

# FILOCALIA



ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ  
ΤΩΝ ΓΕΡΩΝ  
ΝΗΠΤΙΚΩΝ.



**“Scienza delle scienze e arte delle arti è l’arte contro i pensieri che operano il male”. Esichio Presbitero**

“Se si tratta allora dell’arte delle arti, della scienza delle scienze, della via che conduce a Dio, dello sconfinato mare intelligibile – cioè della vita monastica, che è assimilata alla vita angelica – forse che qualcuno oserà cominciare l’ascesi e fidarsi di se stesso per giungerne al termine senza guida, senza nocchiero e maestro provato e verace? Davvero un tale uomo, chiunque sia, inganna se stesso, e si svia prima di cominciare perché non segue la legge nella sua ascesi. Al contrario, chi ubbidisce a ciò che hanno stabilito i padri, è giunto al termine prima di aver fatto i primi passi”. Callisto e Ignazio – detti ‘Xanthopouli’

[NICODIMO AGHIORITA: Proemio alla Filocalia](#)

**Ricordo, nella mia moderna giovinezza, alcuni devoti laici anche della nobiltà, che**

**conducevano una vita molto semplice, erano impegnati nella preghiera di Gesù. Questa preziosa consuetudine, ora, con l'indebolimento generale del cristianesimo e del monachesimo, è quasi andata perduta. La preghiera nel nome del Signore Gesù Cristo richiede una vita sobria, rigorosamente morale, vita da viandante, richiede l'abbandono delle dipendenze, che diventiamo senza distrazione, con conoscenza approfondita, senza soddisfazione dei nostri tanti capricci, facendo il bene; «Gesù infatti si era allontanato perché vi era folla in quel luogo» (Gv 5,13). Sant'Ignazio Brjanchaninov**

**Consigli sulla preghiera per i principianti del Santo Vescovo Ignazio Brjanchaninov**

“La pratica della Preghiera di Gesù ha un suo inizio, una sua gradualità, una sua fine senza fine. È necessario iniziare l'esercizio dall'inizio, e non dalla metà e non dalla fine.

Sua Santità Kallistos, Patriarca di Costantinopoli, descrivendo i frutti spirituali di questa preghiera, dice: non osare toccarla. Un tentativo così prematuro è proibito. Coloro che la invadono e che cercano prematuramente ciò che viene a tempo debito, che si sforzano di ascendere al rifugio del distacco in una dispensazione che non corrisponde ad essa, i Padri li riconoscono solo come folli. È impossibile leggere libri per chi non ha imparato a leggere e scrivere” (San Macario il Grande, Filocalia).

**Apprendista.** Cosa significa iniziare l'esercizio con la Preghiera di Gesù dalla metà e dalla fine, e cosa significa iniziare questo esercizio dall'inizio?

**Anziano.** Dal mezzo iniziano quei principianti che, dopo aver letto negli scritti dei Padri l'istruzione per l'esercizio nella Preghiera di Gesù, data dai Padri agli esicasti, cioè ai monaci che hanno già fatto grandi progressi nell'impresa monastica, sconsideratamente accettano questa istruzione come guida della loro attività. Dal mezzo cominciano coloro che, senza alcuna preparazione preliminare, si sforzano di ascendere con la mente nel tempio del cuore e da lì di innalzare la preghiera. Coloro che cercano di scoprire immediatamente in sé stessi la dolcezza piena di grazia della preghiera e le sue altre azioni piene di grazia iniziano dalla fine. Devono partire dall'inizio, cioè pregare con "attenzione" e "reverenza", con lo scopo del "pentimento" preoccupandosi solo che queste tre qualità siano costantemente presenti con la preghiera. [...] Nel mondo si dovrebbe pregare con una sola mente e in privato, con la mente e con la bocca, un po' ad alta voce solo per se stessi. Particolare cura, la più attenta cura deve essere riservata al miglioramento della moralità secondo gli insegnamenti del Vangelo. L'esperienza non tarderà a rivelare alla mente di chi prega il più stretto legame tra i comandamenti del Vangelo e la preghiera di Gesù. Questi comandamenti sono per questa preghiera ciò che l'olio è per una lampada accesa; senza olio non si può

accendere una lampada; quando l'olio è esaurito, non può bruciare: si spegne versando intorno fumo fetido.

[P. Vasily Polyanomerulsky \(XVIII sec\): Sul nostro santo padre Gregorio del Sinai](#)

## I LIBRI FILOCALICI

Premessa

La storia della raccolta

Nicodimo Aghiorita e la rinascita spirituale del 700

La Preghiera di Gesù

» **SAN NICODIMO AGHIORITA** ([bios](#))

[Proemio alla Filocalia](#)

» **ANTONIO IL GRANDE**

*Avvisi sull'indole umana e la vita buona*

» **ISAIA ANACORETA**

*La custodia dell'intelletto*

**EVAGRIO MONACO**

*Sommario di vita monastica che insegna come si debba esercitare l'ascesi e l'esichia*

*Sul discernimento delle passioni e dei pensieri*

*I sogni*

*Il demone della tristezza*

*La vanagloria*

DAI CAPITOLI SULLA SOBRIETÀ

**CASSIANO IL ROMANO**

*Al Vescovo Castore. Gli otto pensieri viziosi*

*La continenza del ventre*

*Lo spirito di fornicazione*

*L'amore per il denaro*

*L'ira*

*La tristezza*

*L'accidia*

*La vanagloria*

*La superbia*

*A Leonzio Igumeno. I Santi Padri che vivono a Scete.*

*Discorso sommamente utile a proposito del discernimento*

**MARCO L'ASCETA**

*La legge spirituale*

*A proposito di quelli che credono di essere giustificati per le opere*

*Lettera al Monaco Nicola*

**ESICHIO PRESBITERO**

*A Teodulo. Discorso per sommi capi, utile per la salvezza dell'anima, sulla sobrietà e la virtù. Le cosiddette Confutazione e Invocazione*

## **NILO ASCETA**

*Discorso sulla preghiera*

*Discorso ascetico assai necessario e utilissimo*

## **DIADOCO DI FOTICA**

*Definizioni*

*Definizioni. Discorso ascetico diviso in cento capitoli pratici di scienza e discernimento spirituale*

*Interpretazione*

## **GIOVANNI CARPAZIO**

*Ai monaci dell'India che gli avevano scritto, cento capitoli di ammonizione*

*Discorso ascetico e grandemente incoraggiante rivolto ai monaci dell'India, su loro richiesta, come supplemento ai cento capitoli*

## **TEODORO, VESCOVO DI EDESSA**

*Cento capitoli di grande utilità per l'anima*

*Sulla contemplazione*

## **MASSIMO IL CONFESSORE**

*Sulla Carità*

*Sulla Carità. I Centuria*

*Sulla Carità. II Centuria*

*Sulla Carità. III Centuria*

*Sulla Carità. IV Centuria*

*Duecento capitoli sulla teologia e sull'economia*

*dell'incarnazione del Figlio di Dio*

*I Centuria*

*II Centuria*

*Capitoli vari sulla teologia e l'economia, sulla virtù e il vizio*

*I Centuria*

*II Centuria*

*III Centuria*

*IV Centuria*

*V Centuria*

*Sulla preghiera del 'Padre nostro'*

**TALASSIO UBICO E AFRICANO**

*A PAOLO PRESBITERO*

*I Centuria sulla carità e la continenza e la condotta secondo l'intelletto*

*II Centuria*

*III Centuria*

*IV Centuria*

**GIOVANNI DAMASCENO**

*Discorso utile all'anima e mirabile*

**ABATE FILEMONE**

*Discorso utilissimo sull'Abate Filemone*

**TEOGNOSTO**



*Sulla prassi e la contemplazione e sul sacerdozio*

**FILOTEO SINAITA**

*Quaranta capitoli di sobrietà*

**ELIA PRESBITERO ED ECDICO**

*Antologia gnomica di filosofi illustri*

*Capitoli gnostici*

*Capitoli pratici e contemplativi*

**TEOFANE MONACO**

» **PIETRO DAMASCENO** ([\*bios\*](#))

[\*Filocalia della conoscenza divina dei Padri\*](#)

*Ventiquattro discorsi sinottici, pieni di conoscenza spirituale*

**MACARIO L'EGIZIANO**

*Parafrasi di Simeone Metafrasto in centocinquanta capitoli ai cinquanta discorsi di Macario Egiziano*

*Sulla perfezione nello spirito*

*Sulla preghiera*

*Sulla pazienza e il discernimento*

*Sulla elevazione dell'intelletto*

*Sulla carità*

*Sulla libertà dell'intelletto*

**SIMEONE IL NUOVO TEOLOGO**

*Capitoli pratici e teologici*

## **NICETA STETHATOS**

*Prima Centuria*

*Seconda Centuria*

*Cento capitoli gnostici sulla carità e la perfezione della vita*

## **TEOLEPTO DI FILADELFIA**

*Discorso che espone l'attività nascosta in Cristo e mostra in breve la fatica della professione monastica*

» **NICEFORO MONACO** ([bios](#))

*Discorso sulla sobrietà e la custodia del cuore pieno di notevole utilità*

*Dalla vita del nostro santo padre Antonio*

*Dalla vita di san Teodosio il Cenobiarca*

*Dalla vita del beato Arsenio*

*Dalla vita di san Paolo di Latro*

*Dalla vita di san Saba*

*Dalla vita dell'abate Agatone*

*Dell'abate Marco a Nicola*

*Del santo Giovanni Climaco*

*Dell'abate Isaia*

*Di Macario il Grande*

*Di Diadoco*

*Di Isacco il Siro*

*Di Carpazio*

*Di Simeone il Teologo*

*Del medesimo Niceforo*

**GREGORIO SINAITA ([Bios](#))**

*Utilissimi capitoli in acrostico*

*Altri capitoli*

*L'alterazione passionale*

*L'alterazione buona*

*Le tentazioni che vengono nel sonno*

*Rigorosa notizia sull'esichia e sulla preghiera, e ancora sui segni della grazia e dell'illusione. E quale differenza vi sia tra il calore e l'operazione, e come, senza una guida, facilmente si insinui l'illusione*

**COME TROVARE L'OPERAZIONE**

*Sull'esichia e sui due modi di unione noetica, in quindici capitoli ([pdf](#))*

*Come fare la preghiera*

*Sul respiro*

*Come bisogna salmeggiare*

*Differenza tra quelli che salmeggiano*

*Risposta ad obiezioni*

*L'illusione*

*La lettura*

*Come l'esicasta deve starsene seduto in preghiera e non alzarsene presto*

*Come si deve dire la preghiera*

*Come tenere a freno l'intelletto*

*Come cacciare i pensieri*

*Come salmeggiare*

L'ILLUSIONE E ARGOMENTI VARI

**GREGORIO PALAMAS**

*Alla reverendissima monaca Xene, sulle passioni, le virtù e i frutti della quiete dell'intelletto*

*Decalogo della legislazione secondo Cristo, cioè del Nuovo Testamento*

*In difesa dei santi esicasti*

*Sulla preghiera e la purezza del cuore*

*Centocinquanta capitoli naturali, teologici, etici e pratici*

*Tomo aghioritico In difesa dei santi esicasti*

**CALLISTO E IGNAZIO XANTHOPOULI**

*Metodo e canone rigoroso – con l'aiuto di Dio – attestato dai santi per quelli che hanno scelto la vita esicasta e monastica*

*Capitoli sulla preghiera*

**CALLISTO TELICOODES**

*Sulla pratica esicasta*

*Scelta dai santi padri sulla preghiera e l'attenzione*

**CALLISTO CATAPHUGIOTA**

*L'unione divina e la vita contemplativa*

**SIMEONE DI TESSALONICA**

*Sulla santa e deificante preghiera*

**OPUSCOLI IN NEOELLENICO**

*Discorso mirabile sulle parole della divina preghiera cioè*

*'Signore Gesù Cristo Figlio di Dio abbi pietà di me'*

*Spiegazione del 'Signore, pietà'*

**SIMEONE IL NUOVO TEOLOGO**

*Le tre forme di preghiera*

**GREGORIO SINAITA**

*Dalla vita del nostro santo padre Massimo Causocalyba*

*Dalla vita di San Gregorio Arcivescovo di Tessalonica il taumaturgo come occorre che tutti i cristiani indistintamente preghino incessantemente*