

IL SOFFIO DELLO SPIRITO

ISBN 978-88-8424-686-8

© 2022 Mimep-Docete

Casa Editrice Mimep-Docete
via Papa Giovanni XXIII, 2
20042 Pessano con Bornago (Mi)
tel. 02/95741935; 02/95744647
info@mimep.it; www.mimep.it

Detti e fatti dei padri del deserto



CHIAVE DI LETTURA

SCENDERE NELLE PROFONDITÀ DEL NOSTRO CUORE

di Alfredo Tradigo

Discendere nelle profondità del cuore per incontrare Dio. Ecco a quale avventura spirituale ci invita questa preziosa raccolta di frasi, aneddoti e pensieri dei primi eremiti del deserto, uomini innamorati di Cristo vissuti tra il IV e il V secolo. I loro eremi sono sparsi nel deserto dello Scete (alto Egitto) e nel deserto presso Tebe. Qui Antonio il Grande si ritirò a vita solitaria, per poi fondare quella forma di vita comunitaria (cenobio) che è all'origine stessa del monachesimo orientale. Prendendo spunto dall'esperienza di Antonio, attraverso il discepolo Pacomio, san Benedetto fondò il monachesimo in Occidente.

La parola monaco deriva dal greco *monos* che significa "uno". Scopo della vita del monaco è

trovare Dio nel proprio cuore attraverso penitenza e preghiera. Dio è uno e ciascun uomo è uno e solo davanti a Lui. Uno dei detti dei Padri del deserto così recita: “Se l’uomo non dice nel suo cuore: Dio e io siamo soli al mondo, non avrà mai riposo”.

Quell’unità interiore che tutti cerchiamo anche oggi, magari attraverso psicologi e psichiatri, può essere raggiunta seguendo quelle pratiche ascetiche che i monaci ci suggeriscono. Preghiera e digiuno innanzitutto. E la parola digiuno può essere tradotta in tanti modi, per esempio come rinuncia a tutto ciò che non è necessario e che letteralmente “mangia” (come il dio *kronos* i suoi figli) il tempo della nostra vita. Può essere il lavoro frenetico ma anche il tempo passato inutilmente davanti alla televisione o al cellulare; può essere una telefonata superflua o un eccesso di frequentazione dei *social*. Tutte cose che possono portarci lontano da noi stessi, intasando la comunicazione con Dio. “Se uno obbedisce a Dio, Dio gli obbedisce” dice un altro detto dei Padri del deserto. Se Dio ha bisogno di spazio per manifestarsi in noi, c’è un metodo, una corsia preferenziale

che questi “atleti di Dio” ci indicano ed è “la preghiera di Gesù”.

La preghiera del cuore. Quell’invocazione che nei “Racconti di un pellegrino russo” il protagonista ripeteva notte e giorno: “Signore Gesù Cristo Figlio di Dio abbi pietà di me peccatore”. Una giaculatoria affinché “risuoni” in noi spontanea, al ritmo del respiro e dei battiti del cuore, l’invocazione a Gesù. “Sia di notte che di giorno il mio cuore mi istruisce” dice il salmo 15. Questa forma di preghiera continua è il cuore stesso dell’*esicasmo*, una corrente ascetica monastica che deriva il suo nome dal termine greco *hesychia* che significa appunto calma, pace, tranquillità interiore. E cosa c’è di più desiderabile per un uomo del nostro tempo se non la pace interiore?

Trovare il luogo del nostro cuore e là dimorare. Il cuore è la nostra vera casa in cui Dio inabitava. Un grande padre della Chiesa occidentale dei primi secoli, sant’Ambrogio, scriveva: “Che importa se Cristo nascesse mille volte a Betlemme se non nasce almeno una volta nel nostro cuore?”.

Il cuore. Il luogo interiore da cercare, lasciando la nostra mente piena di concetti per scendere giù verso quel centro interiore dove sta il nostro tesoro: “Là dov’è il tuo tesoro là sarà anche il tuo cuore” (Matteo).

Ma per raggiungere ciò bisogna desiderarlo con tutto noi stessi, con tutte le nostre forze. Anche qui un simpatico racconto di un padre del deserto ci soccorre. Un giovane desiderava conoscere Dio. Un giorno si recò da un uomo saggio, entrò nella sua casa e gli spiegò il motivo della sua visita. Il saggio sorrise e lo invitò a seguirlo al fiume per fare un bagno con lui, perché faceva molto caldo. Il giovane entrò per primo nel fiume, il saggio lo raggiunse, gli prese la testa e lo spinse sott’acqua. Il giovane cominciò a dimenarsi e solo allora il saggio lasciò la presa. Poi chiese al giovane: «Cosa hai desiderato di più mentre eri sott’acqua?». «L’aria» rispose il giovane. E il saggio gli disse: «Solo quando desidererai conoscere Dio come hai desiderato l’aria mentre eri sott’acqua, allora potrai trovarlo».

L'AMORE A DIO

Se l'uomo non dice nel suo cuore: "Dio e io siamo soli al mondo", non avrà mai riposo.

Obbedienza per obbedienza. Se uno obbedisce a Dio, Dio gli obbedisce.

«Se l'uomo lo volesse, una sola giornata, dal mattino alla notte, gli basterebbe per raggiungere la misura della divinità».

Se vuoi vivere, o uomo, secondo la legge di Dio, avrai per protettore l'autore stesso di quella legge.

Se il tuo pensiero dimora in Dio, la forza di Dio dimora in te.

Non feci mai un passo senza sapere dove posassi il piede. Mi fermavo a riflettere, senza cedere, sino a che Dio non mi prendesse per mano.

Tutto quello che può pensare un uomo su quanto è sotto il cielo e su quanto è sopra il cielo, è inutile. Solo colui che persevera nel ricordo di Gesù è nella verità.

Lo sforzo e la sollecitudine di non peccare hanno un solo scopo: non scacciare dalla nostra anima Dio che vi abita.

Faccio ciò di cui l'uomo ha bisogno: temere il giudizio di Dio, odiare il peccato, amare la virtù, e pregare Dio senza intermissione.

Quanto uno si sarà reso folle per il Signore, altrettanto il Signore lo renderà saggio.

Abbi sempre nello spirito il Regno dei Cieli, e presto l'avrai in eredità».

Che la tua opera sia pura per la presenza del Signore e non per l'ostentazione.

Domandarono al nostro santo padre Atanasio, arcivescovo di Alessandria in qual modo il Figlio fosse uguale al Padre. Rispose: "Come la vista nei due occhi".

Che ciascuno abbia gran cura di non peccare per non oltraggiare Dio che abita in lui, e per non scacciarlo dalla sua anima.

La manna fu data a Israele per nutrirsi nel deserto, ma al vero Israele è stato dato il Corpo di Cristo.

Colui che ha peccato contro Dio deve guardarsi da ogni relazione umana finché abbia la convinzione di aver ritrovato l'amicizia di Dio; poiché l'amore dell'uomo ci distoglie dall'amore di Dio.

Un uomo non può essere buono anche se ne ha la volontà e se vi si applica con tutte le sue forze, se Dio non abita in lui, poiché nessuno è buono se non Dio.

Dio abita in colui nel quale non penetra niente di estraneo.

Sopporta obbrobrio e afflizione per il nome di Gesù con umiltà e cuore

contrito. E mostra davanti a lui la tua debolezza ed egli diverrà la tua forza.

Sopporta ogni uomo come Dio ti sopporta».

Se l'uomo fa la volontà del Signore, non finisce mai di udire la voce interiore.

Abate Giacomo disse a un fratello: «Forza il tuo cuore a venire dal Signore». E il fratello disse: «Come, padre mio?». L'anziano gli rispose: «Come Gesù forzò i suoi discepoli a salire sulla barca, nello stesso modo tu forza il tuo cuore a venire dal Signore».

Abate Giovanni ha detto: «Questa parola è scritta nel Vangelo: “Quando Gesù chiamò Lazzaro fuori dal sepolcro, le sue mani e i suoi piedi era-

no legati e il suo viso cinto da un lino; Gesù lo sciolse e lo congedò”. Noi dunque abbiamo le mani e i piedi legati e il nostro viso è stato coperto con un lino dalle mani del nemico. Se dunque ascoltiamo Gesù, Egli ci slegnerà da tutto questo e ci libererà dalla schiavitù di tutti questi cattivi pensieri. Saremo allora figli del Signore, riceveremo le promesse in eredità e saremo figli del Regno Eterno».

LA PREGHIERA CONTINUA

Non appena ti levi dopo il sonno, subito, in primo luogo, la tua bocca renda gloria a Dio e intoni cantici e salmi poiché la prima preoccupazione alla quale lo spirito si dedica fin dall'aurora, esso continua a macinarla come una mola per tutto il giorno, sia grano, sia zizzania. Perciò sii sempre il primo a gettar grano, prima che il tuo nemico getti zizzania.

Accadde un giorno che gli anziani si recassero dall'abate Abraham, il profeta della regione. Lo interrogarono sull'abate Banè, dicendo: «Ci siamo intrattenuti con abba Banè sulla clau-

sura nella quale egli si trova adesso; ci ha detto queste gravi parole: egli stima tutta l'ascesi e tutte le elemosine che ha fatto nel suo passato come una profanazione». E il santo vegliardo Abraham rispose loro e disse: «Ha parlato rettamente». Gli anziani si rattristarono per via della loro vita che era anch'essa a quel modo. Ma l'abate Abraham disse loro: «Perché affliggervi? Durante il tempo, in effetti, nel quale abba Banè distribuiva le elemosine, sarà arrivato a nutrire forse un villaggio, una città, una contrada. Ma ora è possibile a Banè levare le sue due mani affinché l'orzo cresca in abbondanza nel mondo intero. Gli è anche possibile, ora, chiedere a Dio di rimettere i peccati di tutta questa generazione». E gli anziani, dopo averlo udito, si rallegrarono che vi fosse un supplice che intercedeva per loro.

Un fratello si recò presso un anziano che abitava al Monte Sinai e gli domandò: «Padre, dimmi come si deve pregare, perché ho molto irritato Iddio». L'anziano gli disse: «Figliuolo, io quando prego parlo così: Signore, accordami di servirti come ho servito Satana e di amarti come ho amato il peccato».

Se sei lento ad alzarti la notte per la liturgia, non dare nutrimento al tuo corpo, perché la Scrittura dice: «Il pigro non mangi neppure». E io ti dico: come nel mondo colui che ruba incorre in una severa condanna, uguale condanna è riservata da Dio a chiunque non si alzi per la sua liturgia, salvo nel caso di malattia o di grande lavoro, benché dal malato come dal lavoratore Dio esiga una liturgia spirituale, perché essa può essere offerta

a Dio facendo a meno del corpo. L'abate Evagrio diceva: «Se ti vien meno il coraggio, prega. Prega con timore e tremore, con ardore, sobrietà e vigilanza. Così bisogna pregare, soprattutto a motivo dei nostri nemici invisibili che sono malvagi e accurati nel male, perché principalmente su questo punto essi ci porranno ostacoli».

Abate Macario, interrogato su come si debba pregare, rispose: «Non è necessario parlare molto nella preghiera, ma stendiamo sovente le mani e diciamo: “Signore abbi pietà di noi, come tu vuoi e come tu sai”. Quando la tua anima è in angustie, di’: “Aiutami”. E Dio ci farà misericordia, perché sa quello che a noi conviene».

Gli anziani dicevano: «La preghiera è lo specchio del monaco». Un fratel-

lo andò a visitare uno dei padri della lavra di Suca sopra Gerico e gli disse: «Allora, Abba, come stai?». L'anziano rispose: «Male». Il fratello disse: «Perché, Abba?». L'anziano rispose: «Perché sono trent'anni che mi tengo ritto davanti a Dio durante la mia preghiera, e ora maledico me stesso dicendo a Dio: "Non aver pietà di tutti quelli che commettono iniquità", e "Maledetti quelli che si allontanano dai tuoi comandamenti". E io che sono un bugiardo dico ogni giorno a Dio: "Danna tutti quelli che mentono". E io che ho del rancore contro mio fratello, dico a Dio: "Perdonami come anche noi perdoniamo". Ed io che metto ogni mia preoccupazione nel mangiare, dico: "Ho dimenticato di mangiare il mio pane". E dormendo sino al mattino, vado salmodiando: "Nel mezzo della notte mi sono svegliato

per confessarti”. Non possiedo assolutamente alcuna compunzione e dico: “Ho penato nel mio pianto e le lacrime hanno preso il posto del pane, giorno e notte”. E mentre ho nel cuore pensieri perversi, dico a Dio: “La meditazione del mio cuore è davanti a te sempre”. Ed io che non digiuno assolutamente, dico: “I miei ginocchi si sono indeboliti causa il digiuno”. E pieno d’orgoglio e di godimento della carne mi rendo ridicolo salmodiando: “Guarda la mia umiltà e la mia pena e rimettimi tutti i miei peccati”. E io che non sono ancora pronto dico: “Il mio cuore è pronto, o Dio”. E, in una parola, tutto il mio Ufficio e la mia preghiera tornano a me in rimprovero e in vergogna». Il fratello disse all’anziano: «Penso, Abba, che Davide disse tutto ciò per se stesso». Allora l’anziano disse piangendo: «Che dici, fra-

tello? Di certo, se noi non osserviamo ciò che salmodiamo di fronte a Dio, andiamo in perdizione».

Se fai il tuo lavoro manuale nella cella e viene l'ora della preghiera, non dire: «Finirò i miei ramoscelli e il piccolo cesto e dopo mi alzerò», ma alzati subito e rendi a Dio il debito della preghiera; diversamente prenderai a poco a poco l'abitudine di trascurare la tua preghiera e il tuo Ufficio e la tua anima diventerà deserta di ogni opera spirituale e corporale. Poiché è dall'alba che si mostra la tua volontà.

«Non far mai nulla senza pregare e non avrai rimpianti».

«Conosci te stesso, e non cadrai mai. Procura lavoro alla tua anima, cioè la preghiera continua e l'amore di Dio,

prima che un altro non le procuri cattivi pensieri; e prega affinché lo spirito d'errore si allontani da te».

«Come una sola bocca non può pronunciare nello stesso momento due parole talché siano riconosciute e capite, così è della preghiera impura che un uomo fa udire davanti a Dio».

I fratelli dicono: «Quale è la preghiera pura?». Il vecchio dice: «Quella che è breve in parole e grande in opere. Poiché se le opere non superano la richiesta non sono che parole vuote, semente che non dà frutto. Se non fosse così, perché ci accadrebbe di chiedere senza ricevere, mentre la grazia sovrabbonda di misericordia? Diverso è, del resto, il modo dei penitenti, diverso il modo degli umili; i penitenti sono mercenari, gli umili, figli».

COME OTTENERE LA SALVEZZA

Abate Pambo domandò all'abate Antonio: «Che devo fare per salvarmi?». «Non fidarti della tua giustizia», rispose l'anziano, «non rimpiangere ciò che è passato, e custodisci la lingua e il ventre».

«**D**io esige tre cose da ciascun uomo che abbia ricevuto il battesimo: per l'anima la retta fede, per la parola la sincerità, per il corpo la castità».

Abate Cassiano racconta questo episodio dell'abate Giovanni, un tempo igumeno del Gran Monastero: l'abate era in punto di morte e lieto e di buon

grado andava verso il Signore; i fratelli lo circondarono e gli chiesero di lasciare in eredità una parola utile e breve che permettesse loro di elevarsi fino alla perfezione in Cristo. L'abate sospirò e disse: «Mai ho compiuto la mia volontà, mai ho insegnato cosa alcuna prima di averla io stesso messa in pratica».

Si racconta che l'abate Pambo, nell'ora della sua morte, dicesse ai fratelli che l'assistevano: «Da quando sono arrivato in questo deserto, e mi sono costruito una cella, e l'ho abitata, non ricordo d'aver mangiato del pane senza averlo guadagnato con le mie mani, né, sino ad ora, d'aver rimpianto una parola detta. Ed ecco che tuttavia mi presento al Signore come se non avessi mai neppure cominciato a servirlo».

Abate Pastor disse: «Principio dei mali è la disattenzione».

Alcuni fratelli andarono dall'abate Felix in compagnia di secolari e gli chiesero di dir loro una parola. L'anziano taceva. A lungo pregato e a malincuore, disse: «Desiderate ascoltare una mia parola?». «Sì, Padre», risposero. L'anziano disse dunque: «Ora non vi sono più parole. Quando i fratelli interrogavano gli anziani e facevano ciò che si diceva loro, Dio ispirava agli anziani le giuste parole. Adesso, poiché interrogano e non mettono più in pratica ciò che odono, Dio ha ritirato agli anziani la grazia della parola ed essi non sanno più che dire, perché non c'è più nessuno che la osservi». Udendo queste parole, i fratelli sospirarono e dissero: «Abba, prega per noi».

Abate Giuseppe domandò all'abate Pastor: «Dimmi, come si fa per diventare monaco?». L'anziano gli rispose: «Se vuoi trovare il riposo in questo mondo e nell'altro, in ogni occasione poni a te stesso questa domanda: "Chi sono io?". E non giudicare nessuno».

INDICE

CHIAVE DELLA LETTURA	
SCENDERE NELLE PROFONDITÀ	
NEL NOSTRO CUORE	5
L'AMORE A DIO	9
LA PREGHIERA CONTINUA	15
COME OTTENERE LA SALVEZZA	23
FUGGI TACI FAI LA PACE	27
LA VIRTÙ DELL'UMILTÀ	37
DELLA CUSTODIA DELLA MENTE	53
IL MAESTRO SPIRITUALE	69
LA LOTTA CONTRO SATANA	79
ATLETI DELLO SPIRITO	101
COME TRATTARE IL PROSSIMO	127
LA SANTISSIMA OBBEDIENZA	139
LA LOTTA CONTRO LE PASSIONI	155

PER RAGGIUNGERE LA META	185
LA SAGGEZZA DI DIO	193
L'AMORE AL PROSSIMO	199
LA COMPUNZIONE	
PER I PROPRI PECCATI	217
LA CALMA INTERIORE	223
FIDUCIA NELLA DIVINA PROVVIDENZA	233
IL SANTO DISTACCO DALLE COSE VANE	247
I SENSI SOPRANNATURALI	253
DELLA PERFEZIONE	271
FATTI DI MONACI E SECOLARI	279
GLOSSARIO	389
BIOGRAFIE	403