

# EVAGRIO PONTICO

## La preghiera

*...beato l'intelletto che nel tempo della preghiera è arrivato  
in modo perfetto a non avere una forma.....*

### PROLOGO

Ero febbricitante per il fuoco delle passioni impure, quando tu, com'è tua abitudine, mi hai dato ristoro contattandomi con la tua pia lettera: hai arrecato conforto al mio intelletto sfinito tra le più turpi sollecitazioni, facendoti, così, felicemente emulo del nostro grande precettore e maestro. E non è stata una sorpresa! Meritare, invero, doti insigni è stata sempre la tua prerogativa, come anche del benedetto Giacobbe. Dopo avere, infatti, prestato buoni servigi per ottenere Rachele, ed avere ricevuto Lia, tu aspiri anche alla desiderata Rachele, per la quale hai compiuto altresì il settennato. Quanto a me, però, non potrei negare che, pur avendo faticato tutta la notte, non ho preso nulla. Cionondimeno, sulla tua parola, ho calato la rete e ho pescato una gran quantità di pesci, non grossi invero – a mio parere –, ma sono, tuttavia, centocinquanta, e te li mando – come da te richiestomi – in forma di capitoli di eguale numero nel cesto della carità. Io ti ammiro e ti invidio molto per l'eccellente tuo proposito, poiché sei vivamente desideroso dei capitoli sulla preghiera – desideroso non semplicemente di questi che sono a portata di mano e consistono in carta vergata d'inchiostro, ma di quelli che hanno dimora nell'intelletto mediante l'amore e l'oblio delle offese ricevute. Ma dato che «tutte le cose sono a coppia, l'una di fronte all'altra», come dice il sapiente Gesù, accogli quanto ti mando secondo la lettera e secondo lo spirito, e considera che in ogni caso la lettera presuppone l'intelletto: non essendoci questo, non ci sarà neppure la lettera. Pertanto, anche la preghiera comporta due modi: l'attivo e il contemplativo; così pure è per il numero: esso esprime immediatamente la quantità, e nel suo significato profondo la qualità. Avendo quindi diviso il trattato sulla preghiera in 153 capitoli, te lo invio come alimento evangelico, perché tu trovi diletto nel simbolismo del numero: una figura triangolare combinata con una esagonale, indicanti rispettivamente l'adorabile scienza della Trinità e la linea che connota l'attuale ordinamento del mondo. Peraltro, il numero cento è di per se stesso quadrangolare, mentre il 53 è triangolare e circolare, poiché 28 è triangolare e 25 è circolare in quanto 5 volte 5 fa 25. Hai dunque nella figura quadrangolare il quaternario delle virtù; ed hai anche, nel numero venticinque, la vera conoscenza di questo secolo, a causa del corso ciclico dei tempi: la settimana, infatti, succede alla settimana e il mese succede al mese, il tempo volge da un anno all'altro col suo moto circolare, e una stagione succede a un'altra, come vediamo per il movimento del sole e della luna, per il subentrare dell'estate alla primavera, e così via. La figura triangolare, dunque, può significarti la scienza della Santa Trinità. Secondo un'altra interpretazione, se consideri il centocinquanta come triangolare in base alle tre

cifre del numero, ecco che vi cogli la pratica, la contemplazione naturale e la teologia; o, ancora, la fede, la speranza e la carità, l'oro, l'argento e le pietre preziose. Ma ciò non riguarda che il numero. Quanto ai capitoli come tali, non disdegnarne l'umile aspetto: tu sai contentarti del molto così come del poco, e certo ti ricordi di Colui che non respinse i due spiccioli della vedova, ma anzi li accettò stimandoli più delle ricchezze di tanti altri. Riconoscendo, dunque, il frutto della benignità e della carità, serbalo per i tuoi veri fratelli, invitandoli a pregare per l'infermo, perché guarisca e, preso il suo lettuccio, possa infine camminare con la grazia del Cristo nostro vero Dio, al quale sia la gloria nei secoli dei secoli. Amen.

## 1. TENSIONE ALL'ABITO DELLA VIRTÙ (1-59)

### 1. Il quaternario delle virtù

Se si vuol preparare un profumo di soave fragranza, si metteranno insieme in pari quantità, secondo la Legge, il trasparente incenso, la cassia, l'onice e la mirra. Ecco il quaternario delle virtù. Se esse sono, infatti, nella misura piena e in uguali proporzioni, l'intelletto sarà al riparo da tradimenti.

### 2. Purificazione dell'anima

L'anima purificata per la pienezza delle virtù rende stabile l'attitudine dell'intelletto, facendolo capace di assumere lo stato da esso cercato.

### 3. Stabilità dell'intelletto

La preghiera è colloquio dell'intelletto con Dio. Di quale stato ha quindi bisogno l'intelletto perché esso possa tendersi, senza volgersi indietro, verso il suo Signore e conversare con Lui senza alcun intermediario?

### 4. Senza i calzari terreni

Se Mosè, quando tentò di avvicinarsi al rovetto ardente sulla terra, ne fu impedito finché non si fosse liberato dei calzari ai piedi, come mai tu, che vuoi vedere Colui che è al di sopra di ogni concetto e di ogni sentimento e diventare suo interlocutore, non ti liberi da ogni pensiero contaminato da passioni?

### 5. Il dono delle lacrime

Innanzitutto prega per ottenere il dono delle lacrime, perché tu possa, mediante la compunzione, ammorbidire la durezza che c'è nella tua anima e, confessando contro te stesso la tua iniquità al Signore, ricevere da Lui il perdono.

### 6. Lacrime per la richiesta dei veri beni

Ricorri alle lacrime per la perfetta riuscita di tutto ciò che domandi, poiché il tuo Signore molto si compiace di accogliere una preghiera fra le lacrime.

#### 7. Lacrime per la confessione dei peccati

Quand'anche tu versassi fontane di lacrime durante la tua preghiera, non esaltarti affatto interiormente, quasi fossi superiore agli altri: la tua preghiera ha, infatti, ottenuto soccorso perché tu possa di buon animo confessare i tuoi peccati e con le lacrime placare il Signore.

#### 8. Scopo delle lacrime

Fa' dunque che non si muti in passione l'antidoto delle passioni, perché tu non abbia ad irritare di più Colui che ti ha concesso la grazia: molti che piangevano sui loro peccati, per aver dimenticato lo scopo delle lacrime, dissennati, tralignarono.

#### 9. Tenacia e vigore

Resisti tenacemente e prega vigorosamente; tieni lontane le occasioni di preoccupazioni e pensieri, poiché ti turbano e ti sconvolgono per fiaccare il tuo vigore.

#### 10. Seduzioni dei demoni

Quando i demoni ti vedono ben disposto alla vera preghiera, allora insinuano pensieri di certi oggetti apparentemente necessari; e poco dopo ne eccitano il ricordo muovendo l'intelletto alla loro ricerca; ed esso, non trovandoli, molto si rattrista e si scoraggia. Quando poi l'intelletto sta in preghiera, i demoni gli richiamano alla memoria gli oggetti delle sue ricerche e dei suoi ricordi perché esso, illanguidito a furia di esaminarli, perda quella preghiera fruttuosa.

#### 11. Intenso raccoglimento

Sforzati di mantenere sordo e muto l'intelletto nel tempo della preghiera, e così potrai pregare.

#### 12. Fomenti dell'animosità

Quando ti capita una tentazione o una controversia, oppure quando sei irritato e spinto dalla collera a prenderti la rivincita o a replicare, ricordati della preghiera e del giudizio che in essa ti attende. Così, subito, in te s'acqueterà il moto disordinato.

#### 13. Pietra d'inciampo

Tutto quanto avrai fatto per vendicarti di un fratello che ti abbia arrecato offesa, diverrà per te pietra d'inciampo nel tempo della preghiera.

#### 14. Mitezza

La preghiera è un germoglio della mansuetudine e dell'assenza di collera.

#### 15. Letizia

La preghiera è un frutto della gioia e della riconoscenza.

#### 16. Rimedio alle frustrazioni

La preghiera è difesa contro la tristezza e lo scoraggiamento.

#### 17. Distacco

«Va', vendi quello che hai e dallo ai poveri», prendi la croce e rinnega te stesso, perché tu possa pregare senza distrazione.

#### 18. Abnegazione

Se vuoi pregare degnamente, rinnega ognora te stesso e, quando soffri ogni sorta di afflizioni, attendi all'esercizio della preghiera.

#### 19. Frutti della pazienza

Se con spirito di saggezza sopporterai ogni difficoltà, ne troverai il frutto nel tempo della preghiera.

#### 20. Utilità della corsa

Se desideri pregare come si deve, non rattristare anima alcuna, altrimenti corri invano.

#### 21. Riconciliazione

«Lascia il tuo dono», dice la Scrittura, «davanti all'altare, va' prima a riconciliarti col tuo fratello», e allora potrai pregare senza turbamento. Il ricordo delle offese, infatti, offusca in chi prega la sovrana facoltà dell'intelletto e ottenebra le sue preghiere.

#### 22. Conseguenze del rancore

Coloro che accumulano interiormente tristezze e ricordi di offese, benché esteriormente sembrano pregare, sono simili a quelli che attingono acqua e la versano in una botte forata.

#### 23. Pazienza

Se persisti nella pazienza, pregherai sempre con gioia.

#### 24. Insidie della collera

Mentre pregherai come si deve, ti si presenteranno casi tali che ti sembrerà del tutto giusto andare in collera. Ma non è assolutamente giusta la collera contro il prossimo, poiché, se cerchi, troverai che è possibile anche senza collera concludere bene la faccenda. Adopera, dunque, ogni mezzo per non scoppiare in collera.

#### 25. Lusinghe della vanagloria

Bada che, mentre hai l'aria di curare un altro, non sia tu incurabile, dando così un colpo reciso alla tua preghiera.

#### 26. Misericordia umana e divina

Se non indulgi alla collera, troverai indulgenza. Così ti mostrerai sapiente nel non cadere nella presunzione, e sarai fra coloro che pregano.

#### 27. Nessun'esca alla collera

Se sei armato contro la collera, non soccomberai mai ai desideri. Sono questi, infatti, che danno esca alla collera, la quale a sua volta turba l'occhio dell'intelletto, così guastando lo stato di preghiera.

#### 28. Oltre ogni esteriorità

Non pregare soltanto con atteggiamenti esteriori, ma con grande timore fa' che il tuo intelletto senta la preghiera spirituale.

#### 29. Devastazioni dell'orgoglio

Talora, non appena ti sarai messo in preghiera, pregherai bene; talaltro, nonostante i tuoi grandi sforzi, non conseguirai lo scopo, perché tu, sempre più cercandone la perfetta riuscita, una volta ottenutala, la serbi al sicuro da qualsiasi saccheggio.

#### 30. Sostegno degli angeli

Quando ci sta vicino un angelo, immediatamente si allontanano tutti i nostri disturbatori, e così l'intelletto si trova con grande sollievo a pregare salutarmente. Qualche volta, però, siamo messi alle strette dal consueto combattimento: l'intelletto si batte come un pugile, ma non riesce ad alzare il capo, sfigurato com'è dai colpi delle varie passioni. Tuttavia, a furia di cercare, troverà e, se busserà gagliardamente, gli sarà aperto.

#### 31. Sintonia con la volontà divina

Non pregare perché si realizzino i tuoi voleri, in quanto essi non sempre sono in sintonia con la volontà di Dio. Ma prega piuttosto, come ti è stato insegnato, dicendo: «Sia fatta in me la tua volontà». Così pure in ogni circostanza chiedi che sia fatta la sua volontà, perché Egli vuole ciò che è bene e utile all'anima, e che tu invece non sempre cerchi.

### 32. Presunzione della volontà umana

Spesso ho chiesto nella preghiera di avere ciò che ritenevo fosse cosa buona per me, e persistevo nella richiesta, stoltamente facendo violenza alla volontà di Dio e non rimettendomi a Lui perché Egli, piuttosto, disponesse quel che ai suoi occhi è utile. Eppure, ottenuto che l'ebbi, ne portai in seguito un gran cruccio per aver chiesto fosse fatta piuttosto la mia volontà. La cosa non mi andò, infatti, tale e quale l'avevo pensata.

### 33. Confidenza con Dio

Cos'altro è buono, se non Dio. Rimettiamo a Lui, dunque, tutto quanto ci riguarda, e sarà bene per noi. Colui che è Buono, infatti, è sempre anche Dispensatore di buoni doni.

### 34. Perseveranza

Non affliggerti se non ricevi subito da Dio ciò che gli chiedi, giacché un bene maggiore vuol Egli elargirti: che tu perseveri nello stare insieme a Lui nella preghiera. Che cosa c'è, infatti, di più eminente del conversare con Dio e dell'essere tratto in intima unione con Lui?

#### 34a. Nessuna distrazione

La preghiera senza distrazione è la suprema intellesione dell'intelletto.

### 35. Elevazione

La preghiera è elevazione dell'intelletto a Dio.

### 36. Rinunzia ed eredità

Se desideri pregare, rinunzia a tutto per ereditare il tutto.

### 37. Tre momenti del progresso spirituale

Prega innanzi tutto per essere purificato dalle passioni, poi per essere liberato dall'ignoranza e, in terzo luogo, da ogni tentazione e derelizione.

### 38. Giustizia e scienza

Nella tua preghiera cerca soltanto la giustizia e il regno, cioè la virtù e la scienza, e tutto il resto ti verrà dato in aggiunta.

### 39. Purificazione e imitazione degli angeli

È giusto che preghi non solo per la tua propria purificazione, ma anche per tutti i tuoi simili, al fine di imitare la condotta degli angeli.

#### 40. Pretesti della vanagloria

Considera se nella preghiera sei veramente alla presenza di Dio, o se sei vinto dalla lode degli uomini e spinto ad andarne a caccia sotto la copertura della preghiera prolungata.

#### 41. Pericolosa abitudine

Sia che tu preghi con i fratelli, sia da solo, impegnati fortemente a pregare non per meccanica abitudine, ma in maniera sentita.

#### 42. Consapevolezza

È propria della preghiera la concentrazione accompagnata da riverenza, compunzione e dolore dell'anima nel confessare le cadute tra muti gemiti.

#### 43. Nessuna distrazione

Se il tuo intelletto si distrae proprio nel tempo della preghiera, ciò vuol dire che esso non prega ancora da monaco, ma continua ad essere mondano, volto ad abbellire la tenda esteriore.

#### 44. Custodia della memoria

Durante la preghiera, fa' buona guardia alla tua memoria, perché questa non abbia a proporti i suoi ricordi, ma ti muova alla conoscenza di ciò cui attendi. L'intelletto infatti, per sua natura, si lascia troppo facilmente depredare dalla memoria nel tempo della preghiera.

#### 45. Suggestioni della memoria

Mentre preghi, la memoria ti presenta o immagini di cose passate, oppure nuove preoccupazioni, ovvero il volto di chi ti ha contristato.

#### 46. Ostacoli dell'invidia

Il demonio è particolarmente invidioso dell'uomo che prega, e adopera ogni mezzo per frustrarne lo scopo. Di conseguenza, egli non smette di suscitare attraverso la memoria i pensieri degli oggetti e di scatenare mediante la carne tutte le passioni, per riuscire ad ostacolare la sublime sua corsa e la sua emigrazione verso Dio.

#### 47. Tattica del Maligno

Quando il demonio perverso e maligno, pur avendo tanto provato, non è riuscito ad ostacolare chi prega con fervore, per un po' allenta la presa, ma dopo si vendica di lui che ha pregato: o, accendendolo all'ira, distrugge l'ottimo stato in lui edificato dalla preghiera; o, eccitandolo a concedersi qualche piacere contro ragione, finisce col far violenza al suo intelletto.

#### 48. «Operari et custodire»

Quando hai pregato com'è conveniente, aspettati ciò che conveniente non è, e stai con fermezza all'erta per custodire il frutto che hai raccolto. Questo, infatti, ti fu prescritto sin da principio: lavorare e custodire. Dopo aver lavorato, dunque, non lasciare incustodito quel che ti è costato fatica; altrimenti non ti sarà servito a nulla pregare.

#### 49. Oggetto della contesa

Ogni combattimento ingaggiato tra noi e gli spiriti impuri non si fa per nient'altro che per la preghiera spirituale. In modo particolare questa è, infatti, ostile e molestissima ad essi; a noi è, invece, salutare e gradevolissima.

#### 50. Obiettivi dei demoni

Per quale scopo i demoni ci eccitano alla gola, alla fornicazione, all'avarizia, alla collera ed insieme al ricordo delle offese, nonché ad ogni altra passione? Perché l'intelletto, reso da essi ottuso, non abbia la capacità di pregare come si deve. Le passioni della parte irrazionale, infatti, venendo a prevalere, non gli permettono di muoversi razionalmente e di porsi alla ricerca del Verbo di Dio.

#### 51. Praktikè, phusikè e theologikè

Noi perseguiamo le virtù in vista delle ragioni degli esseri creati, e queste in vista del Signore che le ha costituite. Egli, però, è solito rivelarsi nello stato di preghiera.

#### 52. Impassibilità e carità

Lo stato di preghiera è un abito d'impassibilità che, per sommo amore, rapisce ai vertici della noesi l'intelletto innamorato della sapienza e spirituale.

#### 53. Libertà dai pensieri cattivi

Chi aspira a pregare veramente, deve non soltanto dominare la collera e la concupiscenza, ma anche essere libero d'ogni pensiero contaminato da passioni.

#### 54. Colloquio d'amore

Chi ama Dio conversa sempre con Lui come con un padre, scacciando ogni pensiero contaminato da passioni.

#### 55. Oltre i pensieri puri

Non perché ha conseguito l'impassibilità, uno già prega veramente. Può, infatti, trovarsi fra i semplici pensieri e distrarsi nel meditarli, così restando lontano da Dio.

#### 56. Oltre la contemplazione delle cose



L'intelletto, anche se non indugia tra i semplici pensieri degli oggetti, non per questo ha già raggiunto il luogo della preghiera. Può, infatti, starsene in contemplazione degli oggetti e sottilizzare sulle loro ragioni, le quali appunto – benché pure parole – in quanto sono, però, considerazioni di oggetti, si imprimono nell'intelletto e lo allontanano da Dio.

#### 57. Oltre la scienza degli intelligibili

Pur elevatosi al di sopra della contemplazione della natura corporea, l'intelletto non ha ancora visto perfettamente il luogo di Dio. Può, infatti, muoversi nell'ambito della scienza degli intelligibili e dividerne la molteplicità.

#### 58. Necessità dell'aiuto divino

Se vuoi pregare, hai bisogno di Dio, «che dona la preghiera a chi prega». Invoco dunque, dicendo: «Sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno», cioè lo Spirito Santo e il tuo Figlio Unigenito. Questo, infatti, il suo insegnamento, quando ha detto di «adorare il Padre in spirito e verità».

#### 59. Dalla contemplazione indiretta alla contemplazione diretta di Dio

Chi prega in spirito e verità non onora più il Creatore a partire dalle creature, ma lo canta partendo direttamente da Lui stesso.

## 2. ANELITO ALLA NUDITÀ DELL'INTELLETTO (60-89)

#### 60. Purezza e visione di Dio

Se sei teologo pregherai veramente, e se preghi veramente sei teologo.

#### 61. Oltre le frontiere dell'impassibilità

Quando il tuo intelletto, nell'ardente desiderio di Dio, comincia poco alla volta come ad uscire dalla carne, e riesce a scacciare tutti i pensieri causati dai sensi o dalla memoria oppure dal temperamento, via via raggiungendo la pienezza della riverenza e della gioia, puoi allora ritenere di esserti avvicinato ai confini della preghiera.

#### 62. Compassione e soccorso dello Spirito Santo

Lo Spirito Santo, che ha compassione della nostra debolezza, viene a visitarci pur se ancora non siamo purificati. Nel caso in cui trovi che il nostro intelletto lo prega anche soltanto col desiderio della verità, Egli viene su di esso e dissipa tutta la torma dei ragionamenti e dei pensieri che l'accercia, volgendolo all'amore della preghiera spirituale.

### 63. La scienza spirituale purificatrice

Mentre gli altri fanno nascere nell'intelletto ragionamenti o pensieri o speculazioni per via dei mutamenti del corpo, Dio invece agisce al contrario: viene direttamente sull'intelletto per conferirgli – come a Lui piace – la scienza; e attraverso l'intelletto placa l'intemperanza del corpo.

### 64. Sanità mentale

Chi ama la vera preghiera, e però si abbandona alla collera o al rancore, non può non essere tocco nel cervello. È, infatti, simile ad uno che, per volere aguzzare la vista, strabuzza gli occhi.

### 65. In cammino con Dio

Se desideri pregare, non fare nulla di ciò che è in antitesi con la preghiera, perché Dio, accostandosi a te, si faccia tuo compagno di viaggio.

### 66. Dio al di là di ogni forma

Quando preghi, non raffigurarti il Divino dentro di te, e non permettere che qualche forma si imprima nel tuo intelletto; ma va', immateriale, incontro all'Immateriale, e comprenderai.

### 67. Dio al di là di ogni quantità

Sta' in guardia dai lacci degli avversari. Accade infatti che, mentre preghi con purezza e senza agitazione, ti si presenti subito una forma, strana ed estranea per indurti alla presunzione di localizzare in essa il Divino: per farti credere che quel che all'improvviso ti è apparso nella quantità sia il Divino. Ma il Divino non ha né quantità né figura.

### 68. Violenza del demonio all'equilibrio fisico

Quando il demonio invidioso non riesce a sollecitare la memoria durante la preghiera, allora fa violenza alla costituzione del corpo, per provocare qualche strana fantasia nell'intelletto e dargli, così una forma. Questo, abituato com'è ai pensieri, facilmente cede: invece di tendere alla scienza immateriale e senza forma, si lascia ingannare prendendo fumo per luce.

### 69. Al posto di guardia

Sta' al tuo posto di guardia, custodendo il tuo intelletto dai pensieri nel tempo della preghiera, così che esso resti nella tranquillità che gli è propria, perché Colui che ha compassione degli ignoranti venga a visitare anche te: allora riceverai un dono di preghiera davvero glorioso.

#### 70. Soppressione dei pensieri

La tua preghiera non potrà essere pura se ti lasci coinvolgere da faccende materiali e turbare da continue preoccupazioni. preghiera, infatti, vuol dire rimozione dei pensieri.

#### 71. Dirittura dell'intelletto

Non può correre chi è stretto da legami, né può vedere il luogo della preghiera spirituale un intelletto schiavo delle passioni, poiché viene trascinato e portato di qua e di là dal pensiero contaminato da passioni, e non può mantenersi inflessibile.

#### 72. Azione fisiologica dei demoni

Non appena l'intelletto è pervenuto alla preghiera pura, stabile e vera, allora i demoni non giungono più da sinistra, ma da destra. Gli presentano infatti un'apparenza illusoria di Dio sotto qualche figura gradevole ai sensi, così da fargli credere di avere perfettamente raggiunto lo scopo della preghiera. Ma ciò – secondo il detto di uno gnostico degno di ammirazione – ha origine dalla passione della vanagloria, e dal demone che si attacca alla sede sottostante al cervello scuotendone le vene.

#### 73. Manovre del demone attraverso il cervello

Penso che il demone che si attacca alla suddetta sede volga come vuole la luce che circonda l'intelletto, e che così la passione della vanagloria si muova verso un pensiero che forma l'intelletto a localizzare, con leggerezza, la divina ed essenziale scienza. Tale intelletto però, poiché non è molestato da passioni carnali e impure ma prega veramente con purezza, ritiene che nessuna azione nemica si eserciti più in esso. Per cui suppone sia un'apparizione divina quella in esso prodotta dal demone, il quale è assai uso alla sua terribile scaltrezza: attraverso il cervello altera, come abbiamo detto, la luce ch'è congiunta all'intelletto, al quale dà così una forma.

#### 74. Intervento dell'angelo

L'angelo di Dio, al suo sopraggiungere, con una sola parola distorna da noi ogni azione ostile, e muove la luce dell'intelletto ad operare senza errore.

#### 75. L'incenso dell'Apocalisse

L'espressione dell'Apocalisse, dov'è detto che l'angelo prende dell'incenso per metterlo nelle preghiere dei santi, penso significhi questa grazia operata per mezzo dell'angelo. Egli suscita, infatti, la conoscenza della vera preghiera, in modo che l'intelletto stia ormai fuori da ogni sorta di turbamento, accidia e negligenza.

#### 76. Sacerdozio spirituale

I profumi delle coppe sono detti essere le preghiere dei santi offerte dai ventiquattro anziani.

#### 77. Contemplazione nella perfetta carità

Per coppa si deve intendere l'amore verso Dio, cioè la carità perfetta e spirituale nella quale la preghiera passa all'atto, in spirito e verità.

#### 78. Rimedio contro l'alienante orgoglio

Se ti sembra di non aver bisogno di lacrime per i peccati nella tua preghiera, considera quanto ti sei allontanato da Dio, mentre dovresti essere sempre in Lui, e allora verserai più calde lacrime.

#### 79. Misura: l'originaria purità

Certamente, se hai consapevolezza del tuo metro, ti sarà più gradita la compunzione: chiamerai misero te stesso – come Isaia –; poiché impuro, con labbra impure e in mezzo a un tale popolo, cioè di nemici, tu osi presentarti al Signore degli eserciti.

#### 80. Familiarità con Dio e insegnamento degli angeli

Se preghi veramente, troverai una grande sicurezza, e gli angeli ti scorteranno – come Daniele – e ti illumineranno sulle ragioni degli esseri creati.

#### 81. Protezione e intercessione degli angeli

Sappi che i santi angeli ci esortano alla preghiera, e ci stanno accanto, parimenti rallegrandosi e pregando per noi. Se dunque siamo negligenti e accogliamo pensieri contrari, molto li sdegniamo: essi, infatti, lottano tanto per noi, mentre noi neppure per noi stessi vogliamo supplicare Dio, ma, disprezzando il loro servizio e abbandonando il loro Dio e Signore, andiamo incontro ai demoni impuri.

#### 82. I canti dei salmi, ali per la purificazione

Prega come si conviene e senza turbamento, e canta i salmi con arte ed euritmia: sarai come un aquilotto che vola in alto.

#### 83. Oltre la salmodia

Il canto dei salmi placa le passioni e fa quietare l'intemperanza del corpo; la preghiera invece dispone l'intelletto ad esercitare la sua propria attività.

#### 84. La migliore attività

La preghiera è un'attività che conviene alla dignità dell'intelletto, ossia la migliore e adeguata utilizzazione di esso.

#### 85. Dalla sapienza multiforme alla scienza dell'Uno

Il canto dei salmi è proprio della sapienza multiforme; ma la preghiera è preludio alla scienza immateriale e non molteplice.

#### 86. La scienza spirituale

Stupenda è la scienza, poiché è collaboratrice della preghiera svegliando la potenza noetica dell'intelletto alla contemplazione della scienza divina.

#### 87. Insistenza

Se non hai ancora ricevuto il dono della preghiera o della salmodia, insisti, e lo riceverai.

#### 88. Sollecitudine divina

«Quanto al loro dovere di pregare sempre, senza stancarsi, disse ad essi anche una parabola». Frattanto, dunque, non stancarti e non scoraggiarti per non avere ottenuto; poiché in seguito otterrai. E concluse la parabola con l'espressione: «Anche se non temo Dio e non ho riguardo per nessuno, almeno per le noie che mi dà questa donna, le farò giustizia». Così, dunque, anche Dio farà giustizia, sollecitamente, a coloro che gridano verso di Lui notte e giorno. Sta', perciò, di buon animo, e persevera infaticabilmente nella santa preghiera.

#### 89. Abbandono in Dio

Non volere che le tue cose vadano come sembra bene a te, ma come piace a Dio. Così sarai senza turbamento e riconoscente nella tua preghiera.

### 3. PROVE E LOTTA (90-116)

#### 90. Gli inganni della lussuria

Anche se ti sembra di essere in unione con Dio, guardati dal demonio della fornicazione. Egli è, infatti, assai ingannatore e molto invidioso, e vuole essere più rapido del movimento e della vigile sobrietà del tuo intelletto, sì da trascinarlo lontano da Dio mentre esso se ne sta vicino a Lui con riverenza e timore.

#### 91. La frusta dei demoni

Se coltivi la preghiera, preparati agli assalti dei demoni e sopporta fortemente i loro colpi di frusta. Essi, infatti, come belve feroci si scaglieranno contro di te e ridurranno male tutto il tuo corpo.

#### 92. Fantasmi e spade, baleni e spettri

Prendi le misure opportune – come un esperto lottatore – per non agitarti, anche se vedi d'un tratto un fantasma; per non turbarti, anche se vedi una spada brandita contro di te o un guizzo luminoso che ti colpisce al volto; per non perderti assolutamente d'animo, anche se vedi una figura laida e sanguinolenta. Ma sta' saldo e fa' la tua bella professione di fede: potrai, così, più agevolmente sfidare i tuoi nemici.

#### 93. Afflizioni e amarezze

Chi sopporta le afflizioni otterrà anche le gioie; e chi resiste in mezzo alle amarezze non sarà privo delle dolcezze.

#### 94. La frusta di Dio

Bada che i demoni maligni non ti ingannino con qualche visione, ma sta' attento e ricorri alla preghiera: invoca Dio perché – se tale percezione viene da Lui – Egli stesso ti illumini, altrimenti scacci presto via da te il seduttore. Abbi fiducia che i cani non ci saranno: quando ti dai ardentemente a supplicare Dio, la sua potenza subito, invisibilmente e senza manifestarsi, li frusterà e li cacerà lontano.

#### 95. Un tranello dei demoni

È giusto che tu non ignori neppure questo tranello: al momento opportuno i demoni si dividono, e se pensi di cercare aiuto contro gli uni, gli altri sopraggiungono sotto forme angeliche estromettendo i primi; ciò perché tu venga da loro ingannato, ritenendo che essi siano veramente angeli santi.

#### 96. Umiltà e forza

Abbi cura di acquistare grande umiltà e grande forza. E gli insulti dei demoni non investiranno la tua anima; «né, il flagello si avvicinerà alla tua tenda, poiché Egli darà per te ai suoi angeli l'ordine di custodirti», ed essi senza manifestarsi allontaneranno da te ogni azione ostile.

#### 97. Rumori e colpi, voci e ingiurie

Chi coltiva la preghiera pura udirà magari rumori e colpi, voci e ingiurie da parte dei demoni, ma non si abatterà e non perderà l'autocontrollo, dicendo a Dio: «Non temerò alcun male, poiché tu sei con me», ed altre parole simili.

#### 98. La giaculatoria

Nel momento di tali tentazioni, ricorri a una preghiera breve e intensa.

#### 99. Altre minacce dei demoni

Se i demoni minacciano di apparirti improvvisamente nell'aria, di atterirti e di saccheggiare il tuo intelletto, non spaventarti di essi e non preoccuparti assolutamente

delle loro minacce. Ti intimoriscono per sperimentare se ti prendi del tutto cura di essi, o se sei giunto a disprezzarli completamente.

#### 100. Timor di Dio e timore del demonio

Se, mentre preghi, sei davanti a Dio Onnipotente, Creatore e Provvidente, perché te ne stai davanti a Lui così assurdamente da trascurare il suo sovrano timore e da paventare zanzare e scarafaggi? O non hai udito Colui che dice: «Temerai il Signore Dio tuo» e ancora: «Colui di fronte alla cui potenza tutto frema e trema»

#### 101. Tre alimenti

Come il pane nutre il corpo e la virtù nutre l'anima, così la preghiera spirituale nutre l'intelletto.

#### 102. L'esemplare pubblicano

Non pregare come il fariseo, ma prega come il pubblicano nel luogo sacro della preghiera, perché anche tu venga giustificato dal Signore.

#### 103. Il riprovevole fariseo

Impegnati ardentemente per non pregare contro qualcuno durante la tua preghiera. Altrimenti abbatti ciò che edifichi, rendendo abominevole la tua preghiera.

#### 104. Supplizi degli aguzzini

Il debitore di diecimila talenti ti insegna che, se non rimetti al tuo debitore, neppure tu otterrai la remissione. Sta scritto infatti: «Lo diede in mano agli aguzzini».

#### 105. Piccoli disagi per grandi guadagni

Lascia andare le esigenze del corpo durante la tua preghiera, perché una punzecchiatura di pulce, di pidocchio, di zanzara, o di mosca non ti faccia perdere l'immenso guadagno della preghiera.

#### 106. Abitudini vincenti

Ci è giunta notizia che ad un santo che stava in preghiera il Maligno tanto si opponeva che, appena quegli stendeva le mani, egli si trasformava in leone, sollevava eretto le zampe anteriori, conficcava le unghie da entrambe le parti nei due fianchi del combattente, e non desisteva se prima l'altro non avesse abbassato le mani. Ma quegli non le calò mai finché non ebbe completato le consuete preghiere.

#### 107. Incrollabilità

Sappiamo che tale fu anche Giovanni il Piccolo, ossia – per meglio dire – il grandissimo monaco che visse solitario in una fossa. Egli vi rimase, irremovibile, grazie alla sua

intima unione con Dio, nonostante il demonio sotto forma di dragone fosse avvolto intorno a lui, gli mordersse le carni e gli eruttasse sul viso.

#### 108. Imperturbabilità

Tu hai sicuramente letto anche le vite dei monaci di Tabennesi, dove si narra che mentre l'abate Teodoro faceva un discorso ai fratelli, giunsero due vipere sotto i suoi piedi; ma egli, senza turbarsi, divaricando le gambe a mo' di volta, le accolse internamente, finché non ebbe portato a termine il discorso. Allora le mostrò ai fratelli, raccontando il fatto.

#### 109. Forza dell'amore

Abbiamo letto ancora, a proposito di un altro fratello spirituale, che mentre egli pregava, una vipera venne ad attaccarglisi al piede. Ma non abbassò le mani prima di aver terminato la consueta preghiera, né subì alcun danno egli, che amò Dio più di se stesso.

#### 110. Costante saldezza

Quando preghi, non distrarti con lo sguardo: rinnega la carne e l'anima, e vivi secondo l'intelletto.

#### 111. Fervente ardore

Un altro santo che conduceva nel deserto la vita solitaria pregando intensamente, fu assalito dai demoni. Per due settimane essi se lo palleggiarono, lanciandolo in aria e raccogliendolo su una stuoia, ma non riuscirono in alcun modo a far discendere il suo intelletto dall'ardente preghiera.

#### 112. Zelo per il meglio

Ad un altro ancora, che amava Dio e si prendeva cura della preghiera, si presentarono – mentre camminava nel deserto – due angeli, che lo misero in mezzo a loro e procedettero insieme a lui. Ma egli non prestò assolutamente attenzione ad essi, per non perdere il meglio. Si ricordò, infatti, del detto dell'Apostolo che afferma: «Né angeli, né principati, né potestà potranno separarci dalla carità di Cristo».

#### 113. Alla volta della condizione angelica

Il monaco diventa uguale agli angeli attraverso la vera preghiera.

#### 114. Visione speculare di Dio

Se aspiri a vedere il volto del Padre che è nei cieli, non cercare assolutamente di percepire una forma o una figura nel tempo della preghiera.

#### 115. Diffidenza verso le apparizioni



Non desiderare di vedere sensibilmente angeli, o potestà, o Cristo, perché tu non perda completamente il senno, accogliendo il lupo al posto del pastore e adorando i demoni nemici.

116. Illusioni della vanagloria

Origine delle illusioni dell'intelletto è la vanagloria, che lo spinge a tentare di circoscrivere il Divino in figura e forme.

#### 4. VERSO LA BEATITUDINE (117-126)

117. Perfetta assenza di forma

Quanto a me, dirò il mio pensiero che ho espresso anche altrove: beato l'intelletto che nel tempo della preghiera è arrivato in modo perfetto a non avere una forma.

118. Crescente desiderio di Dio

Beato è l'intelletto che pregando senza distrazione ha un sempre più crescente desiderio di Dio.

119. Incontro all'immateriale

Beato è l'intelletto che nel tempo della preghiera diventa immateriale e spoglio di tutto.

120. Pienezza del senso spirituale

Beato è l'intelletto che nel tempo della preghiera ha ottenuto una perfetta insensibilità.

121. Sconfitta della vanagloria

Beato è il monaco che si considera «rifiuto di tutti».

122. Ideale ecclesiale

Beato è il monaco che guarda alla salvezza e al progresso di tutti come se fossero suoi propri, con ogni gioia.

123. Garanzia contro la vanagloria

Beato è il monaco che considera tutti gli uomini come Dio, dopo Dio.

124. Armonia

Monaco è colui che da tutti è separato e con tutti è armonicamente unito.

125. Comunione

Monaco è colui che si ritiene uno con tutti, abituato com'è a vedere se stesso in ognuno.

126. Messe sublime

Porta eccellentemente a perfezione la preghiera colui che sempre fa fruttificare per Dio tutta la sua primordiale capacità intellettuale.

## 5. DISCERNIMENTO E VIGILANZA (127-148)

127. Abito interiore e veste esteriore

Evita ogni menzogna e ogni giuramento, se brami pregare da monaco; altrimenti, mostri invano ciò che non ti si conviene.

128. Longanimità

Se vuoi pregare in spirito, non nutrire odio per nessuno, e non ci sarà nube che ti offuscherà la vista nel tempo della preghiera.

129. Totale fiducia in Dio

Affida a Dio le necessità del corpo. Sarà chiaro, così, che gli affidi anche quelle dello spirito.

130. Regalità e ricchezza

Se avrai conseguito le promesse, sarai re. Guardando, dunque, a tali prospettive, sopporterai volentieri la povertà presente.

131. Slancio verso l'alto

Non ricusare la povertà e la tribolazione: sono alimenti che danno leggerezza alla preghiera.

132. Tre tappe per la scienza della Trinità

Le virtù del corpo ti guidino a quelle dell'anima; le virtù dell'anima a quelle dello spirito; e queste alla scienza immateriale ed essenziale.

133. Conoscenza esperienziale dei cattivi pensieri

Se, quando preghi contro i cattivi pensieri, essi s'acquietano facilmente, esamina da dove proviene ciò, perché tu non cada in agguato e non tragga te stesso in errore.

#### 134. Stratagemmi dei demoni

Accade che talora i demoni ti suggeriscano dei pensieri e, però, ti stimolino davvero a pregare contro di essi o a contraddirli; e che poi volontariamente si ritirino. Ciò, perché tu ingannato, possa immaginarti di aver cominciato a vincere i pensieri e a mettere in fuga i demoni.

#### 135. L'arma dell'umiltà

Se preghi contro una passione o un demonio che ti molesta, ricordati di Colui che dice: «Inseguirò i miei nemici e li raggiungerò; e non tornerò senza averli annientati; li colpirò e non potranno rialzarsi; cadranno sotto i miei piedi», eccetera. Queste cose opportunamente dirai, armandoti d'umiltà contro gli avversari.

#### 136. Irreprensibilità

Non ritenere di aver acquistato la virtù, se prima non hai combattuto per essa fino al sangue: bisogna, infatti, opporsi al peccato fino alla morte – secondo il divino Apostolo –, come un lottatore irreprensibile.

#### 137. Scopo dei demoni

Se a uno ti sarai reso utile, da un altro riceverai danno, perché l'ingiustizia da te subito ti spinga a dire o a fare qualcosa di sconveniente contro il prossimo, e a disperdere in malo modo ciò che bene avevi messo insieme. Questo è, infatti, lo scopo dei malvagi demoni; bisogna pertanto tenerne conto accuratamente.

#### 138. Libertà dai demoni

Disponiti sempre ai pesanti attacchi dei demoni considerando come tu possa sfuggire alla loro schiavitù.

#### 139. Attacchi diretti e indiretti dei demoni

Di notte, i malvagi demoni pretendono di turbare da se stessi il maestro spirituale. Di giorno, tramite gli uomini, lo circondano di difficoltà, di calunnie e di pericoli.

#### 140. Splendore del cuore

Non respingere i folloni. Se anche, infatti, battono e pestano i piedi, tendono e scardassano tuttavia – appunto così – la tua veste diventa splendente.

#### 141. Profumo fragrante

Fintantoché non avrai rinunciato alle passioni, e il tuo intelletto avrà continuato ad opporsi alla virtù e alla verità, non troverai nel tuo petto profumo di soave fragranza.

#### 142. Emigrazione

Aspiri alla preghiera? Emigra da quaggiù, e abbi in ogni tempo la tua patria nei cieli, non meramente con la semplice parola, ma con la pratica angelica e la scienza divina.

#### 143. Incessante ricordo del Giudice

Se soltanto nelle avversità ti ricordi del Giudice, e quanto terribile e incorruttibile Egli sia, non hai ancora imparato a servire il Signore nel timore e ad esultare in Lui nel tremore. Sappi, infatti, che anche negli svaghi e negli agi spirituali bisogna prestargli il culto con più riverenza e rispetto.

#### 144. Perfetto pentimento

Avveduto è l'uomo che fino alla perfetta penitenza non si stacca dal ricordo doloroso dei propri peccati e dalla sanzione del fuoco eterno per la loro punizione.

#### 145. Le virtù-velo

Chi, stretto ancora dai peccati e dagli accessi di collera, osa con impudenza tendere alla santa scienza delle cose o anche penetrare nella preghiera immateriale, costui riceva la censura dell'Apostolo, poiché non è senza pericolo che egli preghi col capo nudo e scoperto. Un'anima in tali condizioni – sta, infatti, scritto – deve portare sul capo un segno della sua dipendenza a motivo degli angeli presenti, coprendosi di pudore e di umiltà come si conviene.

#### 146. Il Sole e la lucerna

Come non gioverà a chi soffre di una malattia agli occhi fissare senza schermo e con insistenza il sole in pieno mezzogiorno e nel suo più intenso fulgore, così non gioverebbe in alcun modo all'intelletto contaminato da passioni e impuro contraffare la terribile e sublime preghiera in spirito e verità; ma anzi, al contrario, ciò susciterebbe contro il medesimo intelletto la divina indignazione.

#### 147. L'altare e il turibolo

Se colui che si era avvicinato con un dono all'altare non fu accolto da Chi non ha bisogno di nulla ed è incorruttibile, finché non si fosse riconciliato con il prossimo che aveva motivo per dolersi di lui, considera di quanta sorveglianza e di quanto discernimento c'è bisogno perché offriamo a Dio un incenso ben gradito sull'altare dell'intelletto.

#### 148. Il volto del peccatore

Non essere uno che si compiace della verbosità e della gloria. Altrimenti i peccatori costruiscono non più sul tuo dorso, ma sul tuo volto, e sarai per loro oggetto di ludibrio nel tempo della preghiera, adescato e sedotto da essi con pensieri diversi.

## 6. SULLA VIA DELLA GIOIA (149-153)

### 149. L'attenzione

L'attenzione che va in cerca della preghiera troverà la preghiera, poiché, se c'è qualcosa a cui segue la preghiera, è l'attenzione. Per questa bisogna, dunque, seriamente adoperarsi.

### 150. Contemplazione deificante

Come la vista è il migliore di tutti i sensi, così pure la preghiera è la più divina di tutte le virtù.

### 151. L'eccellenza della qualità

L'eccellenza della preghiera non è data dalla mera quantità, ma dalla qualità. Ciò dimostrano quelli che salirono al tempio, e l'espressione: «Voi, quando pregate, non ripetete vanamente le stesse parole», eccetera.

### 152. La strada lenta

Fintantoché fai attenzione a ciò che è conveniente al corpo, e il tuo intelletto ha cura delle cose che sono di gradimento alla tenda, non hai ancora visto il luogo della preghiera. Anzi, è lontana la strada beata che ad essa conduce.

### 153. Al di sopra di ogni gioia

Quando, infatti, accostandoti alla preghiera, sei pervenuto al di sopra di ogni altra gioia, allora hai veramente trovato la preghiera.