

## LA VEGLIA E LA KAMEONIA

### *L'arte spirituale di affrontare la notte e il dormire*

#### 1. **Introduzione**

Se si considera che la notte, il sonno, il dormire, occupano –nella maggior parte dei casi– almeno un terzo della nostra giornata, si può ben capire come siano importanti anche nella vita spirituale. Infatti le tradizioni mistiche hanno sempre cercato di fare del sonno e del dormire un'occasione di crescita. La notte è sempre stata vissuta come un momento pieno di fascino e di mistero, e il sonno può diventare una preziosa occasione per parteciparvi se ben preparati. L'aspetto più appariscente di questo mistero sono forse i sogni, già studiati da molti e di cui noi non tratteremo in questo breve studio; ci occuperemo invece di aspetti meno noti che possiamo chiamare l'arte spirituale di affrontare la notte: la pratica ascetica del dormire sul duro o direttamente in terra, e gli approcci ascetici alla notte e al sonno.

#### 2. **Il dormire nelle tradizioni antiche: la filosofia greca**

Il mondo della filosofia greca più che un ambiente intellettuale era una scuola di esperienza spirituale. Fin dai primi tempi la vita filosofica era legata alla continenza del sonno, come testimonia l'uso pitagorico di non mangiare carne né bere vino per poter dormire poco<sup>1</sup>, poiché il sonno era considerato una delle quattro passioni basilari da dominare<sup>2</sup>. Epitteto elenca tra le fatiche fondamentali dell'ascetica filosofica lo stare alzato di notte<sup>3</sup>, perché la notte era considerata apportatrice di sapienza. Per questa ragione Scopelliano non dormiva mai<sup>4</sup> e molto poco dormivano gli imperatori Marco Aurelio e Giuliano,<sup>5</sup> dediti anch'essi alla filosofia.

Era molto diffusa la pratica di dormire sul duro, come riporta Seneca: «Attalo lodava l'uso di un materasso duro e anche ora che sono vecchio ne ho uno che non riceve nemmeno l'impronta del corpo»<sup>6</sup>; anche Marco Aurelio usava solo nude tavole di legno<sup>7</sup>. Già Platone considerava l'uso del letto come segno di uno stile di vita rammollito, e lodava gli antichi che nella loro saggia semplicità si sdraiavano in terra su giacigli di foglie<sup>8</sup>. I cinici osservavano la pratica di dormire in terra senza alcun letto<sup>9</sup> a imitazione di Diogene, che dormiva avvolto nello stesso mantello con cui si vestiva di giorno<sup>10</sup>. Dormire per terra tra l'altro poteva apportare una

<sup>1</sup> GIAMBILICO, *Vita Pitagorica* I, 13.

<sup>2</sup> *I versi d'oro*, 5.

<sup>3</sup> EPITTETO, *Diatriba* III, 15, 10-11.

<sup>4</sup> FILOSTRATO, *Vite*, 21.

<sup>5</sup> AMMIANO XVI, 5, 8.

<sup>6</sup> L. A. SENECA, *Lettera* 108, A Lucilio.

<sup>7</sup> Cfr. L. ROSSI, *I filosofi greci padri dell'escicismo*, Torino 2000, p. 97.

<sup>8</sup> PLATONE, *Repubblica* II, 372d.

<sup>9</sup> I. HAUSHERR, *Chameunie*, in DS I, c. 451.

<sup>10</sup> DIOGENE LAERZIO, *Vite* VI, 22.

benefica quiete dei pensieri: «Nell'età attuale si dorme su letti sontuosi, coperti da soffitti intarsiati, ma in preda a pensieri tormentosi; invece nell'età aurea si dormiva sulla dura terra, ma questa donava placidi sonni»<sup>11</sup>.

Che il dormire poi fosse anche un modo per comunicare col soprannaturale era evidenziato dalla pratica dell'incubazione. Anticamente si credeva che i sogni fossero mandati dalla terra, che raccoglie nel suo seno le ombre degli uomini e degli avvenimenti passati e futuri. Per ricevere quindi sogni rivelatori era necessario dormire per terra, specie in luoghi consacrati a particolari divinità<sup>12</sup>.

### 3. **La rinuncia al letto: la *Kameonia*.**

Quando gli ambienti monastici ed ascetici del cristianesimo fecero propria la tradizione di dormire per terra, probabilmente si ispirarono all'esempio dato da Gesù. Sicuramente la sua predicazione itinerante non Gli permetteva di avere a disposizione comodi giacigli, come afferma Lui stesso: «Le volpi hanno le loro tane e gli uccelli i loro nidi, ma il Figlio dell'uomo non ha dove posare il capo» (Mt 8, 20; Lc 9, 58). Questo versetto è il riferimento degli spirituali per giustificare la rinuncia al letto, come nel caso dei primi cappuccini, che esortavano i frati ad aver letti "alquanto simili" al Suo<sup>13</sup>.

Nella spiritualità monastica la pratica ascetica di dormire per terra si diffuse al punto tale da adottare un termine tecnico per designarla: *kameonia*. La *kameonia* era ritenuta una particolare virtù, la cui pratica era doverosa per chi voleva impegnarsi seriamente nella vita spirituale. In un testo dello pseudo-Efrem è inserita nel lungo elenco delle virtù<sup>14</sup>, elenco ripreso ed allungato ulteriormente da Pietro Damasceno<sup>15</sup>.

#### a. ***Gli asceti del deserto***

Antonio, ritenuto da tutti il "fondatore" del monachesimo, in realtà fu a sua volta erede di una tradizione ascetica viva già da tempo, come sottolinea il suo biografo Atanasio: «apprendeva le qualità dell'ardore ascetico di ciascuno:...quello che digiunava e quello che dormiva per terra...»<sup>16</sup>. La pratica della *kameonia* dunque era già diffusa in ambito cristiano prima della nascita del monachesimo e Antonio certamente la fece propria: «per prendere sonno gli bastava una stuoia di giunco, talvolta dormiva anche sulla nuda terra»<sup>17</sup>. Il grande *abbà* ebbe modo di conoscere l'esperienza cenobitica di Pacomio e in quell'incontro «fu preso d'ammirazione per le loro istituzioni e per l'abitudine di dormire per terra»<sup>18</sup>. Stupisce che venga così chiaramente puntualizzato, tra le numerose pratiche cenobitiche, proprio la *kameonia*. Quindi, pur partendo da ambienti diversi e con una formazione differente, i due grandi fondatori si riferivano ad una comune esperienza ascetica che, vedremo, si può ben definire universale.

---

<sup>11</sup> L. A. SENECA, *Lettera* 90.

<sup>12</sup> U. FRACASSINI, «Incubazione», in *Enciclopedia Italiana*, XVIII, Roma 1933, p. 999.

<sup>13</sup> *Le costituzioni del 1536*, n. 266, in *I Cappuccini. Fonti documentarie e narrative del primo secolo (1525-1619)*, V. Criscuolo (ed.), Roma 1994.

<sup>14</sup> I. HAUSHERR, *Chameunie*, in DS I, c. 451.

<sup>15</sup> Cfr PIETRO DAMASCENO, *Argomento del libro*, in *Filocalia*.

<sup>16</sup> ATANASIO, *Vita Antonio*, 4.

<sup>17</sup> ATANASIO, *Vita Antonio*, 7. Cfr. EUSEBIO DI CESAREA, *Storia ecclesiastica* IV, 9-10.

<sup>18</sup> *Vita Copta di S.Pacomio*, 202.

Anche le donne che si erano ritirate a vivere nel deserto egiziano, le celebri *ammà*, come Sincretica, si opponevano alle mollezze dei comodi giacigli in favore della vita spartana senza letto<sup>19</sup>.

I siriaci, grazie alle testimonianze di Teodoreto di Ciro, sono diventati celebri per le loro asceti spettacolari. Condividevano con tutto il monachesimo<sup>20</sup> la pratica della *kameonia* e di loro si può dire che non avevano certamente alcun tipo di letto<sup>21</sup> e che consideravano come morbidi tappeti le asperità del suolo<sup>22</sup>. Le donne forse usavano delle stuoie<sup>23</sup>. Divenne noto Abraam l'asceta che, nonostante fosse fatto vescovo, «considerò inutile l'uso del letto»<sup>24</sup>.

L'elenco degli asceti della prima generazione fedeli a questa pratica potrebbe continuare a lungo, con Pietro l'Ibero che prendeva solo poche ore di sonno, sdraiandosi in terra<sup>25</sup>; o Ilarione, l'eroe eremita di san Girolamo, che fino alla morte dormì sulla nuda terra o su un giaciglio di giunchi<sup>26</sup>; o san Basilio che, come testimonia Gregorio di Nazianzo<sup>27</sup>, rinunciò al letto e in questo fu imitato da molti suoi ammiratori.

Secondo Regnault gli anacoreti del deserto si sdraiavano ordinariamente su una stuoia o direttamente sulla nuda terra<sup>28</sup>, ma non mancavano eccezioni abbastanza estrose. Ad esempio Pacomio e suo fratello Giovanni dormivano seduti in mezzo alla cella senza appoggiare la schiena al muro<sup>29</sup>; Bessarione e Macario non si sdraiavano mai per dormire, esempio che a Scete fece in qualche modo scuola<sup>30</sup>. Ma si poteva anche eccedere come il coraggioso Macario, che dovendo dormire in una tomba egizia utilizzò una mummia come cuscino<sup>31</sup>.

#### **b. *Il monachesimo occidentale***

L'occidente considerava l'esperienza mediorientale il modello da seguire nella vita monastica, e tentò di riproporla conservando tutti gli elementi compatibili. In occidente uno dei primi a dedicarsi a vita monastica fu Martino di Tours, di cui Sulpicio Severo racconta che riposava solo disteso per terra<sup>32</sup>, e allo stesso modo si comportavano i suoi monaci che nel monastero di Marmoutier da lui fondato: «vestivano grossolanamente e dormivano sulla nuda terra»<sup>33</sup>.

San Benedetto d'Aniane è considerato il secondo padre del monachesimo benedettino. Da laico si chiamava Witizza ed era un nobile della Linguadoca abilissimo con le armi. Fu un capo militare di Carlo Magno e da monaco sarà il suo consigliere, ma soprattutto consigliere di suo

---

<sup>19</sup>Cfr., I. HAUSHERR, *Chameunie*, in DS I, c. 451.

<sup>20</sup> Teodoreto quando accenna al dormire per terra afferma che è superfluo sottolineare quest'usanza che era consolidata, come nel caso di Teodosio. Cfr. TEODORETO, *Storia religiosa* X, 2.

<sup>21</sup> I. HAUSHERR, *Chameunie*, in DS I, c. 452.

<sup>22</sup> TEODORETO, *Storia religiosa*, 29.

<sup>23</sup> TEODORETO, *Storia religiosa*, 30.

<sup>24</sup> TEODORETO, *Storia religiosa* XVII, 6.

<sup>25</sup> I. HAUSHERR, *Chameunie*, in DS I, c. 452.

<sup>26</sup> GIROLAMO, *Vita di Ilarione* 4, 2.

<sup>27</sup> I. HAUSHERR, *Chameunie*, in DS I, c. 452.

<sup>28</sup> L. REGNAULT, *Vita quotidiana dei Padri del deserto*, Casale Monferrato, p. 127.

<sup>29</sup> *Vita copta di san Pacomio*, 19.

<sup>30</sup> BESSARIONE 8, *Apoftegmi serie alfabetica* 163; *raccolta etiopica* 14, 29.

<sup>31</sup> MACARIO 13, *Apoftegmi serie alfabetica* 466.

<sup>32</sup> Cfr. Sulpicio Severo, *Vita di san Martino* X, 5-8.

<sup>33</sup> Sulpicio Severo, *Vita di san Martino* X, 5.

figlio. Sarà da lui che prenderà esempio Bernone per organizzare la grande riforma cluniacense. San Benedetto si nutriva solo di erbe e pane, passava buona parte della notte in preghiera e la restante dormiva per terra<sup>34</sup>.

Riguardo ai monaci celti si sa che i Kuldei dormivano sempre in un unico dormitorio, stesi su giacigli spartani, in *separati lectisterniis*, con addosso i vestiti per essere pronti ad alzarsi celermente per la preghiera<sup>35</sup>.

### c. *Il monachesimo orientale*

Negli elenchi di tecniche ascetiche e virtù compilati da Eustate, metropolita di Tessalonica, vengono citati espressamente gli asceti che dormono sulla nuda terra<sup>36</sup>, forse per distinguerli da quelli che comunque dormivano sul duro ma non direttamente in terra. La *kameonia* è poi consigliata da Pietro Damasceno insieme ad altri comportamenti virtuosi per affrontare la notte: «E queste sono le virtù del corpo, o piuttosto gli strumenti delle virtù che, usati con scienza e secondo Dio, e fuori di ogni ipocrisia e volontà di piacere agli uomini, portano l'uomo al progresso della umiltà e della impassibilità: [...] veglia, stare in piedi tutta la notte, continua posizione in ginocchio [...] dormire per terra [...] solitudine, quiete [...] e ogni sofferenza ed esercizio del corpo, e altre cose simili, che tutte quante, finché il corpo è in forze e oppresso dalle passioni carnali, sono assolutamente necessarie e utilissime»<sup>37</sup>. Nella *Filocalia* c'è una lunga serie di esortazioni, come questa di Damasceno, che auspicano la rinuncia al letto. D'altronde di san Pietro l'Athonita, considerato il fondatore del monachesimo del monte Athos, si diceva che «ebbe soltanto il cielo come tetto e amò la terra come giaciglio»<sup>38</sup>. Per molti rimase quindi il modello di riferimento, come ci conferma Nikodemo Aghiorita<sup>39</sup>, testimoniando così la sopravvivenza della *kameonia* fino a tempi molto recenti nell'oriente cristiano.

### d. *La spiritualità medievale*

Nel medioevo c'è un continuo rifiorire di spiritualità nella quale l'ascesi è praticata con molta intensità. Durante tutta quest'epoca si rinnova la scelta della rinuncia ai giacigli morbidi.

La tradizione camaldolese fu rinomata per la serietà con cui praticava l'ascesi, a partire da Marino, maestro di preghiera di Romualdo, che dormiva su un letto di ginestra o sulla pietra<sup>40</sup>, fino a Pier Damiani, che dormiva sopra un nudo graticcio di giunchi<sup>41</sup>, e che nei suoi scritti monastici lodava chi tra i suoi discepoli rinunciava al letto: «I più ricusano i materassi come se si trattasse di molli strati di piume, contenti di semplici stuoie di giunco, aborrendo anche l'uso dei pagliericci»<sup>42</sup>.

Chiara da Montefalco, che ricevette numerose grazie spirituali, «non riposava in un letto ma si applicava assiduamente alla preghiera e nel pochissimo sonno che si concedeva non voleva né saccone né paglia, perché riteneva che al corpo bastasse sedere sulla fredda terra o talvolta

---

<sup>34</sup> G. PETTINATI, *I santi canonizzati del giorno II*, Udine 1991, p.165.

<sup>35</sup> AUCTORIS INCERTIS, *Ordo monasticus in veteri Scotiae monasterio de Kil-Ros*, PL 59, 563.

<sup>36</sup> Cit. in T. SPIDLIK, *Spiritualità dell'oriente cristiano*, Roma 1985, p.197.

<sup>37</sup> GIOVANNI DAMASCENO, *Discorso utile all'anima e mirabile*.

<sup>38</sup> NICOLA L'AGHIORITA, *Vita e condotta del santo e teoforo nostro padre Pietro l'Athonita*.

<sup>39</sup> NIKODEMO AGHIORITA, *Manuale* 120.

<sup>40</sup> Cfr. O. GURGO, *Celestino V e gli spirituali*, Novara 1988, p. 30.

<sup>41</sup> Cfr. GIOVANNI DI LODI, *Vita di san Pier Damiani*, 18.

<sup>42</sup> PIER DAMIANI, *Scritti monastici*, 14.

su un poco di paglia: stava appoggiata ad una pertica che era piantata nella sua piccola cella oppure al massimo dormiva un poco adagiata su un'asse»<sup>43</sup>. Quando era vecchia e molto malata diceva alle sue giovani: «Se io avessi un corpo come voi, non mi coricherei mai nel letto»<sup>44</sup>.

La rinuncia al letto, probabilmente sotto l'influsso cistercense, era proposta perfino a chi voleva fare della consacrazione cavalleresca uno strumento di crescita spirituale. In un racconto della cerca del Graal, «Bohort vide il letto che gli avevano preparato, rimanendo tutto indietro, spense le candele e poi si sdraiò sulla nuda terra»<sup>45</sup>. I racconti del Graal illustrano in modo simbolico tutto ciò che è necessario per raggiungere la grande esperienza mistica, simboleggiata dal calice sacro, e spesso i cavalieri incontrano eremiti che li esortano a rinunciare alla carne e al vino, e perfino al letto.

D'altronde l'ascesi sana, poiché valorizza il corpo come strumento spirituale, non è mai contro il corpo, per cui se è utile e benefica ai sani, aiuta anche i sofferenti. A questo riguardo è significativo l'affresco del Ghirlandaio nella cappella di Santa Fina a San Gimignano: la santa malata è assistita mentre giace in terra. Allo stesso modo, morente, è raffigurato nel chiostro della Santissima Annunziata a Firenze uno dei fondatori dell'ordine servita.

Fra chi sosteneva la necessità di ridurre al minimo le ore di sonno c'era anche Margherita da Cortona che dormiva molto poco e solo su una stuoia per terra o su un tavolato senza pagliericcio<sup>46</sup>.

Esemplare per tutti deve esser stato san Francesco, che anche in punto di morte volle esser fedele alla sua sposa Povertà, infatti: «non voleva materassi o coperte sul suo giaciglio, ma la nuda terra raccoglieva il suo nudo corpo»<sup>47</sup>. A queste tradizioni dovettero riferirsi i cappuccini quando, nel tentativo di tornare allo spirito originario da cui credevano si fossero allontanate le altre famiglie francescane, introdussero nelle loro costituzioni l'impegno a rinunciare al letto<sup>48</sup>, a usare solo tavole di legno o stuoie<sup>49</sup> e a rifiutare esplicitamente l'uso dei cuscini. E' riportato il caso di un superiore generale anziano e malato al quale fanno trovare pronto un materasso che lui getta fuori dalla cella<sup>50</sup>. Sempre secondo tradizioni cappuccine Francesco e i suoi compagni dormivano per terra, usando come guancia una pietra o un pezzo di legno, ma spesso dormivano anche stando solo seduti<sup>51</sup>.

---

<sup>43</sup> BERENGARIO DI DONADIO, *Vita di santa Chiara da Montefalco*, I.

<sup>44</sup> BERENGARIO DI DONADIO, *Vita di santa Chiara da Montefalco*, III.

<sup>45</sup> *La cerca del santo Graal*, Milano 1974, p.142.

<sup>46</sup> FRA GIUNTA BEVEGNATI, *Leggenda della vita e dei miracoli di S. Margherita da Cortona*, E. Mariani (ed.), Vicenza 1978, p. 38.

<sup>47</sup> TOMMASO DA CELANO, *Vita prima* VIII, 109.

<sup>48</sup> *Le costituzioni del 1536*, n. 266, in *I Cappuccini. Fonti documentarie e narrative del primo secolo (1525-1619)*, V. Criscuolo (ed.), Roma 1994.

<sup>49</sup> *Ordinazioni di Albacina*, n. 219; , in *I Cappuccini. Fonti documentarie e narrative del primo secolo (1525-1619)*, V. Criscuolo (ed.), Roma 1994

<sup>50</sup> *Testimonianza di Yves Magistri* 704 in *I Cappuccini. Fonti documentarie e narrative del primo secolo (1525-1619)*, V. Criscuolo (ed.), Roma 1994, p.335.

<sup>51</sup> *Testimonianza di Yves Magistri* 704 in *I Cappuccini. Fonti documentarie e narrative del primo secolo (1525-1619)*, V. Criscuolo (ed.), Roma 1994, p.335.

Una tradizione attestata nella vita di vari santi era quella di dormire vestiti, come faceva, al tramonto dell'epoca medievale, la nobile santa Francesca romana che si fece allestire un pagliericcio vicino al letto, per terra, e vi dormiva vestita<sup>52</sup>.

Concludiamo gli esempi dell'epoca medievale con Francesco da Paola che già da giovane scelse come suo letto la nuda terra, oppure semplici tavole<sup>53</sup>. Si diede alla vita eremitica giovanissimo e protraeva le veglie di settimana in settimana, accordando alle stanche membra appena un poco di riposo sul suolo<sup>54</sup>, e se proprio si serviva di un giaciglio, questo era semplicemente, come attesta un suo compagno, una ruvida tavola di legno<sup>55</sup>.

*e. La tradizione continua*

Terminato il medioevo spesso si perdono le tracce di molte pratiche ascetiche, ma non dell'antica tradizione della *kameonia*, che ha saputo sopravvivere nei secoli. Un elenco completo di coloro che l'hanno praticata è impresa quasi impossibile, ci limiteremo allora ad un veloce *excursus*, partendo dalla santa patrona d'Italia, Caterina da Siena, che dormiva sopra delle assi<sup>56</sup>. San Pietro d'Alcantara, riformatore francescano contemporaneo di Teresa d'Avila e Giovanni della Croce, non permetteva l'uso del letto: nelle sue comunità i frati dormivano in terra sui sarmenti<sup>57</sup>. San Pietro Regalado, straordinario taumaturgo spagnolo del XV secolo, fondò una comunità di stretta osservanza francescana nella quale d'estate si dormiva per terra e d'inverno sul fieno<sup>58</sup>. San Pio V, il papa della vittoria di Lepanto, dormiva su un pagliericcio anche dopo l'elezione papale<sup>59</sup>. San Vincenzo de Paoli per tutta la vita dormì su un semplice pagliericcio<sup>60</sup>. San Giovanni Macias, domenicano spagnolo del XVII secolo, mistico notevole che ebbe un rapporto continuo in preghiera con san Giovanni Evangelista, «di notte dormiva due o tre ore disteso sopra un graticcio ricoperto di una pelle di toro, talora dormiva con la schiena appoggiata al muro e i piedi appuntellati ad una tavola»<sup>61</sup>. San Filippo Neri passava le notti vagando nella campagna romana, quando invece dormiva in casa era facile che si stendesse per terra<sup>62</sup>. San Giovanni Battista della Concezione, riformatore dei Trinitari, dormiva sempre per terra<sup>63</sup>. Del beato Pietro di S.Giuseppe de Betancur, terziario francescano, si racconta che non fu mai visto di notte far uso di letto o di coperte<sup>64</sup>. Benedetto Labre, il mistico vagabondo, dormiva per terra ancora prima del suo ingresso nella vita religiosa<sup>65</sup>. Il beato Giuseppe da Cadice, cappuccino taumaturgo spagnolo del XVIII secolo, dormiva per terra o

---

<sup>52</sup> L. MONTONATI, *Le mani che guarirono la città*, Cinisello Balsamo 1985, p. 68.

<sup>53</sup> A. PORPORA, *San Francesco di Paola*, Genova 1899, p.20.

<sup>54</sup> A. PORPORA, *San Francesco di Paola*, Genova 1899, p. 32.

<sup>55</sup> ANONIMO, *Vita di san Francesco di Paola*, Paola 1967, p.21.

<sup>56</sup> G. PETTINATI, *I santi canonizzati del giorno IV*, Udine 1991, p. 370.

<sup>57</sup> G. PETTINATI, *I santi canonizzati del giorno X*, Udine 1991, p. 178.

<sup>58</sup> G. PETTINATI, *I santi canonizzati del giorno III*, Udine 1991, p. 295.

<sup>59</sup> G. PETTINATI, *I santi canonizzati del giorno IV*, Udine 1991, p. 375.

<sup>60</sup> ANONIMO, *Diario spirituale*, Napoli 1849, p. 87.

<sup>61</sup> G. PETTINATI, *I santi canonizzati del giorno IX*, Udine 1991, p. 131.

<sup>62</sup> T. MAYNARD, *Il buffone di Dio*, Milano 1988, p. 35.

<sup>63</sup> G. PETTINATI, *I santi canonizzati del giorno II*, Udine 1991, p. 183.

<sup>64</sup> G. PETTINATI, *I santi canonizzati del giorno IV*, Udine 1991, p. 322.

<sup>65</sup> M. MAZZEI, *La lunga eco dei santi*, Roma 1993, p.12.

talvolta sopra delle assi<sup>66</sup>. Il beato Leopoldo da Gaiche nella riorganizzazione del celebre convento francescano di Montelucio richiese tra l'altro che “si dormisse per terra o sopra stuoie”<sup>67</sup>. Sant'Andrea Uberto Fournet fu il fondatore delle Figlie della Croce, monache che non facevano uso di carne e di vino e che dormivano per terra<sup>68</sup>. L'infaticabile san Vincenzo Pallotti, ancora studente alle elementari, regalò il proprio letto ad un povero perché voleva dormire sul duro, e tra l'altro dormiva solo tre ore per notte<sup>69</sup>.

La rinuncia al letto ebbe autorevoli sostenitori: agli inizi del '600 venne pubblicato l'*Esercizio di perfezione* di Rodriguez, un testo la cui diffusione è paragonabile all'*Imitazione di Cristo*, al *Combattimento spirituale* di Scupoli e alla *Filotea* di Francesco di Sales; Pio XI nella sua lettera apostolica<sup>70</sup> ai superiori generali degli ordini religiosi lo mette come terzo autore da leggersi ai novizi, dopo san Bernardo e san Bonaventura. Il Rodriguez mette tra le pratiche ascetiche consigliate per il raggiungimento della perfezione l'uso di un giaciglio duro<sup>71</sup>, e a questo riguardo avrà sicuramente fatto riferimento ad una tradizione viva nel suo ordine, poiché si sa che la privazione del sonno e il riposo preso sul duro furono praticati da Francesco Saverio, Pietro Fabro, Pietro Codacio, Diego Mirón, Andrea de Oviedo, Francesco Borgia, Battista Barma, Silvestro Landini e tanti altri della prima generazione<sup>72</sup>.

In tempi molto vicini a noi, nel XIX° secolo, si incontrano persone spirituali che dormivano per terra, come la beata Elisabetta Canori Mora, terziaria Trinitaria e grande mistica,<sup>73</sup> e come le nostre contemporanee beata Sabrina Petrilli<sup>74</sup> e beata Maria Gabriella Sagheddu<sup>75</sup>.

Sembra che dormire per terra sia proprio una scelta strettamente collegata alla vita contemplativa, come ci conferma il comportamento di san Giuseppe Cottolengo. Il santo della Provvidenza, dopo un periodo di crisi spirituale, fondò quattro comunità contemplative femminili e una maschile. Le comunità contemplative furono create cambiando scopo ad alcune delle famiglie già fondate e dedite all'assistenza: a tutte dà la regola di non mangiare carne<sup>76</sup>, agli uomini di lasciarsi crescere la barba, e vuole che «questi religiosi (...) si corichino senza materassi e senza biancheria»<sup>77</sup>, dicendo loro: «...La vostra sarà una vita di preghiera, di penitenza e di lavoro. Osserverete silenzio rigoroso e digiuno perpetuo. Dormirete su pagliericci serrati e duri...»<sup>78</sup>.

---

<sup>66</sup> G. PETTINATI, *I santi canonizzati del giorno III*, Udine 1991, p. 269.

<sup>67</sup> G. PETTINATI, *I santi canonizzati del giorno IV*, Udine 1991, p. 31.

<sup>68</sup> G. PETTINATI, *I santi canonizzati del giorno V*, Udine 1991, p. 187.

<sup>69</sup> D. PISTELLO, *S. Vincenzo Pallotti*, Roma 1962, p. 5; 18.

<sup>70</sup> AAS, 16 (1924) 142.

<sup>71</sup> A. RODRIGUEZ, *Esercizio di perfezione II*, I, 7.

<sup>72</sup> Cfr. M. FOIS, «Pratiche spirituali e penitenziali», in *Dizionario degli Istituti di perfezione VII*, c. 473.

<sup>73</sup> D. K. DE LA GRANGE ANNESI, *La Venerabile Elisabetta Canori Mora*, Roma 1953, p. 180.

<sup>74</sup> G. PETTINATI, *I santi canonizzati del giorno IV*, Udine 1991, p. 247.

<sup>75</sup> G. PETTINATI, *I santi canonizzati del giorno IV*, Udine 1991, p. 292.

<sup>76</sup> D. CARENA, *Il Cottolengo e gli altri*, cit., p. 309.

<sup>77</sup> D. CARENA, *Il Cottolengo e gli altri*, cit., p. 298. La testimonianza è riportata nel Diario di Castagnetti, un contemporaneo.

<sup>78</sup> D. CARENA, *Il Cottolengo e gli altri*, cit., p. 298.

#### 4. **Il guanciaie di pietra**

Alcuni asceti e mistici adottarono una consuetudine alquanto particolare: l'uso di un guanciaie di pietra. Forse il più noto fra questi è san Francesco, imitato in questa pratica dai primi compagni<sup>79</sup>, ma non fu il solo. Sant'Agnese da Montepulciano, domenicana del XIII secolo, dormiva per terra con una pietra sotto il capo<sup>80</sup>, come il quasi contemporaneo san Nicola da Tolentino, che dormiva per terra con una pietra sotto la testa e il proprio mantello per lenzuolo e coperta<sup>81</sup>. Anche il seicentesco fondatore dei Missionari della Compagnia di Maria, san Luigi Maria Grignion di Montfort, dormiva sulla paglia con una pietra per cuscino<sup>82</sup>. Il beato Nicolò Fattori, mistico francescano del '500, dormiva sopra un fascio di sarmenti o su una stuoia col capo appoggiato ad un sasso o ad un tronco di albero<sup>83</sup>. Anche santa Caterina Brondi dormiva per terra e aveva come guanciaie una pietra o cinque mattoni<sup>84</sup>.

L'elenco, oltre ai casi già citati altrove nel nostro articolo, potrebbe continuare lungamente. I mistici che hanno adottato questa pratica hanno avuto un illustre predecessore nel patriarca Giacobbe, che ebbe la celebre visione della scala angelica proprio mentre dormiva col capo su una pietra.

#### 5. **Le posizioni anomale**

Nel nostro percorso abbiamo trovato di frequente, oltre alla classica *kameonia* che invita a giacere direttamente per terra, anche una serie di altre complicate posizioni adottate per passare la notte. La pratica di dormire seduti era molto ricorrente nell'esperienza primitiva del deserto, e perfino consigliata ai discepoli da alcuni padri<sup>85</sup>. Per molti era importante non rinunciare mai alla posizione verticale, nemmeno durante il sonno, per questo Macario passava la notte appoggiato al muro<sup>86</sup> e a Scete l'esempio di Bessarione e Macario, che non si sdraiavano mai per dormire, fece in qualche modo scuola<sup>87</sup>. La motivazione di questa scelta potrebbe essere confermata dall'esempio di Pacomio e suo fratello Giovanni che dormivano seduti in mezzo alla cella senza appoggiare la schiena al muro<sup>88</sup>. Bané, addirittura, dormiva appoggiando il petto su un muretto che aveva costruito appositamente per questo, per non dover appoggiare la schiena<sup>89</sup>. Queste scelte potrebbero essere spiegate, forse azzardando, con l'importanza che gli antichi davano al fatto di avere una colonna vertebrale eretta.

L'esempio dei padri fece scuola fino al medioevo, periodo nel quale si incontrano asceti che rinunciano alla posizione sdraiata: santa Chiara da Montefalco abbiamo visto che stava appoggiata ad una pertica che era piantata nella sua piccola cella<sup>90</sup>, e San Nicola della Flüe

---

<sup>79</sup> *Testimonianza di Yves Magistri* 704 in *I Cappuccini. Fonti documentarie e narrative del primo secolo (1525-1619)*, V. Criscuolo (ed.), Roma 1994, p.335.

<sup>80</sup> G. PETTINATI, *I santi canonizzati del giorno IV*, Udine 1991, p. 259.

<sup>81</sup> G. PETTINATI, *I santi canonizzati del giorno IX*, Udine 1991, p. 76.

<sup>82</sup> G. PETTINATI, *I santi canonizzati del giorno IV*, Udine 1991, p. 342.

<sup>83</sup> G. PETTINATI, *I santi canonizzati del giorno XII*, Udine 1991, p. 260.

<sup>84</sup> C.N. BAMBACARI, *Memorie storiche di Caterina Brondi*, Lucca 1743, p. 63.

<sup>85</sup> GIOVANNI CLIMACO, *La scala*, 219.

<sup>86</sup> *Virtù di san Macario*, 78.

<sup>87</sup> BESSARIONE 8, *Apoftegmi serie alfabetica* 163; *raccolta etiopica* 14, 29.

<sup>88</sup> *Vita copta di san Pacomio*, 19.

<sup>89</sup> *Apoftegmi raccolta copta*, 248.

<sup>90</sup> BERENGARIO DI DONADIO, *Vita di santa Chiara da Montefalco*, 1.

dormiva solo tre o quattro ore per notte disteso sul pavimento o col dorso appoggiato alla parete<sup>91</sup>, come ugualmente faceva san Giovanni Macias<sup>92</sup>. Alcune fonti attribuiscono anche a san Francesco e ai suoi compagni l'uso di dormire stando solo seduti<sup>93</sup>.

## 6. La *kameonia* per la vita spirituale

Possiamo ben pensare cosa potesse significare per i padri rinunciare al letto nell'epoca della decadenza romana, periodo in cui vigeva perfino l'uso del *triclinium* e si aveva quindi una specie di idolatria del letto. Fu perciò con coraggio che i primi asceti seppero opporre una cultura differente. L'ascesi, a differenza di quanto si pensa comunemente, non è certo sentita da chi la pratica con intelligenza come una cosa odiosa che richiede sforzi sovraumani! È una cosa preziosa, che contiene una sua dolcezza; la scelta di dormire per terra aveva un suo fascino anche per gli antichi che: «ritennero la faticosa veglia un sonno dolcissimo, la durezza del suolo un letto soffice, il tempo trascorso in preghiere e salmodie un piacere smisurato e senza fine»<sup>94</sup>. Il vero asceta sceglie la cosa più spartana perché così assapora la vera libertà: «Il tuo letto sia pertanto di paglie, e ti riescano più gradite quanto più son premute e dure»<sup>95</sup>.

Come tutti i metodi ascetici la *kameonia* ha lo scopo precipuo di dominare le passioni: «Non ti coricare più su letti di piuma per timore di alimentare con tal mezzo dei fuochi che devi spegnere»<sup>96</sup>; san Girolamo afferma infatti che l'uso del letto e dei bagni caldi nuoce alla castità<sup>97</sup>. Secondo Teodoreto: «digiunando e dormendo per terra [i monaci] repressero tutte le cattive inclinazioni, obbligarono il corpo a scendere a patti con l'anima, conclusero felicemente ogni conflitto interiore»<sup>98</sup>. Anche Sinclética afferma che: «l'astinenza e il dormire per terra sono stati stabiliti per contrastare i piaceri»<sup>99</sup>. Secondo Nikodemo aghiorita più il letto è duro più è facile conservare la castità<sup>100</sup>, per questo gli esempi dei padri suggeriscono di dormire per terra su un giaciglio più sottile possibile<sup>101</sup>.

Per il Damasceno dormire sul duro è un'autentica virtù che se praticata volentieri accresce la gloria a cui si è destinati<sup>102</sup>. La *kameonia* infatti contribuisce a spegnere la concupiscenza e quindi aiuta a dominare i pensieri passionali<sup>103</sup>; dormire in terra inoltre fa progredire nell'umiltà e nell'imperturbabilità<sup>104</sup>, poiché seda il corpo e spegne l'inquietudine della mente<sup>105</sup>. Secondo

---

<sup>91</sup> G. PETTINATI, *I santi canonizzati del giorno III*, Udine 1991, p. 243.

<sup>92</sup> G. PETTINATI, *I santi canonizzati del giorno IX*, Udine 1991, p. 131.

<sup>93</sup> *Testimonianza di Yves Magistri 704 in I Cappuccini. Fonti documentarie e narrative del primo secolo (1525-1619)*, V. Criscuolo (ed.), Roma 1994, p.335.

<sup>94</sup> TEODORETO, *Storia religiosa, Prologo*, 7.

<sup>95</sup> V. FERRER, *Trattato della vita spirituale*, 6.

<sup>96</sup> GIROLAMO, *Lettera LXXIX*, 39.

<sup>97</sup> GIROLAMO, *Lettera LXXIX*, 39.

<sup>98</sup> TEODORETO, *Storia religiosa, Prologo*, 5.

<sup>99</sup> SINCLÉTICA 8, *Detti serie alfabetica* 899.

<sup>100</sup> NIKODEMO, *Manuale*, 130-131.

<sup>101</sup> cfr. L. ROSSI, *I filosofi greci padri dell'esicasmò*, Torino 2000, p. 82.

<sup>102</sup> EVAGRIO MONACO, *Sommario di vita monastica*, in *Filocalia*.

<sup>103</sup> EVAGRIO MONACO, *Sul discernimento*, in *Filocalia*.

<sup>104</sup> G. DAMASCENO, *Discorso utile all'anima*, in *Filocalia*.

<sup>105</sup> C. TELICOUCDES, *Sulla pratica esicasta*, in *Filocalia*.

Massimo il confessore la *kameonia*, se esercitata con intenzione pura, è una delle pratiche che i demoni più odiano<sup>106</sup>.

Infine dormire sul duro, come afferma san Vincenzo Ferrer, facilita la preghiera notturna e permette di alzarsi celermente<sup>107</sup>. Essere sempre vigilanti, come insegna il Vangelo, è certo facilitato dalla *kameonia*; i cappuccini delle origini, ad esempio, affermavano che la pratica della rinuncia al letto fosse per «essere *etiam* più vigilanti e a le orazioni sollecciti e conformi al padre nostro san Francesco al quale spesso la nuda terra fu letto, *imo* a Cristo, santo de li santi, *praecipue* nel deserto»<sup>108</sup>. Quindi l'imitazione della vita del Maestro e dei santi già sarebbe sufficiente a renderla una pratica venerabile, ma una frase di san Girolamo lascia intendere che c'è dell'altro: «Hai paura di ammaccare le tue membra consunte dai digiuni stendendole sulla nuda terra? Ma accanto a te riposa il Signore!»<sup>109</sup>. Potrebbe far pensare che si suppone una diversa qualità delle presenze spirituali che circondano chi pratica la *kameonia*.

## 7. Dominare il sonno

### a. Il mistero del sonno

Il sonno è in certo modo il raccoglimento della natura<sup>110</sup>, dice Climaco: «esso è l'immagine della morte, l'inerzia dei sensi. Il sonno è unico, ma, come la concupiscenza, ha molte cause: proviene dalla natura, dai cibi, dai demoni, forse anche dal troppo lungo digiuno...Come l'eccessivo bere dipende dall'abitudine, così l'eccessivo dormire; perciò dobbiamo combatterlo, specialmente nel principio della vita religiosa: difficile guarire da una lunga abitudine»<sup>111</sup>. La lotta contro il sonno, ritenuto una passione nociva da dominare, era comune a tanti santi ed asceti. Sempre il Climaco afferma che: «Il sonno soverchio è un cattivo compagno: esso rapisce ai tiepidi metà della vita e più. Il cattivo monaco è sempre desto alle conversazioni e alle favole, ma quando suona l'ora dell'orazione, gli occhi gli pesano. Il monaco vano e leggero nella loquacità non ha chi lo batta; ma quando si principia a leggere non ci vede dal sonno»<sup>112</sup>.

A questo atteggiamento sembra contrapporsi l'altro, meno comune, per cui anche il sonno può essere una grande occasione spirituale. «Dormo ma il mio cuore veglia»: il Cantico dei Cantici (5,2) fu più di una volta invocato dai maestri spirituali dell'Oriente per formulare il paradosso del monaco che veglia attraverso e al di là del sonno<sup>113</sup>.

---

<sup>106</sup> MASSIMO CONFESSORE, *Capitoli vari* III, 70.

<sup>107</sup> V. FERRER, *Trattato della vita spirituale*, 6.

<sup>108</sup> *Le costituzioni del 1536*, n. 266, in *I Cappuccini. Fonti documentarie e narrative del primo secolo (1525-1619)*, V. Criscuolo (ed.), Roma 1994

<sup>109</sup> GIROLAMO, *Lettera* XIV, 10.

<sup>110</sup> Durante il sonno l'organismo fa una sorta di manutenzione generale, ma soprattutto il cervello compie un'attività particolare: si formano circuiti cerebrali, si sollecitano strutture della corteccia cerebrale rimaste inattive durante la veglia. Il 50 % del sonno dei neonati è caratterizzato da una grande attività elettrica del cervello: sono i momenti in cui questo si sviluppa. Se si chiede a una persona qualcosa che fatica a ricordare, farà un gesto come di volgere gli occhi indietro per cercare in qualche angolo dell'archivio mentale. Più o meno è quello che facciamo durante il sonno Rem: i rapidi movimenti oculari sarebbero collegati alla ricerca ed alla elaborazione di informazioni accumulate durante il giorno. Per cui il sonno potrebbe avere un ruolo cruciale nella memoria.

<sup>111</sup> GIOVANNI CLIMACO, *La scala* XIX, 117.

<sup>112</sup> GIOVANNI CLIMACO, *La scala* XX, 120.

<sup>113</sup> Cfr. A. SCRIMA, *Ascesi monastica orientale* in *Dizionario degli Istituti di Perfezione* I, c. 911.

Per Taulero un sonnellino è preferibile ad un'attività di preghiera troppo intensa, perfino nel tempo prescritto per la preghiera monastica. Nello stato del sonno la rinuncia a se stessi e la revoca delle facoltà attive favoriscono l'agire delle potenze spirituali nell'uomo: «Cara figlia, se ti addormenti e chini un po' la testa senza volerlo durante il tuo raccoglimento, non vi è nulla di grave. Un raccoglimento sonnacchioso è spesso migliore di molti esercizi sensibili ed esteriori in stato di veglia»<sup>114</sup>. Nello stato di sonno il fondo interiore può rivolgersi indisturbatamente al mondo spirituale in modo talvolta più profondo che durante di veglia.

**b. La disciplina del sonno**

La disciplina del sonno<sup>115</sup> per molti, come Arsenio, prevedeva di limitare al massimo le ore di sonno<sup>116</sup>. Secondo alcuni asceti il torpore del sonno poteva diventare un "piacere" che annebbiava le facoltà superiori e per sconfiggerlo si utilizzavano vari metodi, come passare la notte immersi nell'acqua fredda<sup>117</sup>, oppure appoggiati al muro<sup>118</sup>. Doroteo, dopo tre anni passati senza dormire, fu esortato da un compagno a rinunciare a questa abitudine e lui rispose: «se riuscirai a convincere gli angeli a addormentarsi, persuaderai anche l'uomo virtuoso»<sup>119</sup>. Alcuni padri arrivavano perfino a riprendere il discepolo perché andava a dormire<sup>120</sup>, come faceva Publio il Siro che durante la notte andava di cella in cella a sorvegliare ed esortare alla veglia. Per raggiungere questo stato di veglia continua Sisoès giunse perfino ad appendersi ad una fune sopra un precipizio, ma un angelo gli fece sospendere il pericoloso esercizio<sup>121</sup>. San Giovanni da Matera, fondatore della Congregazione benedettina di Pulsano, non passava la notte dormendo in terra come tutti gli altri asceti, ma legato con una fune ad un tronco, immerso in un torrente gelido «*ut somnolentiam expelleret*»<sup>122</sup>. Secondo Nikodemo il troppo sonno snerva, illanguidisce la mente ed infiacchisce il corpo<sup>123</sup>; come l'abbondanza di cibo, l'eccedere del sonno è principio di tutti i mali perché accende le passioni<sup>124</sup>.

Anche Apollo per tre anni non si sdraiò «e se desiderava cedere un poco al sonno del riposo, lo faceva per poco tempo sulla punta dei piedi, affinché la dolcezza fisica del sonno non lo attraesse. Per questo giustamente attraverso una lotta simile fiorì per lui una consolazione spirituale: molte volte, infatti, dopo che era finito il giorno e veniva la notte, vedeva i cori degli angeli e le schiere dei profeti che scendevano su di lui mandandolo nella loro gloria e rendendolo ancor più zelante nella virtù col parlargli delle vittorie che essi stessi avevano

---

<sup>114</sup> Cit. in L. GNÄDINGER, *Giovanni Taulero*, Cinisello Balsamo 1997, p.227.

<sup>115</sup> Una tecnica particolare che permette di non perdere il controllo della situazione pur riposando, consiste nel fare riposi di 20-40 minuti ogni circa 5 ore. Lo facevano gli antichi durante i turni di guardia e lo fanno spontaneamente neonati ed animali.

<sup>116</sup> ARSENIO 15, *Apoftegmi serie alfabetica* 53.

<sup>117</sup> STEFANO DI HNES, *Vita di Apollo Archimandrita*, 7.

<sup>118</sup> *Virtù di san Macario*, 78.

<sup>119</sup> PALLADIO, *Storia Lausiaca*, 2.

<sup>120</sup> GIOVANNI CASSIANO, *Le Istituzioni cenobitiche* V, 35.

<sup>121</sup> SISOES 33, *Apoftegmi serie alfabetica* 836.

<sup>122</sup> *Vita dell'Abate san Giovanni da Matera*, I, 4, 37.

<sup>123</sup> NIKODEMO AGHIORITA, *Manuale*, 76.

<sup>124</sup> CALLISTO E IGNAZIO XANTHOPOULI, *Metodo e canone rigoroso*, 33, in *Filocalia*.

ottenuto combattendo»<sup>125</sup>. Se il risultato di una simile lotta era questo, se ne può ben capire la diffusione.

**c. *L'assenza di sonno***

In alcuni mistici si riscontra quel fenomeno particolare che gli studiosi chiamano “assenza di sonno”, esperienza «che si prolunga per anni senza che nel soggetto diminuiscano il vigore fisico, psichico, morale, spirituale né l'attività richiesta dal proprio stato di vita»<sup>126</sup>. Non si tratta evidentemente dell'insonnia, che lascia la persona stordita, ma di un fenomeno eccezionale che «nell'esperienza mistica rappresenta la manifestazione di una vita che ha raggiunto la perfetta comunione con Dio così da risentirne i benefici effetti in tutto l'essere, corpo compreso»<sup>127</sup>. Famosi nell'antichità furono Macario di Alessandria, che non dormì per vent'anni consecutivi, e santa Ludvina che in trent'anni dormì l'equivalente di tre notti<sup>128</sup>.

La capacità di effettuare veglie prolungate può essere frutto di un buon autocontrollo con cui una persona impone al proprio organismo una particolare intensità di riposo con conseguenti ritmi veloci di recupero delle energie. Ma nella mistica deriva soprattutto dal desiderio di Dio, come recita il salmo: «Quando nel mio giaciglio di te mi ricordo, e penso a te nelle veglie notturne» (Sal 63, 8); sono l'amore e il desiderio dell'incontro che tengono desta la persona in «effusioni rigeneranti che producono un profondo riposo affettivo»<sup>129</sup>. Le parole di Teresa d'Avila, che attendeva con desiderio le ore del riposo notturno per starsene in intimità col Maestro, sono molto espressive: «Passai senza sonno le notti, simile al passero solitario sui tetti»<sup>130</sup>. Infatti pur facendo ogni sforzo possibile non riusciva a dormire<sup>131</sup>.

**d. *Occupazioni notturne***

Disciplinando in tale modo il sonno si aprono spazi nuovi per la vita spirituale: come usare queste notti insonni? Pacomio aveva appreso dai suoi maestri tre modi di passare la notte: «O pregate dalla sera fino a mezzanotte e poi dormite fino all'ora dell'ufficio, o dormite fino a mezzanotte e pregate fino al mattino; o, anche, pregate un po' e poi dormite un po', facendo così dalla sera al mattino»<sup>132</sup>. Questi modi erano certo diffusi in tutto l'Egitto monastico, anche se sembra che ci fosse una marcata preferenza per il primo<sup>133</sup>. Sicuramente minoritaria, pur avendo rappresentanti autorevoli, era la tradizione di passare la notte intera in preghiera<sup>134</sup>, come è riferito soprattutto di Antonio<sup>135</sup> e di Elpidio, che ogni notte recitava nella sua grotta tutti i Salmi<sup>136</sup>. Si trattava certamente di imprese fuori del comune, compiute talvolta per un periodo limitato, come fece Mosè, che non chiuse occhio per sei anni di fila, pregando in piedi nella sua cella per il lungo periodo durante il quale fu tormentato da desideri cattivi. Nella vita laicale fu

---

<sup>125</sup> STEFANO DI HNES, *Vita di Apollo Archimandrita*, 6.

<sup>126</sup> C. ZORZIN, *Assenza di sonno*, in *Dizionario di mistica*, Roma 1998, p. 164.

<sup>127</sup> C. ZORZIN, *Assenza di sonno*, in *Dizionario di mistica*, Roma 1998, p. 164.

<sup>128</sup> C. ZORZIN, *Assenza di sonno*, in *Dizionario di mistica*, Roma 1998, p. 164.

<sup>129</sup> C. ZORZIN, *Veglia prolungata*, in *Dizionario di mistica*, Roma 1998, p. 1253.

<sup>130</sup> TERESA D'AVILA, *Vita* 20, 10.

<sup>131</sup> TERESA D'AVILA, *Lettera* 10 febbraio 1577, 8.

<sup>132</sup> *Vita copta di san Pacomio*, 59.

<sup>133</sup> Cfr. L. REGNAULT, *Vita quotidiana dei Padri del deserto*, Casale Monferrato 1994, p. 126.

<sup>134</sup> MACARIO 33, *Apoftegmi serie alfabetica*, 486.

<sup>135</sup> ATANASIO, *Vita di Antonio*, 7.

<sup>136</sup> *Apoftegmi serie numerica*, 627 A.

un abile malvivente, e sfruttò certe sue abilità per vincere il sonno nelle ore notturne: penetrava silenziosamente nelle celle degli anziani a prendere le brocche d'acqua per poi riportarle piene<sup>137</sup>.

Più spesso si trovano asceti che non passavano le notti insonni, ma si accontentavano di dormire tre-quattro ore, come insegnava a Cassiano l'anziano Cheremonte<sup>138</sup> e come ritroviamo in alcuni asceti egizi<sup>139</sup>.

Qualcuno però raggiungeva imprese difficilmente eguagliabili, come Arsenio, che passava tutta la notte in preghiera e solo al mattino si lasciava andare ad un po' di sonno, affermando che «è sufficiente al monaco dormire un'ora se è un lottatore»<sup>140</sup>. Alcuni raggiungevano un controllo assoluto del sonno, come Sarmata, digiunatore incallito, che diceva di poter dormire quando voleva<sup>141</sup>.

Certo per facilitare una notte di preghiera e alzarsi celermente «molto gioverà coricarti vestito»<sup>142</sup>, come consigliava S. V. Ferrer, e questa consuetudine fu fatta propria da tanti santi fra i quali, come abbiamo già visto, la nobile santa Francesca romana.<sup>143</sup>

Il valore della veglia è meravigliosamente evidenziato dalle parole di Isacco il Siro:

Tra le opere spirituali del monaco, non ve n'è nessuna più grande che quella della veglia della notte [...] il cuore che lotta nelle veglie acquista l'occhio del cherubino [...] e se anche capitasse che un monaco a causa della debolezza del corpo, non potesse osservare un'altra ascesi, il suo spirito potrebbe, con la sola veglia, acquistare la purezza del cuore e conoscere perfettamente la potenza dello spirito santo<sup>144</sup>

La veglia infatti affina le capacità superiori della mente<sup>145</sup> e permette quindi di acquisire carismi speciali: «L'occhio vigilante purifica la mente; il sonno soverchio acceca l'anima. Il monaco vigile è nemico della lussuria; il sonnacchioso ci convive. La veglia è estinzione degli ardori impuri, liberazione dai sogni. Il molto dormire produce smemorataggine; il vegliare schiarisce la memoria [...] Il monaco vigilante è un pescatore di santi pensieri, potendo, nella quiete notturna, facilmente adocchiarli e prenderli»<sup>146</sup>.

## **8. La notte e i suoi misteri**

### **a. prepararsi a dormire**

Se la notte è un momento vitale per l'esperienza spirituale, allora dovrà essere ben preparata<sup>147</sup>, anche perché sarà proprio la notte a determinare come si svolgerà il giorno

---

<sup>137</sup> PALLADIO, *Storia Lausiaca* XIX, 7-8.

<sup>138</sup> CASSIANO, *Conferenze* 12, 15.

<sup>139</sup> *Apoftegmi, collezione sistematica greca* 20, 14.

<sup>140</sup> ARSENIO 16, *Apoftegmi serie alfabetica*, 53.

<sup>141</sup> SARMATA 2, *Apoftegmi serie alfabetica*, 872.

<sup>142</sup> V. FERRER, *Trattato della vita spirituale*, 6.

<sup>143</sup> L. MONTONATI, *Le mani che guarirono la città*, Cinisello Balsamo 1985, p. 68.

<sup>144</sup> ISACCO IL SIRO, *Sermone* 29.

<sup>145</sup> TEODORO DI EUSTATE, *Cento capitoli*, 34, in *Filocalia*.

<sup>146</sup> GIOVANNI CLIMACO, *La scala* XX, 119.

<sup>147</sup> Il dott. Terzano, direttore del centro di medicina del sonno dell'Università di Parma, afferma che non si fa nulla per dormire bene. La fase che precede l'addormentamento andrebbe curata, le ultime ore di veglia dovrebbero essere le più tranquille. Oggi spesso invece dopo cena si va in palestra, si gioca con video-games, si

successivo: «C'è un demonio che appena ci stendiamo sul nostro letto ci si avvicina e ci saetta con immaginazioni cattive e sporche, affinché, mentre allora per pigrizia non siamo in arme contro di lui all'orazione, ci addormentiamo in brutti pensieri e facciamo poi brutti sogni»<sup>148</sup>. In pratica si corre il rischio che tutte le suggestioni cattive che si sono combattute nel giorno possano riaffiorare nella notte coi sogni: «Una persona ancora soggetta alle passioni avrà sogni passionali, tanto più se prima di dormire si sarà intrattenuta in cose o discorsi passionali. Così i sogni fungono da specchio del progresso spirituale: se sono agitati e sensuali vuol dire che il livello è ancora basso. Le immagini che vi ricorrono più di frequente rivelano la passione dominante di una persona: il sesso, il denaro, l'ira (specie se ricorrono animali feroci) o la vanagloria. Il sonno in questo caso tende ad appagare i desideri presenti nell'anima»<sup>149</sup>.

Il ritmo della notte è dato dalla preparazione spirituale, «i giovani è meglio che ritardino l'ora di coricarsi, per dedicarsi alla lettura spirituale. Viceversa per chi è più progredito è preferibile coricarsi presto ed alzarsi molto presto per pregare. I perfetti invece sono pienamente vigili per tutto l'arco della notte»<sup>150</sup>.

La tradizione insegna alcune pratiche importanti da svolgere prima di coricarsi: fare un esame di coscienza: «affinché il sonno ti chiuda dolcemente gli occhi, non consentirlo prima di esserti esaminato su tutte le azioni della giornata»,<sup>151</sup> evidenziando, anche per iscritto, come facevano alcuni padri, le occasioni in cui non si è agito nel modo più corretto; tenere un diario spirituale per annotare gli avvenimenti particolari della giornata e le piccole grazie quotidiane; leggere i Salmi: «abbi però generalmente per massima quando ti metti a dormire di sempre ruminare salmi o di pensare a qualche cosa di spirituale, da intramezzare allo stesso sonno con immagini spirituali»<sup>152</sup>, (ottima cosa sarebbe rammentarsi le varie ore della passione); segnarsi con la croce e segnare anche il letto, per poi addormentarsi mantenendo il clima della preghiera<sup>153</sup>. In questo modo otterrai che gli esseri spirituali che si erano fatti presenti durante la meditazione «si schierino intorno a te, e quando ti svegli parlino con te»<sup>154</sup>.

#### **b. *Il mistero della notte***

La notte è un momento particolare nell'esperienza spirituale, propizio per certe esperienze, ma negativo per altre. Come molti aspetti della vita spirituale ha in sé una certa ambivalenza: per alcuni la notte è il momento dell'esperienza mistica e dell'incontro, per altri quello in cui prevalgono le tenebre e le forze avverse che vi dominano. Per gli antichi babilonesi: «Se gli astri sono visibili soltanto di notte forse gli dei parlano a noi solo di notte. La luce del sole è forza tenebrosa perché fa tacere gli dei. Questo ci insegna tante cose. Il sole che uccide la luna

---

sta al computer: tutte attività che mantengono alto il livello di attenzione del cervello, impedendogli di rilassarsi. Il consumo di alcol non favorisce ma anzi disturba il sonno: se in un primo tempo funziona come ansiolitico, nel corso della notte provoca continui impercettibili micro-risvegli che impediscono un buon sonno. Secondo questi specialisti vanno anche evitate la caffeina e la nicotina, soprattutto nel pomeriggio. Cosa utile sarebbe di non tenere nello spazio dove si dorme né telefonini, né computer, né televisioni.

<sup>148</sup> GIOVANNI CLIMACO, *La scala XXVI*, 161.

<sup>149</sup> L. ROSSI, *I filosofi greci padri dell'esicasmò*, Torino 2000, p. 101.

<sup>150</sup> L. ROSSI, *I filosofi greci padri dell'esicasmò*, Torino 2000, p. 100.

<sup>151</sup> BASILIO MAGNO, *Discorso sacro*, 40.

<sup>152</sup> V. FERRER, *Trattato della vita spirituale*, 6.

<sup>153</sup> CALLISTO E IGNAZIO DI XANTHOPOULI, *Metodo e canone rigoroso*, 25, in *Filocalia*.

<sup>154</sup> ABATE FILEMONE, *Discorso utilissimo*, in *Filocalia*.

come è la luna che fa crescere le piante. Sono cose strane che hanno un significato per il primitivo e forse, se lo traduciamo in termini moderni possono ancora parlare»<sup>155</sup>.

Secondo la mistica ebraica degli Esseni l'invocazione del nome, forma di preghiera ripetitiva, riesce meglio di notte, soprattutto verso la mezzanotte, che è l'ora in cui Dio entrava nel giardino dell'Eden per parlare con gli uomini, ed è il tempo migliore per studiare la Torah; come dice un documento di Qumram: «Dopo mezzanotte la severa giustizia che domina il mondo di sera non ha più potere: dopo il canto del gallo spiriti e angeli non hanno più potere». Gli Esseni infatti aspettavano la mezzanotte con atti di penitenza e di meditazione, e dopo facevano festa con canti, danze e dolci. Anche la verifica del proprio "nome" andava fatta a mezzanotte, lungo un corso d'acqua.

Per i filosofi antichi, di cui Proclo è l'ultimo grande rappresentante, la notte è il tempo della meditazione e della preghiera, in particolare quelle dei giorni di festa che erano considerate un'occasione non per riposare o banchettare, ma per vegliare in preghiera<sup>156</sup>.

«I padri certo dormivano come tutti gli uomini, nondimeno la notte era da loro ritenuta anche il tempo preferito per la preghiera»<sup>157</sup>. D'altra parte i Salmi sono infarciti di inviti alla preghiera notturna: l'orante medita la legge di Dio di notte (Sal 1,2); «nel cuore della notte si alza a rendere lode a Dio» (Sal 118, 62); e sempre di notte tende a Lui le sue mani (Sal 76,3; 133,2). Anche il Maestro aveva l'abitudine di «passare la notte a pregare Dio» (Lc 6,12) o di uscire la mattina quando ancora era buio a pregare (Mc 1,35). Così l'Apostolo, per sua stessa testimonianza, passava le notti vegliando<sup>158</sup>: «Noi non dormiamo dunque come gli altri, ma restiamo svegli e stiamo sobri. Quelli che dormono, infatti, dormono di notte [...] Noi invece che siamo del giorno, dobbiamo essere sobri» (1Ts 5,4 ss.).

Per questa ragione veniva data un'importanza particolare alla preghiera notturna e se per caso un asceta si ritrovava sveglio all'alba doveva chiudere porte e finestre per simulare almeno nella cella l'ambiente notturno e recitare così il suo ufficio<sup>159</sup>. Già Tertulliano affermava: «Di giorno non dimentichiamo di stare in guardia, di notte non dimentichiamoci di vegliare»<sup>160</sup>. La pratica del vegliare era sempre a rischio poiché la passione del sonno è tirannica, così toccò a Nilo di Ancira esortare il diacono Giordano in questi termini:

Se Cristo stesso [...] volendo insegnarci a pregare, "passava la notte in preghiera", e anche Paolo e Sila verso mezzanotte cantavano inni a Dio e anche il profeta dice: " nel cuore della notte mi alzo a renderti lode per i tuoi giusti decreti", mi stupisco come tu, che dormi e russi tutta la notte, non venga condannato dalla tua coscienza! Prendi, perciò, anche tu la decisione di scuoterti dal sonno che conduce alla morte e di dedicarti indefessamente alla preghiera e alla salmodia<sup>161</sup>

I padri propongono proprio un modo diverso di considerare il sonno: vi è per loro un sonno materiale passionale, che fa diventare rozzi, e uno naturale:

---

<sup>155</sup> G. CAPPELLETTO, *L'Uomo verso l'assoluto* I, Torino 1997, p. 30.

<sup>156</sup> MARINO, *Vita di Proclo*, 19.

<sup>157</sup> G. BUNGE, *Vasi di argilla*, Magnano 1996, p. 83.

<sup>158</sup> Cfr. 2Cor 6,5; 11,27.

<sup>159</sup> *Apoftegmi serie numerica*, 230.

<sup>160</sup> TERTULLIANO, *La preghiera* 29.

<sup>161</sup> NILO DI ANCIRA, *Lettera* III, 127.

Il sonno si allontana da colui che sorveglia il proprio gregge come Giacobbe, e se pure per un poco lo sorprende, il sonno è per lui come per un altro il vegliare. Il fuoco dell'ardore del suo cuore non permette, infatti, che egli sprofondi nel sonno. Egli, infatti, salmeggia con David e canta: "Illumina i miei occhi, perché non mi addormenti nella morte" (Sal 12,4). Chi è giunto a questa misura e ne ha gustato la dolcezza, intende le parole dette. Infatti un uomo del genere non si è inebriato di un sonno materiale, ma fa solo uso del sonno richiesto dalla natura<sup>162</sup>

é quindi proprio la notte il momento magico:

Affinché vi rendiate conto dello stato della preghiera vera, non vi voglio esporre il mio insegnamento, ma quello del beato Antonio. Di lui sappiamo che, a volte, rimaneva fermo così tanto in orazione che, quando pregava in estasi e la luce del sole che sorgeva cominciava a riversarsi, l'abbiamo sentito gridare nell'ardore dello spirito: "Perché mi disturbi, o sole, che unicamente per questo ti levi già, per tirarmi via dal chiarore di questa luce vera?"<sup>163</sup>.

La considerazione sulla luce del sole che al suo apparire oscura la vera luce, richiama incredibilmente le parole degli antichi babilonesi. Evagrio assicura, in effetti, che di giorno solo con fatica si riesce a vedere il mondo spirituale, perché alla luce del sole i sensi sono distratti dalle cose e così dissipano lo spirito; è di notte che si è in grado di contemplarlo, quando si mostra all'orante, tutto irradiato di luce<sup>164</sup>. Sant'Alberto Magno, che secondo l'allievo Tommaso da Cantimprano passava le notti pregando<sup>165</sup>, voleva mantenersi fedele all'insegnamento di Cristo: «Il Salvatore ci ha insegnato col suo esempio a consacrare il giorno alla predicazione ed alle buone opere, la notte invece all'orazione ed alla contemplazione»<sup>166</sup>.

## 9. Il risveglio

«Quando il tuo cuore ti dice di notte e di giorno: "In piedi! Prega", sappi che ti parla l'angelo che sta vicino a te. E quando ti alzi, anche lui sta vicino a te e prega con te»<sup>167</sup>. Il risveglio è quindi un momento importantissimo per la vita di preghiera, soprattutto se avviene di notte, e occorre imparare a non disobbedire al richiamo, per questo i padri consigliavano restrizioni alimentari a chi faticava ad alzarsi<sup>168</sup>. Secondo Climaco: «Al segnale della sacra tromba visibilmente si radunano i fratelli e invisibilmente si assembrano i nemici. Perciò alcuni di essi standoci intorno al giaciglio, dopo la sveglia ci suggeriscono di ricorricarci dicendo: -Aspetta ancora un pochino, fintanto che non siano finiti gli inni di introduzione; e dopo ti recherai alla cappella»<sup>169</sup>, mentre invece alzandosi celermente «il vero obbediente, appena si leva a pregare, spesso diviene tutto luminoso e brilla di gioia»<sup>170</sup>.

Ma poteva perfino capitare che fosse un demone a svegliare ripetutamente l'asceta per sfiancarlo con notti insonni<sup>171</sup>, cosa che poi rischiava di ritorcersi contro il demone stesso, come

---

<sup>162</sup> BARSANUFIO E GIOVANNI, *Lettera* 321.

<sup>163</sup> CASSIANO, *Conferenze* IX, 31.

<sup>164</sup> EVAGRIO PONTICO, *Capitoli gnostici* V, 42.

<sup>165</sup> TOMMASO DA CANTIMPRANO, *De Apibus*, I.22 c. 57.

<sup>166</sup> *Legenda B. Alberti Magni*, VII.

<sup>167</sup> *Apoftegmi serie numerica*, 592/45.

<sup>168</sup> *Apoftegmi serie numerica*, 592/18.

<sup>169</sup> GIOVANNI CLIMACO, *La scala* XIX, 117.

<sup>170</sup> GIOVANNI CLIMACO, *La scala* XIX, 118.

<sup>171</sup> CASSIANO, *Conferenze* 10, 10.

raccontò uno di loro ad un compagno: «una volta l'ho svegliato, si è alzato e mi ha bruciato con i suoi salmi e le sue preghiere»<sup>172</sup>. Infatti a qualsiasi ora ci si svegli la prima cosa è pregare, perché «la prima preoccupazione alla quale aderisce lo spirito fin dall'aurora, esso continua poi a macinarla come una mola tutto il giorno, sia che si tratti di grano o di zizzania»<sup>173</sup>. Allora è essenziale accendere subito il fervore dell'anima per dare luce a tutta la giornata, come insegnavano Isaia: «Ogni giorno alzandoti al mattino recita le parole di Dio», e Giovanni il Nano: «Ogni giorno quando all'alba ti alzi, studiati di iniziare in ogni virtù e comandamento divino»<sup>174</sup>. Si tratta di una vera competizione: «C'è uno tra gli spiriti maligni, chiamato "la staffetta", il quale ci afferra appena ci svegliamo dal sonno e cerca di contaminare il nostro primo pensiero. Dona al Signore le primizie della tua giornata: essa sarà di chi primo la prende. Degna di essere riferita questa sentenza dettami da un eccellente operaio: "Dal mattino io conosco tutto il corso della mia giornata"»<sup>175</sup>.

---

<sup>172</sup> *Apoftegmi serie numerica*, 36.

<sup>173</sup> *Apoftegmi serie numerica*, 592/43.

<sup>174</sup> GIOVANNI IL NANO 34, *Apoftegmi serie alfabetica*, 349.

<sup>175</sup> GIOVANNI CLIMACO, *La scala XXVI*, 161.