previsto un solo piatto per pasto, a volte due; a volte è consentito il vino e anche il pesce nelle feste più importanti. **Tutto è rigorosamente calcolato, allo scopo di indebolire i moti appassionati della carne che suscitano il mangiare abbondante e dolce; ma non per indebolire completamente la nostra natura corporea, ma, al contrario, per renderla leggera, forte e pienamente capace di obbedire ai moti dello spirito e di soddisfarne energicamente le esigenze.**

Chi ha deciso di digiunare secondo i precetti del Typicon della Chiesa riguardo al consumo dei cibi conosce per esperienza tutta la bontà e la salubrità della xerografia prescritta. Innumerevoli schiere di santi che hanno brillato nel digiuno hanno sperimentato questo. Tutti rispettavano rigorosamente le regole prescritte una volta per tutte e ordinavano la quantità e la qualità del cibo. E allora? Erano sempre sani; non avevano quasi mai bisogno di cure; e se qualche volta ne avevano bisogno, venivano curati con il digiuno e l'astinenza; ecco perché vissero cento anni, compiendo imprese incredibili.

Quindi, carissimi, il digiuno consiste nel consumare il cibo secondo la determinazione della Chiesa riguardo alla sua quantità, tempo e soprattutto qualità. Durante il digiuno, i fedeli non dovrebbero consumare cibo prima di mezzogiorno, dovrebbero consumare solo cibo a digiuno e, inoltre, con moderazione; si astengano non solo da tutte le bevande che infiammano il sangue o gratificano il gusto, ma anche da tutti i divertimenti, i giochi, i piaceri e le riunioni oziose; in generale, tutto ciò che suscita sensualità.

È dovere di ogni figlio della Chiesa ortodossa preservare i

digiuni come istituzione divina e come azione o mezzo per adorare Dio. Il Signore stesso comanda: *Santifica il digiuno* (Gioele 1,14, 2,15); *volgetevi a me con tutto il cuore, con digiuni, con pianti e con lamenti* (Gioele 2,12). Per la violazione dei digiuni, l'ira di Dio si abbatte sulle famiglie, sulle nazioni e sui regni con grandi calamità (Salmo 77,29-30, Luca 21,34). Non osservando i digiuni, mancando di rispetto alle leggi della Chiesa, un uomo non può essere un vero figlio della Chiesa. Ci si può aspettare che un figlio della Chiesa ortodossa che è disobbediente nelle piccole questioni esterne mantenga l'obbedienza negli obblighi più importanti?

Il digiuno è un mezzo necessario per avere successo nella vita spirituale e per raggiungere la salvezza; poiché il digiuno, privando la carne di cibi e bevande eccessivi, indebolisce la forza delle pulsioni sensuali. Da ciò si può vedere che il digiuno ha diversi benefici:

a) Il digiuno mostra rapidamente e chiaramente a un uomo che poco è necessario per la sua vita, e la sua salute non dipende da cibi e bevande raffinati, ma semplici;

b) il digiuno rivela molto presto le passioni e i vizi che regnano nell'uomo, a cui si è aggrappato con il cuore, e che la sua carne ama più di tutto;

c) il digiuno ci rende capaci di preghiera e di riflessione su Dio e sul Divino. "Chi digiuna prega con buon animo", dice San Giovanni Crisostomo.

In generale, il digiuno è un mezzo di preparazione molto potente per tutte le azioni grandi e salvifiche. Ciò è profondamente sentito da tutte le persone prudenti e amanti di Dio, sempre e ovunque. Tutti i santi digiunavano molto rigorosamente e all'unanimità consigliavano agli altri di digiunare.

Miei amati ascoltatori! Avendo compreso l'essenza e compreso

il significato e il senso del digiuno, naturalmente, come figli obbedienti della Chiesa, non ci opponiamo più all'insegnamento della Chiesa sul digiuno, ma decidiamo di osservare tutti i digiuni prescritti dalla santa Chiesa, secondo il Typicon. Ma dobbiamo prepararci gradualmente al digiuno: non si può diventare digiunatori tutto in una volta.

Amen.

## **Abituarsi al digiuno**

### **3**

Come, amati, possiamo abituarci al digiuno? Prima di tutto, richiede un'acclimatazione graduale. Alcuni si lanciano in modo avventato e frettoloso e iniziano a digiunare oltre le loro forze. Un simile digiuno non è sostenibile, non è utile, ma piuttosto dannoso. O danneggiano la loro salute, oppure diventano impazienti e irritabili per la fame, si arrabbiano con tutto e tutti inutilmente, oppure il loro digiuno diventa presto insopportabile e lo abbandonano. Per rendere salda la nostra disposizione al digiuno, dobbiamo abituarci a digiunare lentamente, con attenzione, non tutto in una volta, ma gradualmente, poco a poco.

Ecco come hanno fatto i digiunatori esperti. Il venerabile Dorotheos abituò così il suo discepolo Dositheos alla moderazione (temperanza nel cibo). Per prima cosa gli ha chiesto quanto pane mangia al giorno. Lui rispose: un pezzo e mezzo. L'insegnante gli ordinò di mangiarne un quarto e un quarto. Dopo un po' gli chiese di nuovo se fosse sazio o affamato. Il discepolo rispose: Mi sembra un po' poco, ma sono soddisfatto; Io non ho fame. L'anziano allora gli ordinò di mangiarne solo un pezzo. In questo modo conduceva il suo discepolo fino al limite estremo, quando mangiava poco ma si sentiva sano, sazio, leggero e pronto a lavorare. Il maestro non permetteva al discepolo di diminuire ulteriormente la

somma, per non diventare debole e incapace di compiere le sue obbedienze.

La cosa principale qui è la gradualità, con la quale un uomo può facilmente familiarizzare con tutto ciò che è buono, anche con le cose difficili; ma afferrandosi a questo e a quello senza ordine, quasi nessuno può abituarsi a qualcosa di decente. Quindi, seguendo questo esempio, ognuno guardi il suo stomaco e determini di quanto cibo e bevande ha bisogno in un giorno. Poi riduca gradualmente la quantità di cibo che consuma, fino al punto in cui non è più possibile ridurla ulteriormente, per non diventare debole, esausto e incapace di lavorare. Ecco la regola principale data dal Signore stesso: non gravate i vostri cuori con l'eccesso di cibo e l'ubriachezza. Riguarda la quantità di cibo, quanto consumi.

E per quanto riguarda la qualità, o in altre parole, quale preciso tipo di cibo dovremmo mangiare, la nostra amorevole madre, la Santa Chiesa, ha saggiamente decretato. Non ci prescrive il digiuno continuo, poiché molti di noi si prescrivono il consumo continuo di carne. No, la Santa Chiesa conosce meglio di noi le vie del nostro nutrimento. Ha stabilito quattro periodi di digiuno all'anno e due giorni alla settimana. Perché la Chiesa ha organizzato i suoi digiuni in questo modo? Oltre agli obiettivi morali – indebolire il corpo e renderlo uno strumento più obbediente dello spirito e quindi purificarlo da ogni sporcizia peccaminosa – la Santa Chiesa aveva in mente anche obiettivi di guarigione quando organizzava giorni e orari di digiuno. Se il nostro corpo fosse nutrito durante tutto l'anno con lo stesso tipo di cibo – sia senza digiuno che a digiuno, allora il nostro stomaco potrebbe facilmente ingrossarsi, indebolirsi o ostruirsi. Bisogna quindi pulirlo di tanto in tanto, oppure rimetterlo in ordine, come fanno e consigliano i medici. Con questo in mente, la Chiesa ha organizzato i suoi digiuni in modo che possano essere curativi per noi: dopo un consumo prolungato di cibo non a digiuno, ci dà un digiuno per

purificare e ripristinare l'attività dello stomaco; e avendo fatto ciò, la Chiesa permette nuovamente il cibo non a digiuno.

L'orario per mangiare durante i digiuni è fissato non prima di mezzogiorno. Devi anche abituarti gradualmente a questo. Dopo esserti abituato alla quantità di cibo, non sarà difficile da fare. Ma il solo digiuno fisico non basta; il digiuno spirituale è indissolubilmente legato ad esso.

Amen.

## **Digiuno spirituale**

### **4**

Cos'è il digiuno spirituale?

Il digiuno spirituale è strettamente connesso con il digiuno corporeo, allo stesso modo in cui la nostra anima è collegata al corpo, lo penetra, lo anima e insieme ad esso costituisce un tutt'uno; come l'anima e il corpo costituiscono una persona vivente. E perciò, mentre digiuniamo corporalmente, è necessario digiunare anche spiritualmente: "Mentre digiuniamo con il corpo, fratelli, digiuniamo anche nello spirito. Sciogliamo ogni vincolo di iniquità», comanda la santa Chiesa. Come possiamo mantenere questo digiuno spirituale?

Nel digiuno corporeo, l'astinenza da cibi abbondanti, deliziosi e dolci è in prima linea; nel digiuno spirituale, è l'astinenza da movimenti peccaminosi appassionati che deliziano le nostre inclinazioni sensuali e i nostri vizi. In questo caso si rinuncia al cibo non a digiuno più sostanzioso in favore del cibo a digiuno meno saziante; lì rinunciamo ai nostri peccati e alle nostre trasgressioni preferiti e pratichiamo le virtù opposte. Il digiuno spirituale significa digiunare con tutti i poteri e le capacità della nostra anima,

così come con tutte le membra del nostro corpo.

Lascia che la mente digiuni, non permettendo pensieri vuoti e cattivi; digiuni il cuore, astenendosi da sentimenti peccaminosi; digiuni la nostra volontà, indirizzando tutti i nostri desideri e intenzioni all'unica cosa necessaria; digiuni la lingua dalle parole vergognose e dalle calunnie; infatti a che serve se ci asteniamo dal pollame e dal pesce, ma rosicchiamo e divoriamo i nostri fratelli con la nostra lingua malvagia? "Chi calunnia, divora la carne del suo fratello, rosicchia la carne del suo prossimo", dice San Giovanni Crisostomo. Lasciamo che i nostri occhi digiunino, imparando a non correre dietro ai bei volti, a non fissare la bellezza di qualcun altro; poiché il cibo degli occhi è la contemplazione. Nuoce il digiuno e sovverte la salvezza dell'intera anima se è illegale e non consentito, ma adorna anche il digiuno se è lecito e senza peccato.

Sarebbe molto stolto astenersi con la bocca mediante il digiuno dai cibi e anche da quelli consentiti, lasciando agli occhi anche ciò che non è consentito. Non mangi carne, non consumare la sensualità con gli occhi (Crisostomo). Le vostre orecchie siano ben tese, senza badare a pettegolezzi o calunnie: *non riceverete notizie vane*, dice la Scrittura (Es 23,1). Anche le mani digiunino, purificandosi dal furto di ciò che appartiene ad altri e dall'avidità; e digiunino i piedi, cessando di correre verso spettacoli poco raccomandabili e feste dannose per l'anima, verso danze seducenti e vergognose. "Stai digiunando", dice San Giovanni Crisostomo, "lascia che ciò esprima con le tue stesse azioni. Quali azioni, potresti chiedere. Se vedi un povero, dagli l'elemosina; se vedi un nemico, fai pace con lui; se vedi un amico compiere azioni lodevoli, non invidiarlo; se vedi una bella donna, passa oltre".

In breve, l'essenza del digiuno è espressa nel seguente inno della Chiesa:

Se digiuni dal cibo, anima mia, e non ti purifichi dalle passioni, invano ti rallegrerai della tua astinenza. Perché se non cerchi la correzione, come un bugiardo sei odioso agli occhi di Dio, simile agli spiriti malvagi, che non mangiano affatto. Non rendere inutile il digiuno peccando, ma resisti fermamente a tutti gli impulsi malvagi. Immagina di stare accanto al Salvatore crocifisso, o meglio, di essere crocifisso con Colui che è stato crocifisso per te; e grida a Lui: Ricordati di me, o Signore, quando verrai nel tuo Regno. (Settimana dei latticini, Mattutino del Mercoledì, Aposticha, 1^ stichera)

Questo è il vero digiuno!

Se, amati, proviamo a combinare il digiuno spirituale con il digiuno corporeo, allora il nostro digiuno sarà “vero e accettabile”. (Prima Settimana della Grande Quaresima, Vespri del lunedì, Aposticha, 1^ stichira) E se eseguiamo un tale digiuno nella pratica, faremo crescere un’ala del digiuno forte e sana. Ma non puoi volare con un’ala: devi prestare attenzione all’altra, l’ala della preghiera.

Amen.

---

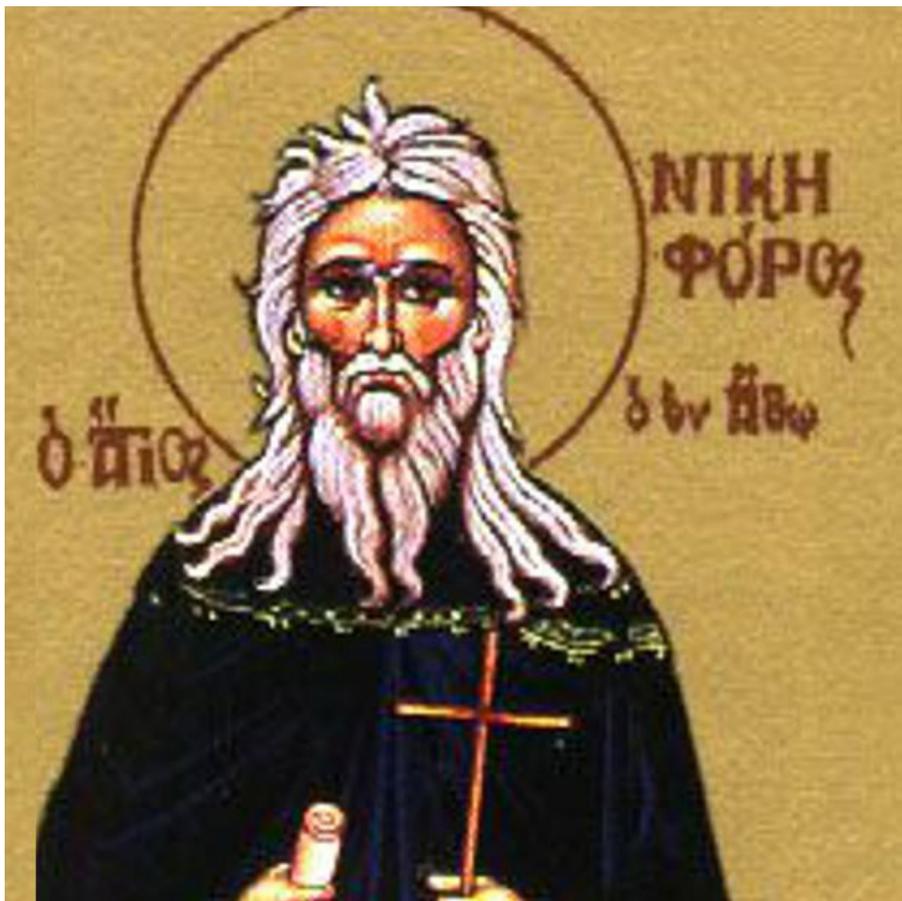
## **LEGGI ANCHE:**

[San Paisio Velichkovsky: il digiuno](#)

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

---

# SAN NICEFORO L'ESICASTA



San Niceforo il monaco, noto anche come l'esicasta, è a noi noto grazie alla vita di San Gregorio Palamas, che lo aveva come maestro e guida. Secondo Gregorio era "un italiano" che si convertì dal Cattolicesimo all'Ortodossia. Questo potrebbe significare che era di origine greca, della Sicilia o della Calabria, ma la cui famiglia era stata costretta a unirsi con Roma, oppure potrebbe significare che era un italiano o misto di

discendenza greca e italiana. Questo dato biografico non è verificabile. Tuttavia sappiamo che quando è arrivato a Costantinopoli, Niceforo si oppose alle politiche unioniste dell'Imperatore Michele VIII Paleologo (1259-1282) che furono successivamente concordate al Sinodo di Lione nel 1274. Per questo motivo, lui fu imprigionato nel 1267-8 e in seguito scrisse un suo resoconto del calvario subito. Inoltre, con la sua posizione a favore dell'Ortodossia, fece molti discepoli

tra l'élite della Capitale Imperiale.

Dopo questo periodo, Niceforo partì per il Monte Athos, dove divenne monaco e visse in un eremo vicino a Karyes, la capitale athonita. Qui dimorò in "calma e quiete", secondo Palamas, e alla fine si ritirò in "luoghi più isolati" della montagna. Qui scrisse un opuscolo intitolato "Sulla vigilanza e la custodia del cuore", che lo ha reso famoso come esicasta, e sul quale è fondata la sua memoria e la sua venerazione. Quest'opera è infatti un'antologia di citazioni da precedenti esicasti, santi e padri asceti, come i santi

Antonio e Macario il Grande, Giovanni Climaco e Simeone il Nuovo Teologo. Nel suo lavoro Niceforo raccomanda in particolare l'importanza di avere un padre spirituale a cui dare obbedienza. Questo, dice, è essenziale se vogliamo custodire il cuore dalle distrazioni e raggiungere la preghiera incessante invocando il nome di Gesù Cristo e chiedendo misericordia. Lui consiglia anche come aiuto per i principianti la tecnica di respirazione, inspirando ed espirando mentre si dice la Preghiera.

Niceforo può quindi essere riconosciuto per aver assimilato la spiritualità esicasta, tipica del XIII secolo. Inoltre, era sulla base di tale esperienza cristiana, compresa quella di Niceforo, e sulla base della sua

propria esperienza personale, che nel XIV secolo Gregorio Palamas scrisse le sue "Triadi in difesa dei santi esicasti".

Gregorio scrisse: "Vedendo che molti principianti erano incapaci di controllare l'instabilità del loro intelletto (nous), anche in misura limitata, Niceforo ha proposto un metodo con cui potevano frenare in una certa misura i vagabondaggi dell'immaginazione". Il "metodo" in questione è molto simile alla tecnica psicosomatica raccomandata nei "Tre metodi di preghiera", attribuiti a San Simeone il Nuovo Teologo. Niceforo è talvolta definito "l'inventore" di questo "metodo" corporeo, ma Palamas in realtà non lo afferma. Il testo di Niceforo era così prezioso che fu successivamente

incluso nella Filocalia. Come si sa, il tema principale di questo testo nella Filocalia è la “nepsis” (greco: νήσις) che di solito è tradotto come vigilanza o veglia. Per chi è inesperto nella preghiera e nell’autocontrollo spirituale, l’intelletto (nous) tende a vagare e cadere nell’immaginazione. Niceforo descrisse un metodo di respirazione mentre si pregava per concentrare l’intelletto (nous) nel cuore e quindi praticare la vigilanza. In questo modo ci purifichiamo dalle nostre passioni, acquisiamo virtù e questo porta alla nostra deificazione. Niceforo ha insegnato specificamente: “Raccogli il tuo nous e forzalo ad entrare nel cuore e a rimanervi. Quando il tuo nous è stabilito nel cuore, non dovrebbe rimanere vuoto, ma consentigli di recitare continuamente questa preghiera: “Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me”. Non permetterle mai di cessare, per questo entrerà in te tutta la catena delle virtù: l’amore, la gioia, la pace e tutte le altre, per cui ogni tua richiesta a Dio sarà in seguito esaudita”.

San Gregorio Palamas afferma che Niceforo scrisse “in modo semplice e non sofisticato”. Le affermazioni su come far discendere l’intelletto (nous) nel cuore, insiste Palamas, non devono essere interpretate letteralmente, poiché le nostre facoltà mentali (noetiche) non si trovano spazialmente all’interno del cuore fisico “come in un contenitore”. Ma c’è nondimeno una genuina correlazione – quella che è stata talvolta definita una relazione di “partecipazione analogica” – tra le nostre modalità fisiche e il nostro stato mentale o spirituale: “Dopo la caduta il nostro essere interiore si adatta naturalmente alle forme esteriori”. Niceforo aveva quindi ragione, conclude Palamas, nel suggerire modi specifici con cui le nostre energie corporee possono essere imbrigliate per il lavoro della preghiera noetica.



## **Introduzione agli scritti di Niceforo il monaco contenuta nella Filocalia**

*di san Nicodemo l'Agiorita*

Il nostro veneratissimo padre Niceforo, che seguì il percorso del combattimento spirituale sul santo Monte Athos, fiorì poco prima dell'anno 1340. Fu la guida e il mistagogo di Gregorio (Palamas) di Tessalonica nei sublimi insegnamenti della filosofia ascetica, come Gregorio testimonia lui stesso.

Occupandosi unicamente di esichia, libero da preoccupazioni e quindi unito in sé stesso, fu ineffabilmente unito a ciò che è al di sopra del mondo e alla più alta delle cose desiderabili, per cui ricevette la beatitudine nel suo cuore attraverso la luce della grazia essenziale. Avendo riccamente riempito sé stesso, prima di tutto, del dono deificante e nell'imitazione dell'inimitabile deificazione, il beato, come un padre, generosamente e senza invidia ha permesso che anche noi ne fossimo partecipi, se, naturalmente, vogliamo essere resi degni di doni pari ai suoi.

In quest'opera ha raccolto dalle biografie dei Santi tutti i riferimenti che descrivono la vigilanza (nepsis), l'attenzione

e la preghiera, consegnandoci anche un metodo che nessuno avrebbe potuto immaginare migliore, cioè il metodo naturale e veramente saggio di raccogliere il nous nel cuore attraverso il respiro, e allo stesso tempo invocare il Signore Gesù. Così fece della sacra vigilanza una regola fissa e stabile, per tutti coloro che volevano essere salvati, una scala di preghiera pura e indisturbata insieme ai beni che ne scaturiscono, perché era il primo, come un nuovo Bezalel (Es 36,1), a costruirla con l'abilità dello Spirito.

Salite dunque, salite, quanti desiderate che Cristo viva in voi e desiderate essere trasformati nell'immagine dello Spirito Santo, procedendo di gloria in gloria (2 Cor 3,18), e allora sarete divinizzati e resi degni della splendida porzione dei salvati.

---

# **ANZIANO            PORFIRIOS            –**

## **Testimonianze ed esperienze: Cos'è un anziano?**

**Cos'è un'anziano?**



*Tratto, con riconoscenza, dal libro del vescovo Kallistos Ware "The Orthodox Way". Rev. ed. St. Vladimir's Seminary Press, 1995, pagg. 95-99.*

L'anziano o "vecchio", conosciuto in greco come *Geron* e in russo come *Starets*, non deve necessariamente essere vecchio di anni, ma è saggio nella sua esperienza della verità divina e benedetto dalla grazia della "paternità nello Spirito", con il carisma di guidare gli altri sulla Via. Ciò che offre ai suoi figli spirituali non è principalmente un'istruzione morale o una regola di vita, ma una relazione personale. "Uno starets", dice Dostoevskij, "è uno che prende la tua anima, la tua volontà, nella sua anima e nella sua volontà". I discepoli di p. Zaccaria dicevano di lui: "È come se portasse il nostro cuore nelle sue mani". Lo starets è l'uomo della pace interiore, al cui fianco migliaia di persone possono trovare la salvezza. Lo Spirito Santo gli ha dato, come frutto della sua preghiera e della sua abnegazione, il dono del discernimento o della discriminazione, che gli permette di leggere i segreti del cuore degli uomini; e così risponde non solo alle domande che gli altri gli pongono, ma spesso anche a

quelle – spesso molto più fondamentali – che essi non hanno nemmeno pensato di porre. Insieme al dono del discernimento, egli possiede il dono della guarigione spirituale: il potere di risanare l'anima degli uomini, e talvolta anche il loro corpo. Questa guarigione spirituale non si ottiene solo con le sue parole di consiglio, ma anche con il suo silenzio e la sua stessa presenza. Per quanto importante sia il consiglio, molto più importante è la sua preghiera di intercessione. Egli rende integri i suoi figli pregando costantemente per loro, identificandosi con loro, accettando le loro gioie e i loro dolori come fossero suoi, prendendo sulle sue spalle il peso delle loro colpe o delle loro angosce. Nessuno può essere uno starets se non prega insistentemente per gli altri.

Se lo starets è un sacerdote, di solito il suo ministero di direzione spirituale è strettamente legato al sacramento della confessione. Ma uno starets in senso pieno, come descritto da Dostoevskij o esemplificato da p. Zaccaria, è più di un semplice sacerdote-confessore. Uno starets nel senso pieno del termine non può essere nominato tale da alcuna autorità superiore. Ciò che accade è che lo Spirito Santo, parlando direttamente al cuore del popolo cristiano, rende evidente che questa o quella persona è stata benedetta da Dio con la grazia di guidare e guarire gli altri. Il vero starets è in questo senso una figura profetica, non un funzionario istituzionale. Sebbene sia più comunemente un sacerdote-monaco, può anche essere un parroco sposato, o un monaco laico non ordinato al sacerdozio, o anche – ma questo è meno frequente – una suora, o un uomo o una donna laici che vivono nel mondo esterno. Se lo starets non è egli stesso un sacerdote, dopo aver ascoltato i problemi delle persone e averle consigliate, spesso le invia a un sacerdote per la confessione e l'assoluzione sacramentale.

Il rapporto tra bambino e padre spirituale varia molto. Alcuni visitano lo starets forse solo una o due volte nella vita, in un momento di particolare crisi, mentre altri sono in contatto

regolare con il loro starets, vedendolo mensilmente o addirittura quotidianamente. Non si possono stabilire regole in anticipo; la relazione cresce da sola sotto la guida immediata dello Spirito.

Il rapporto è sempre personale. Lo starets non applica regole astratte imparate da un libro – come nella “casistica” del cattolicesimo della Controriforma – ma vede in ogni occasione particolare l’uomo o la donna che gli sta davanti e, illuminato dallo Spirito, cerca di trasmettere la volontà unica di Dio specificamente per questa persona. Per questo il vero starets comprende e rispetta il carattere distintivo di ciascuno, non sopprime la sua libertà interiore ma la rafforza. Non mira a suscitare un’obbedienza meccanica, ma conduce i suoi figli al punto di maturità spirituale in cui possono decidere da soli. A ciascuno mostra il suo vero volto, che prima gli era in gran parte nascosto; e la sua parola è creativa e vivificante, consentendo all’altro di realizzare compiti che prima sembravano impossibili. Ma tutto questo lo starets può ottenerlo solo perché ama ciascuno personalmente. Inoltre, il rapporto è reciproco: lo starets non può aiutare un’altra persona a meno che questa non desideri seriamente cambiare il suo stile di vita e non apra il suo cuore con amorevole fiducia allo starets. Chi si reca da uno starets in uno spirito di curiosità spirituale è probabile che torni a mani vuote, non impressionato.

Poiché il rapporto è sempre personale, uno stesso starets non può aiutare tutti allo stesso modo. Può aiutare solo coloro che sono stati specificamente inviati a lui dallo Spirito. Allo stesso modo, il discepolo non deve dire: “Il mio starets è migliore di tutti gli altri”. Dovrebbe dire solo: “Il mio starets è il migliore per me”. Nel guidare gli altri, il padre spirituale attende la volontà e la voce dello Spirito Santo. “Darò solo quello che Dio mi dice di dare”, diceva San Serafino. “Credo alla prima parola che mi arriva ispirata dallo Spirito Santo”. Ovviamente nessuno ha il diritto di

agire in questo modo se non ha raggiunto, attraverso lo sforzo ascetico e la preghiera, una consapevolezza eccezionalmente intensa della presenza di Dio. Per chi non ha raggiunto questo livello, un simile comportamento sarebbe presuntuoso e irresponsabile.

P. Zaccaria parla negli stessi termini di San Serafino:

“A volte un uomo non sa nemmeno lui cosa dirà. Il Signore stesso parla attraverso le sue labbra. Bisogna pregare così: ‘O Signore, che tu viva in me, che tu parli attraverso di me, che tu agisca attraverso di me’. Quando il Signore parla attraverso le labbra di un uomo, allora tutte le parole di quell’uomo sono efficaci e tutto ciò che viene detto da lui si realizza. L’uomo che parla è lui stesso sorpreso di questo... Solo che non si deve fare affidamento sulla saggezza”.

Il rapporto tra padre spirituale e figlio si estende oltre la morte, fino al Giudizio Universale. P. Zaccaria rassicurava i suoi seguaci: “Dopo la morte sarò molto più vivo di adesso, quindi non affliggetevi quando morirò... Nel giorno del giudizio l’anziano dirà: Ecco me e i miei figli”. San Serafino chiese che queste straordinarie parole fossero incise sulla sua lapide:

**Quando sarò morto, venite da me sulla mia tomba, e più spesso è meglio è. Qualunque cosa ci sia nella vostra anima, qualunque cosa vi sia accaduta, venite da me come quando ero vivo e, inginocchiandovi a terra, gettate tutte le vostre amarezze sulla mia tomba. Raccontatemi tutto e io vi ascolterò, e tutta l’amarezza**

**volerà via da voi. E come mi avete parlato quando ero vivo, fatelo anche ora. Perché io sono vivo e lo sarò per sempre.**

Non tutti gli ortodossi hanno un proprio padre spirituale. Cosa dobbiamo fare se cerchiamo una guida e non la troviamo? Naturalmente è possibile imparare dai libri; che si abbia o meno uno starets, si guarda alla Bibbia per avere una guida

costante. Ma la difficoltà con i libri è quella di sapere esattamente cosa è applicabile a me personalmente, in questo specifico momento del mio cammino. Oltre ai libri, oltre alla paternità spirituale, c'è anche la fratellanza o la sorellanza spirituale, l'aiuto che ci viene dato non dai maestri in Dio, ma dai nostri compagni di viaggio. Non dobbiamo trascurare le opportunità che ci vengono offerte in questa forma. Ma coloro che si impegnano seriamente nella Via devono anche fare ogni sforzo per trovare un padre nello Spirito Santo. Se cercano con umiltà, riceveranno senza dubbio la guida di cui hanno bisogno. Non che trovino spesso uno starets come San Serafino o Padre Zaccaria. Dobbiamo fare attenzione a non trascurare, nell'attesa di qualcosa di più spettacolare, l'aiuto che Dio ci sta offrendo. Qualcuno che agli occhi degli altri è insignificante, forse si rivelerà l'unico padre spirituale in grado di parlare a me, personalmente, con le parole di fuoco che ho bisogno di sentire.

---

**Tradotto da Teandrico.it**

Tratto dal sito OODE

[https://www.oodegr.com/english/biblia/Porfyrios\\_Martyries\\_Empiries/A4.htm](https://www.oodegr.com/english/biblia/Porfyrios_Martyries_Empiries/A4.htm)

Published by the Holy Convent of the Transfiguration of the Saviour – Athens 1997

**(con il permesso del Monastero ad OODE di pubblicare il libro in formato elettronico)**

**CAPITOLO SUCCESSIVO**

[ANZIANO PORFIRIOS – Testimonianze ed esperienze: Breve biografia.](#)

---

# Come si fa la preghiera quotidiana nel Sacro Monte? – Padre Teologo

*Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo. Ora e sempre e nei secoli dei secoli. Amen.*



*Per le preghiere dei nostri santi padri, Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di noi. Amen.*

Oggi parleremo un po' del canone, dell'importanza del canone. Perché, sfortunatamente, ci vantiamo di essere ortodossi, ma non preghiamo, non andiamo in Chiesa, non ci confessiamo, non comunichiamo e poi, dov'è la nostra

Ortodossia?

Ci comportiamo come atei. Ricordate che vi ho parlato e vi ho persino chiesto di pregare per 10 minuti al giorno. Non nascondo che sono un po' imbarazzato, in effetti, perché 10 minuti sono un tempo insignificante nell'arco di una giornata, ma almeno facciamolo.

Oggi parlerò avanzando un po', anche se questa parola è pretenziosa. Questo non è un anticipo, ma una cosa fondamentale che ogni cristiano deve fare in questo tempo se si considera cristiano e se vuole essere cristiano, se vuole purificarsi dalle passioni. Perché è proprio di questo che si occupa il cristianesimo. Il suo senso è purificarsi dalle passioni.

Ebbene, se non prendiamo le cure necessarie per purificarci dalle nostre passioni e per avvicinarci a Cristo, allora che tipo di cristiani siamo e come vogliamo essere salvati, come vogliamo raggiungere la felicità eterna?

Ora, l'importanza del canone, cioè della preghiera quotidiana, è che ci libera da un grande parassita di Adamo che è la nostra instabilità.

Dovete sapere, fratelli, che l'uomo è molto instabile dopo la caduta di Adamo. Vedi che oggi ha voglia di fare qualcosa, domani non ha voglia di farla, e per questo occorre un programma spirituale costante che porti l'uomo fuori da questa sua labilità, da questa instabilità, da questa mancanza di determinazione.

E dovrete sapere che è così che nascono le virtù. Quindi tutte le nostre virtù vengono dal canone, cioè dalla determinazione che è data dal programma quotidiano. Fratelli, dobbiamo avere un programma giornaliero! Non dobbiamo lasciarci trasportare dal vento e andare nella direzione di ciò che ci passa per la mente, o per meglio dire in qualunque direzione la nostra mente cova. Mi piace molto questa

immaginazione che la nostra mente stia bruciando perché in realtà, la nostra mente si sta oscurando mentre pensiamo di avere una grande idea.

Non è così, fratelli. È, infatti, un nostro comportamento caotico. E questo comportamento caotico è almeno mitigato dal canone. Cioè, secondo la regola della preghiera, se vuoi, come viene anche chiamata. In greco si chiama "canonas", che significa "canone". Per questo mi riferisco al canone.

Nel Sacro Monte, dovresti sapere che questo canone, questo programma spirituale è centrato sulla Preghiera di Gesù, su "Signore Gesù...". Non ci sono così tante letture e così tanti akathisti e paraklesis. Perché? Perché anche se sono molto belli, disperdono la mente.

La Preghiera di Gesù è una preghiera ciclica, come ho detto in altre occasioni, e per questo raccoglie molto bene la mente perché nella Preghiera di Gesù non abbiamo molti centri di informazione, molte idee, e per questo la mente non non disperdere, inseguendo quelle idee. E per questo motivo, la Preghiera di Gesù è una preghiera molto potente.

Oltre a ciò, il nome di nostro Signore Gesù è in essa ed è quello che gli conferisce un potere ancora maggiore.

Poiché ho detto che sulla base del canone acquisiamo le nostre virtù, dovresti sapere che la prima cosa che facciamo nella giornata, la nostra prima preoccupazione è il canone. E non il lavoro, non i soldi, non gli affari, non le notizie, non... Dio sa cos'altro.

La prima cosa è il canone, non le preoccupazioni quotidiane!

Perché dico questo? Perché di solito lo lasciamo all'ultimo minuto. Cioè facciamo le nostre faccende e solo alla fine, se abbiamo tempo o siamo di corsa o molto stanchi, facciamo il canone. Se pure lo facciamo ancora...

No, fratelli! Prima di tutto, dobbiamo fare il canone, dobbiamo prestare attenzione al canone, dobbiamo avere tempo per il canone, non lasciarlo all'ultimo momento.

È molto bello avere un programma! Per dire che da quest'ora a quell'ora, adesso, devo fare il canone. È vero però che a volte, per fattori esterni – questo accade soprattutto nel mondo – ci sono disturbi, interruzioni del nostro programma, ma poi noi, fratelli, dobbiamo cercare di attenerci all'orario.

Immagina un'auto, se vuoi, che guida su un terreno accidentato, su una strada accidentata, e la ruota e le sospensioni dell'auto stanno cercando di mantenere l'auto in movimento in equilibrio. Allo stesso modo, noi, avendo questa immagine, dobbiamo gestire il nostro programma per non avere molti disturbi nel programma.

Quindi cerchiamo sempre di appianare queste interruzioni nel programma e, naturalmente, come ho detto, la nostra prima cura dovrebbe essere il canone di preghiera, che non deve essere grande, soprattutto all'inizio, ma costante.

Principalmente nel canone, nel nostro programma di preghiera, c'è la costanza, fratelli, e non la grandezza! Preferisco, dovresti saperlo, un lavoro leggero e costante a uno che finisce presto. Questo è molto importante.

Vediamo come prepariamo e completiamo il canone, in modo molto breve, molto schematico. Prima di tutto dobbiamo prepararci, dobbiamo pregare per la preghiera, dobbiamo prepararci per il canone. E qui abbiamo due grandi tecniche, per così dire.

Stiamo parlando di una preghiera di confessione in cui preghiamo Dio con le nostre parole, la Madre di Dio – “Madre di Dio, aiutami! Non lasciarmi! Signore, fammi sentire la tua grazia! Aiutami! Illuminami!” Quindi questa è una cosa che deve essere fatta.

E, in secondo luogo, fratelli, sappiate che è bene che prima del canone o prima di ogni altra attività spirituale e anche intellettuale, imparando, per esempio, ma soprattutto davanti al canone, è bene non essere esposti a forti sorgenti del piacere. Alle notizie o ai giochi per computer o... Dio solo sa cos'altro. Perché altrimenti, durante il canone, penseremo a quello che abbiamo sentito, a quello che abbiamo visto, a quello che abbiamo suonato. Tagliateli via, fratelli! Tagliateli!

Ovviamente mi riferisco anche ai bambini quando vogliono imparare. Non dovrebbero giocare al computer prima di imparare, perché dopo non impareranno più nulla! Tutta la loro mente sarà sulla strategia del rispettivo gioco che, pensano, devono finire. Non è così? Capite?

Per questo è molto importante che prima del canone ci prepariamo con un po' di preghiera preparatoria e lasciamo che le cose si calmino un po' e, come ho detto, non guardiamo alle notizie o ad altri forti sorgenti di piacere, di interesse.

Ora dovresti sapere che il canone vero e proprio può essere fatto per numero, cioè quante volte dire la preghiera di Gesù, cosa leggere. O per tempo, cioè, prego per così tanto tempo – per X quantità di tempo.

Nella Montagna Sacra, di solito la regola è per numero perché alcuni lo dicono più velocemente, altri lo dicono più lentamente e infatti si tratta di quante preghiere diciamo a Dio. Ma nel mondo la quantità di tempo viene utilizzata, a volte.

Non mettiamo le persone nella stessa scatola e in generale, le quantità, dovresti sapere che le risolvi con il tuo padre spirituale che può seguire la tua evoluzione nel tempo. Quindi quantità per numero, come ho detto, e quantità temporali, cioè per un periodo di tempo.

Per quanto riguarda il canone, è molto bello fare tutto

insieme, perché il cuore si scalda, la mente si eleva e l'esperienza si fa più intensa. Ma dovresti sapere che è possibile rompere il canone, cioè possiamo fare un po' ora e un po' più tardi, possiamo farlo di nuovo la sera.

Naturalmente la preghiera notturna è la migliore, ma è molto utile avere una preghiera mattutina con cui iniziare il lavoro. Quindi al mattino, la prima immagine che ho in mente nel momento in cui mi sveglio è: "Grazie, Dio! Dio, gloria a Te! Signore Dio, aiutami! Madre di Dio, non lasciarmi! Per le preghiere dei nostri santi padri, non lasciarmi!"

Bene, e poi, con questa piccola preghiera, che, ovviamente, può essere più lunga, ma come ho detto, non stabilisco io un canone per te, lo fanno i tuoi padri spirituali, con questa preghiera iniziamo la giornata.

La preghiera principale è di solito la sera, ma come ho detto, può essere fatta anche durante il giorno quando abbiamo tempo. Ed è buono anche di giorno, per non allontanarci troppo da Dio.

Ancora, devi sapere, visto che si parla di canone, e di quantità, se non abbiamo tempo, se abbiamo impegni in certi giorni, nel caso dei monaci è il classico caso dei giorni di festa, allora le preghiere del "Signore Gesù..." si possono fare anche di riserva. Insomma, le dico oggi, per averle di riserva, nel caso non potessi fare il mio canone posso completare con la riserva. Capite?

Naturalmente, questo non significa, questo non convalida la negligenza o convalida tutti i tipi di inganni! Ma agiamo accettando la nostra incapacità di adempiere certi doveri spirituali in un certo periodo di tempo, in un certo giorno.

Naturalmente, le preghiere per la Comunione che sono preghiere con uno scopo specifico – domani ricevo la Comunione – non possono essere fatte di riserva, fratelli. Quindi oggi non leggiamo le preghiere della Comunione per domenica

prossima. Siamo seri! Mi riferisco alla Preghiera di Gesù o alle altre.

Comunque pregare è molto importante. La preghiera deve essere fatta con attenzione alle parole della preghiera. Questo è molto importante. Ed è per questo che ti ho detto di non avere forti sorgenti di piacere, di interesse, prima del canone, perché poi la mente si distrae, la mente si disperde.

Perché (la mente) sia attenta alle parole della preghiera, è molto buono avere una corda da preghiera, qualcosa del genere.. e ad ogni nodo diciamo: "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!"

Questo è molto importante. Capite?

È anche molto bello farsi il segno della croce, che significa: Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!

Ad ogni "Signore Gesù..." sulla corda della preghiera, facciamo il segno della croce anche noi. Questo va molto bene. Perché? Perché usa il senso umano più potente che è il senso del tatto. E poi nel momento in cui usiamo il senso del tatto su ogni nodo della corda della preghiera, la mente si concentra molto bene. Prova e vedrai!

E quando ci facciamo il segno della croce, lo facciamo perché ci protegge dal diavolo, ci protegge dalle influenze demoniache.

Quindi la corda della preghiera è molto importante, come ho detto, per il senso del tatto che raccoglie molto bene la mente e per il numero. Perché la corda della preghiera ha un numero X di nodi. Con una corda da preghiera da 100 nodi possiamo completare il nostro canone molto facilmente.

Ancora una volta, è molto buono sussurrare la preghiera. Certo, questo dipende anche dal carattere, ma in generale è molto bello sussurrare, cioè ascoltare noi stessi, perché poi di nuovo la mente si raccoglie molto bene e non si disperde.

Di nuovo, allo stesso scopo di raccogliere la mente, oltre la corda della preghiera, oltre il sussurro, c'è la velocità. E la velocità dipende dalla persona. Ci sono alcune persone che la dicono veloce, veloce, veloce, e ce ne sono altre che lo dicono molto lentamente: "Signore... Gesù... Cristo... abbi pietà di me!..."

Ma, in media, è meglio che la maggior parte delle persone lo dica in modo relativamente veloce in modo che non sorgano pensieri. Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!

Quindi, se lo diciamo con un ritmo relativamente vigile, ma senza fretta, allora i pensieri non compaiono, la mente si raccoglie e abbiamo l'esperienza della grazia di Dio.

Anche per raccogliere la mente, è utile dire brevemente la preghiera, nella forma abbreviata: "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!" Evitiamo la forma più lunga, cioè: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore!" O anche aggiungendo "Per le preghiere della Santissima Theotokos e di tutti i tuoi santi, amen!"

Queste forme più lunghe disperdono la mente, sono molto più difficili da trattenere. Mentre la forma abbreviata "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!" che viene utilizzata nel Sacro Monte è la forma più consigliata per la maggior parte delle persone.

Forse dovremmo anche parlare un po' di prostrazioni complete. Non posso fare una prostrazione completa ora perché sarei fuori dall'inquadratura, ma le prostrazioni complete

sono l'inclinarsi a terra con la fronte vicina al pavimento, o alle pietre come è qui... e quelle sono fatte allo stesso modo modo, facciamo una prostrazione completa e diciamo: "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!"

Ma fate questo secondo quello che dice il padre spirituale, perché ci sono problemi di età, problemi di potenzialità corporee, cioè chi può fare tali prostrazioni. Ma le altre, cioè – "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!" – quelle possono farle tutti. Capite?

Naturalmente alcuni possono inchinarsi di più: "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!" Ma ovviamente altri a causa dell'età, problemi alla colonna vertebrale e così via, non possono piegarsi. Tutti possono fare quanto possono.

Abbiamo parlato della Preghiera di Gesù, abbiamo parlato della preparazione al canone, abbiamo parlato un po' delle prostrazioni complete – che sono un problema personale da affrontare con il padre spirituale. – Ora, oltre alla Preghiera di Gesù, devi sapere che c'è un'altra cosa molto importante nel canone, cioè nella regola della preghiera quotidiana come viene chiamata. Sto parlando di introspezione.

Voglio dire, fratelli, facciamo un piccolo esame spirituale ogni giorno. Non mi piace la parola introspezione perché è usata soprattutto nell'ambito della psicologia, che, se la psicologia è cristiana, cioè se lo psicologo è cristiano-ortodosso, può aiutare, ma se no, può fare molto male.

Questa introspezione, questo esame spirituale, significa ogni sera, fratelli, 5 minuti – ancora una volta – parlo di intervalli di tempo molto brevi! Per 5 minuti per esaminarci. Cosa ho fatto bene in quel giorno, cosa ho fatto di sbagliato. Proprio come un uomo d'affari, fratelli. L'uomo d'affari, se non vede tutti i giorni come vanno gli affari, beh, fallisce.

Lo stesso vale per noi che non cerchiamo il denaro ma la vera ricchezza, la vita eterna. Diamo la caccia al paradiso.

Ogni sera pensiamo: “Cosa ho fatto di buono oggi, cosa ho fatto di sbagliato?” Per il bene che ho fatto, ringrazio Dio per quel giorno e dico: “Dio aiutami! Dio, concedi...!”

E per quello che ho fatto di male, mi pento: “Signore, perdonami! Dio, non lasciarmi! Ti prego, perdonami! Madre di Dio, perdonami!”

E se il peccato è più grande, se il male è più grande, bisogna confessarlo, fratelli!

Quindi, oltre all'introspezione, abbiamo una fase successiva che è la lettura della Sacra Scrittura. C'è bisogno di leggere, fratelli! Perché oltre alla preghiera che scalda il cuore e illumina la mente, occorre anche la lettura delle Sacre Scritture e dei Santi Padri... Per favore, dico dai Santi Padri, non da ogni sorta di altri libri! Dai Santi Padri – che prima di tutto illuminano la mente e poi riscaldano il cuore.

La preghiera è necessaria prima di tutto, perché la preghiera è la cosa principale, e dopo è necessario leggere principalmente dalla Sacra Scrittura e poi dai Santi Padri.

Di nuovo, fratelli, 5 minuti! Per favore. Un capitolo, 5 versi. Se sei stanco, apri la Sacra Scrittura, leggila e chiudila. Almeno questo. Non perdetevi il contatto con la Sacra Scrittura! Non va bene, non aiuta affatto, dovresti saperlo.

Leggere aiuta molto e poi vedrai che la tua mente si schiarirà, vedrai cose ed esperienze che non puoi immaginare se non hai contatto con questi libri veramente sacri.

Dopo la Sacra Scrittura, dopo l'introspezione, dopo la Preghiera di Gesù e dopo la preparazione – le ho dette in ordine inverso – alla fine, fratelli, è molto bello leggere una preghiera di San Sofronio per l'unità, che noi nel Sacro

Monte leggiamo. La pubblicherò, metterò questa preghiera da qualche parte affinché voi possiate vederla, in modo che possiamo pregare per gli altri con le nostre parole.

Ebbene, nel caso presente, sono le parole di san Sofronio, che è un grandissimo santo, è un discepolo di san Silvano. Consigliamo questo. Se qualcun altro vuole pregare con le sue stesse parole o con qualche altra preghiera, come desidera. Ma soprattutto, questa preghiera è usata nel Sacro Monte e, per quanto ne so, anche nel monachesimo romeno.

Dopo questa preghiera, se fate un inno acatisto, sarebbe molto bello, se avete ancora tempo, naturalmente. E se comunichiamo, il canone di preparazione alla santa comunione.

Nel Canone della preparazione alla Santa Comunione, fratelli, dovete sapere che ci sono le 12 preghiere. Nell'originale Libro d'Ore greco ce ne sono solo 10. Nel Libro d'Ore rumeno ce ne sono 12. La quarta preghiera è una preghiera molto lunga; Se il padre spirituale ti dà una benedizione puoi saltarla, ma non voglio violare ciò che dice il tuo padre spirituale! Vi dico qual è la pratica nel Sacro Monte.

Visto che stiamo parlando del canone, voglio parlare un po' del Salterio, giusto per ricordarvi che non c'è bisogno di benedizione. Perché molti di voi mi chiedono, chiedono a noi, se abbiamo bisogno di una benedizione per leggere il Salterio. Non è necessaria alcuna benedizione per leggere un kathisma. Se stai esagerando, ovviamente, dovresti chiedere al tuo padre spirituale. Ma un kathisma, fratelli, se avete tempo, può essere letto. Quindi non preoccuparti.

Tornando indietro, c'è una preghiera di introduzione, di preparazione al canone, evitando forti centri di attenzione. Poi c'è la Preghiera di Gesù, che costituisce il canone stesso. Dopo di che c'è una piccola introspezione. Poi la preghiera di San Sofronio. Se vuoi, un akathisto e, naturalmente, il Canone di preparazione alla Santa Comunione

se domani comunichiamo.

In conclusione, dobbiamo avere costanza fratelli! Perché l'anima si nutre di queste cose, dovrete saperlo. L'anima deve essere nutrita ogni giorno e, in caso contrario, inizia a morire di fame.

E attraverso la preghiera l'anima si nutre ogni giorno, si illumina, e così avremo la certezza dell'esistenza di Dio, la certezza del domani. E poi non saremo più soli, con i postumi della sbornia, depressi. Capisci? E allora l'uomo si sentirà molto tranquillo e sentirà che il suo Padre celeste si prende cura di lui e gli assicura una felice eternità con Lui.

Quindi...aiutaci Dio!

***Per le preghiere dei nostri santi padri, Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di noi. Amen***

Fonte: pagina internet della Cella Athonita "L'Ingresso della Santissima Madre di Dio nel Tempio" di San Dimitrius Lakko Skete, Montagna Sacra.

[How Is Daily Prayer Done in the Holy Mountain? – Father Theologos](#)

---

# **Monaco Proclo (Nicaù): 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 di: "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. Alloraavrò 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](#)