

## **Niceforo il solitario: Trattato della sobrietà e della custodia del cuore**

---

### **Trattato della sobrietà e della custodia del cuore**

Quanti desiderate l'illuminazione miracolosa e divina del nostro Salvatore Gesù Cristo, quanti cercate di sperimentare il fuoco divino nel cuore, e vi sforzate di sentire la consolazione del perdono di Dio, e avete rinunciato ai beni del mondo per entrare in possesso del tesoro sepolto nel campo del cuore, e volette accendere gioiosamente le torce dell'anima, e, per questo, rinunciaste alle realtà presenti, e bramate conoscere e ricevere, con consapevole chiarezza, il regno di Dio presente nel vostro intimo, venite. Vi esporrò la scienza della eterna e celeste vita, il metodo.

Torniamo in noi stessi, fratelli, respingendo con disgusto il consiglio del serpente e di qualunque cosa che striscia sulla terra. Ci è impossibile ottenere il perdono e l'amicizia di Dio, senza prima ritornare per quanto è possibile, in noi stessi, o meglio, paradossalmente, rientrare in noi stessi separandosi da ogni rapporto col mondo e con le sue vacue preoccupazioni, diretti alla conquista del regno di Dio che è dentro di noi.

La vita solitaria è stata chiamata la scienza delle scienze e l'arte delle arti; perchè i suoi risultati niente hanno a che fare con i vantaggi corruttibili di questo mondo che allontanano la mente da ciò che è il meglio e la sommergono. La vita solitaria ci promette dei beni meravigliosi e indicibili che "l'occhio non ha mai visto, l'orecchio mai inteso, nè mai sono entrati nel cuore dell'uomo". Per questo lottiamo "non contro la carne e il sangue, ma contro le dominazioni, le potenze, i principi tenebrosi di questo secolo."

Siccome il presente secolo è tenebroso, stiamogli lontani , stiamo lontani anche col pensiero, niente di comune sia tra noi e il nemico di Dio, perchè "chiunque vuole essergli amico diventa nemico di Dio. Chi potrà soccorrere chi è diventato nemico di Dio? Imitiamo, perciò, i nostri Padri, e, come loro fecero, cerchiamo il tesoro nascosto nei cuori, e, una volta scoperto, teniamolo con tutte le forze per conservarlo

e farlo valere. Per questo fummo creati fin dall'inizio. Se un nuovo Nicodemo si facesse avanti per chiedere: "Come si può entrare nel proprio cuore, dimorarvi e lavorarvi?" Domanda corrispondente a quella che fu fatta al Salvatore: "Come può uno, da vecchio, entrare una seconda volta nel ventre di sua madre?"

Per rispondere a queste domande allegherò a questo trattato, per l'utilità di molti, le vite dei Santi e le loro opere scritte, affinchè persuasi da queste prove respingano i loro ultimi dubbi.

Comincerò col nostro padre, Antonio il Grande, continuando con quelli che dopo di lui sono venuti, scegliendo, per quanto mi sarà possibile, le loro parole e gesta per presentarle come testimonianze convincenti.

## **Parte I.**

### **Estratto della vita dei nostri santi padri**

#### **Dalla vita del nostro padre Sant'Antonio il Grande**

Due fratelli si incamminarono per andare a far visita all'Abate Antonio; lungo la strada venne a mancare loro l'acqua; uno morì e l'altro era sul punto di venir meno; non avendo più forze per camminare, si stese sul suolo in attesa della morte. Antonio, seduto in preghiera sul monte, chiamò due monaci, che per caso si trovavano vicino a lui e disse: "Prendete una brocca d'acqua e correte sulla strada che porta in Egitto; due uomini sono diretti qui, uno è morto adesso, l'altro verrà meno se non correte. Ciò mi è stato rivelato mentre pregavo". I monaci trovarono uno morto e lo seppellirono, l'altro lo rianimarono con l'acqua e lo condussero all'Anziano. La distanza era di un giorno di cammino. Qualcuno potrebbe domandare perchè Antonio non disse niente avanti che il primo morisse: questa è una domanda mal posta. La decisione della sua morte non spettava ad Antonio, ma a Dio che volle che il primo morisse e rivelò la situazione estrema del secondo. Il fatto miracoloso di Antonio fu

che mentre pregava con cuore sobrio sul monte, il Signore gli manifestò degli eventi lontani. Vedi che, a motivo della sobrietà del cuore, fu concessa ad Antonio la visione divina e la chiaroveggenza. Giovanni Climaco ci istruisce con queste parole: "Dio si manifesta alla mente che riposa nel cuore, da principio come fuoco che purifica l'amato, infine come luce che illumina la mente e la rende deiforme".

### **Dalla vita di San Teodosio, il cenobiarca (V-VI sec .)**

San Teodosio fu a tal punto ferito dal soave dardo dell'amore e talmente incatenato dalle sue catene fino a consumare nelle sue azioni il più alto comandamento divino: "Tu amerai il Signore Dio tuo, con tutto il cuore, con tutta l'anima, con tutta la mente". E questo potè fare avendo teso tutte le potenze dell'anima nel solo desiderio del suo creatore, escludendo tutti gli altri oggetti passeggeri. Quando diceva parole di conforto ispirava fiducia rispettosa, quando pronunciava parole di ammonimento era pieno di dolcezza e di affabilità. Chi mai come lui poteva conversare con molti ed apparire totalmente dedito a loro, e al tempo stesso capace, come lui, di tener raccolti i sensi indirizzandoli nel suo intimo? Chi come lui poteva conservarsi gioiosamente calmo in mezzo al tumulto del mondo, come chi dimora nella solitudine? Chi fu più capace di lui nel rimanere se stesso in mezzo alla folla e nel deserto? In tal maniera il nostro grande Teodosio, unificando i suoi sensi e facendoli dimorare nel suo intimo, divenne ferito dall'amore del Creatore.

### **Dalla vita di Sant'Arsenio (Padre del Deserto)**

L'ammirabile Arsenio seguì strettamente la regola di non esporre alcuna cosa con lo scritto, nè di tenere corrispondenze con alcuno. Non che ne fosse incapace. Come poteva esserlo? Egli poteva parlare con eloquenza con la stessa facilità di chi è uso a parlare il linguaggio ordinario. Il motivo di questo suo modo di fare era la sua abitudine al silenzio e la sua ripugnanza all'ostentazione. Per lo stesso motivo nelle adunanze ecclesiali, cercava il posto più segreto in modo da non vedere alcuno e da non essere visto da altri; si metteva dietro una colonna o altro ostacolo per non essere

notato dagli altri presenti. Voleva vigilare su se stesso e mantenere la mente raccolta e più speditamente immersa in Dio. A sua volta quest'uomo santo concentrava nel suo intimo il pensiero per innalzarlo senza fatica a Dio.

### **Dalla vita di San Paolo di Latros ( + 955)**

San Paolo trascorse la sua vita in zone montagnose e deserte, i suoi unici compagni e commensali furono le bestie selvagge. Solo di rado scendeva alla Lavra per visitare i fratelli. Li esortava a non avere un animo pavido, a non tralasciare le laboriose fatiche della virtù, a perseverare con tutta l'attenzione e discrezione nella vita conforme al vangelo, a combattere coraggiosamente gli spiriti del male. Inoltre esponeva loro un metodo per riconoscere le suggestioni delle passioni, per estirpare i germi delle cattive tendenze. Ora avete visto come questo padre istruiva i suoi discepoli che ignoravano il metodo per respingere gli assalti delle passioni. Questo metodo non può essere altro che la custodia della mente, perchè l'opposizione alla passione è il compito della mente, e di nessun'altra potenza dell'anima.

### **Dalla vita dell'Abate Agatone (Padre del Deserto)**

Un frate chiese all'Abate Agatone: "Padre, cos'è più perfetto, il lavoro corporale o la custodia delle forze interiori?" Agatone rispose: "L'uomo assomiglia ad una pianta, il lavoro corporale costituisce il fogliame, la custodia delle forze interiori è il frutto. E' scritto: "L'albero che non dà un buon frutto sarà tagliato e gettato nel fuoco". E' chiaro che tutto il nostro impegno deve convergere sulla custodia della mente. Pur rimanendo necessaria l'ombra e l'ornamento delle foglie, cioè a dire il lavoro corporale." Con questa risposta mirabile il santo condanna quelli che non hanno raggiunto la custodia della mente e si gloriano della loro vita attiva, dice infatti: "Ogni albero che non porta buon frutto", chi non ha raggiunto la custodia della mente e non porta altro che foglie, cioè la vita attiva, sarà tagliato e gettato nel fuoco. Tremenda è la tua definizione, Padre!

### **Dalla lettera di Marco a Nicola**

Vuoi figlio, possedere in te stesso una fiamma di conoscenza spirituale per camminare senza inciampi nella profonda notte di quest'era, ed avere il tuo passo sorretto dal Signore e desideri anche con fede ardente seguire la via del vangelo, cioè la pratica dei perfetti comandamenti evangelici con la più viva fede e la preghiera? Ti esporrò una meravigliosa via o scoperta spirituale. Essa non richiede né fatica fisica, né combattimento corporale, ma un travaglio spirituale. Un'attenzione della mente sostenuta dal timore e dall'amore di Dio. Con questa via metterai in fuga con facilità la schiera dei nemici. Se vuoi raggiungere la vittoria sulle passioni, rientra in te stesso con la preghiera e il soccorso di Dio, e discendendo nelle profondità del cuore cerca di scoprire le tracce di questi tre robusti giganti: l'oblio, l'ozio e l'ignoranza. Essi sono la testata di ponte degli invasori della mente, ed aprono il varco alle altre malvagie passioni che agiscono, vivono e diventano forti nell'anima di chi ama i piaceri. Ma tu, individuati questi tre giganti malefici e ignorati dai più, con severa vigilanza e controllo della mente, sostenuto dall'aiuto che viene dall'alto, li potrai vincere non interrompendo mai la preghiera e la vigilanza. Il tuo impegno nella ricerca della vera sapienza, nel tener sempre presente la parola di Dio e nel mantenere l'accordo tra la volontà e la vita, insieme alla costante vigilanza del cuore, dono dell'attivo potere della grazia, cancellerà le ultime tracce dell'oblio, dell'ozio e dell'ignoranza. Non vedi l'accordo delle parole spirituali? E come sapientemente ci espongono la scienza della preghiera? Ascolta anche i seguenti autori che ci espongono identici pensieri.

### **Da San Giovanni Climaco (o della Scala)**

Colui che pratica la preghiera silenziosa del cuore cerca, paradossalmente, di circoscrivere l'incorporeo in un'abitazione carnale. L'esicasta dice: "Dormo ma il mio cuore vigila". Chiudi al corpo la porta della tua cella, la porta della bocca alla conversazione, la porta interiore ai cattivi spiriti. Seduto su una altura, osserva, se ne conosci bene l'arte e vedrai come, quando e da dove, quanti sono e la natura dei ladri che tentano di entrare nel tuo vigneto per rubare l'uva. Se il guardiano è stanco, si alzi

in piedi per pregare, quindi di nuovo si assida e riprenda il suo lavoro con nuova luce. La vigilanza sui pensieri è una cosa, il fermo dominio della mente è un'altra; tra esse c'è tutta la distanza che separa l'oriente dall'occidente, la seconda è incomparabilmente più difficile. Come i ladri quando vedono le armi del re pronte in qualche luogo, non ci si avventurano incutamente; così chi ha unito la preghiera nel suo cuore non verrà con facilità spogliato dai ladri spirituali. Queste parole ti mostrano la meravigliosa attività interiore del nostro grande padre. Mentre noi, camminando nella tenebra, come in un notturno combattimento, non diamo attenzione alle parole preziose dello Spirito, e volontariamente sordi vi passiamo accanto senza ascoltarle.

### **Dall'Abate Isaia**

Quando uno si allontana da ciò che è alla sua sinistra, conosce chiaramente i peccati che ha commesso contro Dio. I peccati non possono essere riconosciuti fintanto non ci si separa da essi, con amaro distacco. Chi ha raggiunto questo grado ottiene il dono delle lacrime, della preghiera, e del rossore davanti a Dio, ricordando il suo malvagio amore per le passioni. Impegniamoci con tutte le forze, fratelli; Dio nella sua infinita misericordia ci sarà d'aiuto. Se non abbiamo vigilato sul nostro cuore, come hanno fatto i nostri Padri, cerchiamo di conservare i corpi immuni dal peccato, in conformità al volere di Dio. Siamo sicuri che, se verrà il tempo della carestia, Egli ci colmerà con la sua misericordia come ha fatto con i suoi Santi.

Questo grande uomo consola chi è veramente debole dicendo: se non abbiamo vigilato sul nostro cuore, come hanno fatto i nostri Padri, cerchiamo di conservare i corpi immuni dal peccato, in conformità al volere di Dio; ed Egli ci colmerà con la sua misericordia. Grande è la compassione e la tolleranza di questo Padre.

### **Da Macario il Grande**

L'opera suprema nel combattimento spirituale è quella di discendere nel proprio cuore, ingaggiando la lotta contro Satana, sprezzandolo e assalendolo nel campo dei

pensieri. Chi custodisce il proprio corpo dalla corruzione e dall'impudicizia, ma interiormente, davanti a Dio, commette impudicizia, fornicando con il pensiero, a nulla gli giova la verginità fisica. C'è una impudicizia che si consuma nel corpo, e l'impudicizia dell'anima che si dona a Satana. Queste parole sembrano in contraddizione con quelle dell'Abate Isaia, ma non è così. Egli ci consiglia di custodire il corpo conformemente ai comandamenti di Dio; Dio domanda e la purità del corpo e quella dello spirito come si rileva dai precetti evangelici.

### **Diadoco di Fotica**

Chi dimora costantemente nel proprio cuore rimane straniero alle attrattive della vita. Camminando nello spirito non può conoscere i desideri della carne. Muovendosi dentro il castello delle virtù che sono, per così dire, le sentinelle delle sue porte, le macchinazioni dei demoni falliscono contro di lui. Giustamente il santo dice che le macchinazioni dei demoni sono inefficaci su di noi, quando dimoriamo nelle profondità del cuore, e questo tanto più quanto vi rimaniamo più a lungo.

Mi accorgo che il tempo mi manca per riferire, come mi ero proposto, tutte le parole dei Padri. Ne riporterò ancora una o due volendomi affrettare a concludere.

### **Isacco di Siria**

Cerca di entrare nella tua cella interiore e vedrai la cella celeste. L'una e l'altra sono la stessa cosa, e la stessa porta apre la visione di ambedue. La scala che conduce al regno è nascosta dentro di te, nella tua anima. Lavati dalle macchie del peccato, scoprirai i gradini sui. quali potrai salire.

### **Simeone il Nuovo Teologo**

Da quando il diavolo con i suoi demoni riuscì a far bandire l'uomo dal Paradiso mediante la trasgressione e a separarlo da Dio, acquisì il diritto di agitare la ragione umana; alle volte molto, altre poco, non di rado fino al limite del sopportabile. Non esiste altra difesa contro questo che la memoria di Dio incisa nel cuore dal potere

della Croce che rende salda e invulnerabile la mente. A questo porta il combattimento spirituale, e il cristiano lo deve combattere sul campo della fede cristiana e per esso ha indossato l'armatura. Se no, combatte inutilmente. Esso è l'unica ragione degli svariati esercizi ascetici affrontati da chi cerca Dio. Si tratta di attrarre la compassione del misericordioso Dio, per riconquistare la prima dignità, e di imprimere Cristo nella propria mente, conformemente alle parole dell'apostolo: "Figli miei, sono nei dolori del parto fintanto che Cristo sia formato in voi".

## **Parte II: il metodo respiratorio**

Avete compreso, fratelli, che esiste un'arte, un certo metodo spirituale, per condurre rapidamente chi lo pratica alla libertà dalle passioni e alla visione di Dio. Siete convinti che la vita attiva, davanti a Dio, non è altro che il fogliame di una pianta, e che l'anima priva della custodia del cuore, il frutto, lavora inutilmente? Cerchiamo di non morire senza aver portato frutti, e di non soffrire inutili rimpianti.

*Domanda (a Niceforo).* Dal tuo scritto abbiamo appreso il comportamento di quelli che furono amici graditi a Dio, e quindi che esiste un'attività che, liberando speditamente l'anima dalle passioni, l'unisce a Dio nell'amore e che essa bisogna sia praticata da chiunque si arruola nell'esercito di Cristo. Ogni dubbio è stato fugato e siamo pienamente persuasi. Ma cos'è l'attenzione della mente e qual'è il modo di acquistarla? Lo vorremmo sapere, ne siamo del tutto all'oscuro.

*Risposta :* Nel nome di nostro Signore Gesù Cristo che ha detto: "Senza di me nulla potete fare". Dopo averlo invocato perchè mi aiuti ed assista, mi proverò a descrivervi cosa sia l'attenzione e come, con l'aiuto di Dio, uno possa acquistarla. Alcuni santi hanno chiamato l'attenzione "vigilanza della mente", altri "custodia del cuore", altri "sobrietà", altri "silenzio mentale", altri con altri nomi. Questi nomi designano la stessa cosa; come il pane può essere chiamato panino o cornetto, è la stessa cosa. Impara accuratamente cosa sia l'attenzione e le sue caratteristiche.

L'attenzione, è il segno del sincero cambiamento di mente; l'attenzione è la presenza dell'anima a se stessa, il distacco dal mondo e il ritorno a Dio. L'attenzione, è lo spogliamento dei peccati e il rivestimento della virtù. L'attenzione, è la ferma certezza del perdono dei peccati. L'attenzione, è il primo passo verso la contemplazione, meglio ancora ne è la base permanente: perchè è per l'attenzione che Dio scende nella mente e vi si rivela. L'attenzione è la serenità della mente, più precisamente la sua permanente imperturbabilità per la misericordia di Dio. L'attenzione è la calma del pensiero, la dimora del costante ricordo di Dio, il potere che dona pazienza nelle prove. L'attenzione è l'origine della fede, della speranza, dell'amore, se uno non ha la fede non può sopportare le prove che vengono dall'esterno, e chiunque non le accetti con gioia non può dire al Signore: "Tu sei il mio rifugio e il mio baluardo". E se uno non pone nell'Altissimo il suo rifugio, non avrà l'amore nel profondo del cuore.

Questa rettitudine della mente può essere raggiunta da molti, o anche da tutti mediante l'insegnamento. Pochi l'acquistano direttamente da Dio senza una guida, col vigore di un impulso interiore e l'ardore della fede. Ma l'eccezione non fa legge. Cerca perciò una guida sicura, le sue istruzioni ti indicheranno le possibili deviazioni che l'attenzione può subire in una direzione o in un'altra, i suoi eccessi e difetti stimolati dalle suggestioni del nemico. Avendo imparato dalle prove dolorose della tentazione, il maestro ti mostrerà il da farsi e ti indicherà correttamente il cammino spirituale che potrai percorrere senza difficoltà. Se ancora non hai una guida, cercala con ogni cura.

Ma se nonostante la ricerca non trovi nessuno che possa guidarti, invoca Dio con umile cuore e con lacrime, supplicallo nella tua povertà e fa ciò che sto per dirti.

Tu sai che la respirazione consiste nell'inspirare e nell'espirare aria. L'organo che a tale scopo serve è il cuore, esso è il principio della vita e del calore. Il cuore attira a sè il fiato per diffondere all'esterno il suo calore con l'espirazione e assicurarsi una temperatura ideale. Il principio o più precisamente lo strumento di questo ritmo sono

i polmoni. Costruiti dal Creatore con un tenue tessuto, introducono ed estromettono l'aria come un soffietto, così che il cuore assorbendo nel respiro l'aria fredda ed emettendola riscaldata, mantiene intatta quella funzione che gli è stata affidata per l'equilibrio del corpo vivente.

1) Come già ho detto, mettiti seduto, raccogli il tuo spirito e introducilo nelle narici; è il cammino che l'aria segue per andare al cuore. Spingilo, forzalo a descendere nel cuore, insieme con l'aria inspirata Quando vi sarà giunto, vedrai la gioia che eromperà: nulla avrai da rimpiangere. Come uno che torna a casa dopo una lunga assenza non sa frenare la gioia di aver ritrovato la moglie e i figli; così lo spirito quando si unisce all'anima, è colmo di gioia e di ineffabile allegrezza. A questo punto, abituati a non fare uscire lo spirito con impazienza, le prime volte si sentirà smarrito in questa interiore reclusione e prigione. Ma, quando si sarà ambientato, non avrà alcun desiderio di sortire nelle consuete divagazioni; il regno dei cieli è dentro di noi.

Chi volge nel suo intimo lo sguardo, e con pura preghiera cerca di dimorarvi, considera le cose esteriori prive di valore e di pregio.

2) Se fin da principio riesci a descendere nel cuore nel modo che ti ho descritto, ringrazia Dio! A lui dà gloria, esulta e sii fedele a questo esercizio, ti manifesterà le cose che ignori. A questo punto hai bisogno di un altro insegnamento: mentre il tuo pensiero dimora nel cuore, non stare silenzioso e ozioso, ma costantemente sii impegnato a gridare "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio abbi pietà di me", e non ti stancare. Questa pratica tenendo lontano il tuo pensiero dalle divagazioni, lo rende invulnerabile e inattaccabile alle suggestioni del nemico, e ogni giorno lo eleva all'amore e alla nostalgia di Dio.

3) Ma se, nonostante tutti gli sforzi, non riesci ad entrare nel regno del cuore, come ti ho indicato, fa quello che sto per dirti, e con l'aiuto di Dio troverai ciò che stai cercando. Tu sai che nel petto di ogni uomo c'è la facoltà dell'interiore dialogo.

Quando le nostre labbra sono silenziose, parliamo, desideriamo, preghiamo e cantiamo dei salmi nel nostro petto. Così, allontana ogni pensiero da questa interiore facoltà, e se veramente lo desideri puoi farlo, e introduci in essa l'invocazione: "Signore Gesù Cristo abbi pietà di me", e costringila a gridare queste parole dopo eliminato ogni altro pensiero. Quando, col tempo, ti sarai impadronito di questa pratica, ti aprirà la strada del cuore che ti ho descritto, e che raggiungerai indubbiamente, e che io stesso ho sperimentato.

Se persevererai in questo esercizio con intenso desiderio e ardente attenzione, ti verrà incontro il coro delle virtù: l'amore, la gioia, la pace e tutte le altre. Per esse tutte le tue domande avranno la risposta in Cristo Gesù Signore nostro. A Lui insieme al Padre e allo Spirito Santo, la gloria, il potere, l'onore e l'adorazione, ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.