

I LOGISMOI

La disciplina dei pensieri nei Padri del deserto

GUIDALBERTO BORMOLINI dei Ricostruttori nella Preghiera
LUCIANO GIANI

Rivista di ascetica e mistica, 1 (2001) 33-52.

FARNETA 2000

La comprensione e la percezione del mondo spirituale da parte dei Padri del deserto, appare straordinariamente più ricca e varia in confronto alla visione a cui noi siamo abituati, che si limita semplicemente al binomio angeli-demoni. La nostra mentalità moderna, infatti, così fortemente ancorata alla realtà materiale considerata fonte di ogni sana certezza, trova molta fatica nell'immaginare un mondo invisibile, sempre più oggetto di una visione riduttiva che tende a confinarlo nell'ambito dei sogni, dei fantasmi e delle illusioni.

Al contrario agli occhi del mondo egizio, che costituì il substrato della cultura spirituale dei Padri del deserto, «il mondo visibile non era che apparenza fuggevole ed effimera, o più esattamente che i due mondi erano così intrecciati l'uno all'altro che era impossibile separarli».

1. Mondo visibile e mondo invisibile

Nella tradizione patristica la realtà è sempre stata vista come un'organizzazione stratificata di mondi diversi con un crescente carattere spirituale. Secondo tale visione ogni realtà presente su un piano ha un suo equivalente nei piani superiori.

È così che il cosmo stesso si può ritenere una manifestazione sensibile di realtà invisibili che ci rimandano direttamente al loro Principio. Origene basandosi sull'autorità dell'Apostolo, afferma: «Paolo...ci dimostra che questo mondo visibile ci fa conoscere il mondo invisibile [Cfr. Rm 1,20] e che questa nostra terra posta in basso contiene immagini di realtà celesti: così da ciò che è in basso possiamo salire a ciò che sta in alto e da ciò che vediamo in terra possiamo avere conoscenza e comprensione di ciò che sta nei cieli»¹. In pratica le realtà materiali possono costituire la chiave di accesso alla conoscenza delle realtà superiori.

A riguardo Massimo il Confessore scrive:

Il mondo è uno...Infatti il mondo spirituale nella sua totalità si manifesta nella totalità del mondo sensibile, ed è misticamente espresso mediante immagini simboliche, per coloro che hanno occhi per vedere. E tutto intero il mondo sensibile lascia segretamente trasparire tutto l'intero mondo spirituale, semplificato e unificato per mezzo delle essenze spirituali...

Così parla l'Apostolo divino: Fin dalla creazione del mondo, le cose invisibili di Dio sono contemplate dall'intelletto attraverso le creature [Rm 1,20]. Se attraverso le cose visibili sono contemplate le cose invisibili, in misura molto maggiore le cose visibili sono approfondite attraverso le invisibili da coloro che si dedicano alla contemplazione. Infatti la contemplazione simbolica delle cose spirituali attraverso le cose visibili non è altro che la comprensione, nello Spirito, delle cose visibili attraverso le invisibili².

¹ L. REGNAULT, *Vita quotidiana dei Padri del deserto*, Casale Monferrato (AL) 1994, p. 195.

² ORIGENE, *Commento al Cantico dei Cantici* III, 2, 9.

³ MASSIMO IL CONFESSORE, *Mistagogia*, 2.

2. La triplice divisione della realtà

La crescita spirituale era intesa dai Padri come un itinerario, un viaggio in ascesa dal mondo visibile a quello invisibile organizzato in tappe o gradi⁴. Questi tre gradi di perfezione «sono messi in rapporto con i tre elementi di cui si compone l'uomo integrale: corpo, anima, spirito»⁵. Poiché l'uomo, con l'attenzione alle corrispondenze così tipica di quest'epoca, era ritenuto un "microcosmo" la stessa struttura triadica era ravvisabile nel "macrocosmo"⁶. Tale visione era comune ai primi Padri tra cui tra cui Giustino, Clemente, Origene, Ireneo, Basilio, Didimo, Gregorio di Nissa, Massimo il confessore, e molti altri⁷.

Questi tre gradi della realtà non sono fra loro scollegati, ma ognuno è in collegamento con il contiguo in modo tale che quelli inferiori riflettono i superiori e quelli superiori contengono gli inferiori di cui sono anche causa.

La scansione triadica conforma sia la crescita spirituale che la struttura antropologica e cosmica senza cadere nelle rigidità di certo gnosticismo che riteneva tali realtà sottoposte a principi indipendenti e incompatibili⁸.

3. Natura degli angeli e degli spiriti

Anche gli angeli e gli altri esseri spirituali si collocano in questa visione cosmologica. Intorno alla loro natura si è da sempre dissertato, partendo dal presupposto che senz'altro non può essere divina. Inizialmente si ipotizzava che essi avessero un corpo, per quanto sottile, immateriale, luminoso ed imponderabile (così,

⁴ Cfr. H. DE LUBAC, *Storia e Spirito*, Milano 1985, p. 169.

⁵ H. DE LUBAC, *Storia e Spirito* cit., p. 170.

⁶ Cfr. H. DE LUBAC, *Storia e Spirito* cit., p. 171. Occorrerebbe rivedere l'opinione diffusa secondo la quale tale visione triadica sia retaggio del pensiero filosofico greco. Il suo fondamento è scritturistico come ha dimostrato P. Festugière secondo il quale la fonte di Paolo è da identificarsi in insegnamenti giudaici, in concezioni antropologiche e cosmologiche di *rabbì* che san Paolo a sua volta riflette. (Cfr. «La trichotomie des 1Thess. v,23 et la philosophie grecque», *Recherches* 20 [1930] 385-415). De Lubac giunge perfino ad esclamare «Del resto, platonica o non, se è filosofica la nostra prima tricotomia è anche biblica, e non soltanto paolina» (*Ibid.*, p. 174).

⁷ Riportiamo per tutti una citazione di Ireneo sulla distinzione tra anima e spirito: «Una cosa è il soffio di vita che rende l'uomo animale, un'altra lo spirito vivificante che lo completa spiritualmente» (*Contro gli eretici* V, 12, 2).

⁸ Non si tratta difatti di categorie statiche e definitive da cui non si può evolvere, ma rappresentano piuttosto i tre gradi della crescita umana, di cui si trova l'eco nelle stesse concezioni patristiche. Fin dall'antichità gli autori spirituali hanno distinto gli uomini in tre categorie a secondo del livello di crescita spirituale: «Vi sono tre gradi secondo i quali l'uomo progredisce: quello dei principianti, quello di mezzo e quello dei perfetti» (ISDACCO IL SIRO, *Sermoni ascetici* 86). Anche san Basilio Magno distingueva i tre gradi della crescita (BASILIO MAGNO, *Sui Salmi* I, 2). Questi tre gradi determinano tre categorie di uomini in evoluzione: somatici, psichici e pneumatici. Così sono denominati nella letteratura spirituale (tale suddivisione era utilizzata tra gli altri da Origene, Giovanni il Solitario, Filosseno di Mabbug, Isacco di Ninive; cfr. T. ŠPIDLÍK, *La spiritualità dell'Oriente cristiano*, Roma 1985, p.64). Ciò che distingueva gli autori spirituali ortodossi dalle deviazioni dello gnosticismo era la convinzione che non si trattasse di categorie definitive, ma di stadi di un'evoluzione, idea che essi ritenevano fedele all'insegnamento di san Paolo (1Cor 3,3). L'idea di una crescita "per gradi" era universalmente accettata nella letteratura spirituale, a partire dal successo di opere come la *Scala paradisi* di Climaco, fino ai più recenti trattati di spiritualità.

tra gli altri, Giustino⁹, Tertulliano¹⁰, Ambrogio¹¹ e Gregorio Nazianzeno¹² e lo stesso Agostino¹³), ma poi, nel medioevo, prevalse la convinzione che ne fossero privi, anche se non mancarono quelli che, come Bernardo di Chiaravalle continuarono a porsi sulla linea della visione tradizionale¹⁴. Essa, di fatto, poteva vantare un autorevole precedente nel Concilio di Nicea che si era pronunciato a favore della “corporeità” degli angeli.

Giovanni Damasceno espresse il concetto della corporeità degli esseri spirituali in maniera convincente: «[la loro sostanza] è detta incorporea e immateriale, per quanto lo è in confronto a noi: ma tutto ciò che è posto in confronto a Dio...è invece riconosciuto denso e materiale»¹⁵.

Negata “l’incorporeità” degli esseri spirituali, i Padri probabilmente collocarono questi ultimi nel grado intermedio della realtà, tra la materia e il *pneuma*. Tale livello è popolato da presenze che sono costituite sì di una corporeità, ma immateriale come ad esempio gli angeli. Ma tale grado della realtà, oltre che dagli angeli, secondo la visione dei Padri del deserto, è popolato da innumerevoli e multiformi presenze tra cui anche tutti i prodotti dell’attività creativa della mente. Girolamo infatti precisa che ci sono molte classi di spiriti «che noi non conosciamo e che neanche gli autori biblici sono stati in grado di enumerare»¹⁶.

4. I Padri del deserto e gli angeli

Poiché, come abbiamo visto, i vari mondi che costituiscono la realtà erano considerati come connessi tra loro e in continuo rapporto di scambio, nessun anacoreta si stupiva di incontrare un angelo o un demone, anzi essi erano per lui una componente naturale e probabile del suo orizzonte. Sono costanti gli insegnamenti degli Abbà, che descrivono l’azione degli angeli vicino al monaco che prega; essi, per esempio, lo affiancano nel momento della preghiera incoraggiandolo, sostenendolo e pregando per lui, cercando così di contrastare la contemporanea azione dei demoni che fanno di tutto per distrarlo dalla preghiera.

Ma è soprattutto al momento della morte che gli angeli intervengono per assolvere il compito più importante: portare le anime nei cieli.

Tale concezione trova degli antecedenti - ricorda Regnault¹⁷- nella mitologia dell’antico Egitto, costituisce il contenuto dei molti aneddoti in cui troviamo raccontata la storia di un Abbà o di un monaco che vedono gli angeli trasportare in alto l’anima di qualche asceta. In alcuni casi si legge che gli angeli, con sorprendente

⁹ GIUSTINO, *Apologie* 2, 3.

¹⁰ Cfr. TERTULLIANO, *La carne di Cristo* 6,9.

¹¹ Cfr. AMBROGIO, *La verginità* 1, 8, 53.

¹² Cfr. GREGORIO NAZIANZENO, *Discorso* 28, 31.

¹³ Cfr. AGOSTINO, *Lettere* 1, 95, 8.

¹⁴ Cfr. BERNARDO, *Sermoni sul Cantico dei Cantici* 5, I-III. Nell’ambito del monachesimo irlandese si è sempre continuato a sostenere questa visione sino al medioevo. Ad esempio un monaco afferma che per la troppa luce non riesce a distinguere l’aspetto corporeo di un angelo (cfr. *Vita sancti Fursei* 3, M.P. Ciccacese [ed.], Romano Barbarica 8 1984-85).

¹⁵ G. DAMASCENO, *La fede ortodossa* II, 3.

¹⁶ GEROLAMO, *commento agli Efesini*, 1,21

¹⁷ «Erano quindi credenze tradizionali, che sono però rivivificate dall’esperienza dei grandi monaci del deserto» (L. REGNAULT, *Vita quotidiana dei Padri del deserto*, p 197).

delicatezza, chiedono all'asceta se egli desidera seguirli o se è necessario che essi ritornino più tardi.

Ma nonostante che la loro azione sia continua ed efficace, gli angeli, per la maggiore parte del tempo restano invisibili e non è bene desiderare vederli. E' meglio, infatti, così si insegnava, vedere i propri peccati. Gli Abbà arrivavano perfino a dire: «Anche se ti apparisse veramente un angelo, non accoglierlo ma umiliarlo dicendo: "Non son degno di vedere un angelo, perché vivo nel peccato"»¹⁸. Così Evagrio racconta di quel monaco che mentre camminava nel deserto recitando le sue preghiere, non fece caso ai due angeli lo accompagnavano, uno a destra e uno a sinistra, proprio «per non perdere la parte migliore»¹⁹.

5. I demoni

A detta dei Padri, che parlano non in virtù di speculazioni teoriche ma della loro stessa esperienza, i demoni popolano il deserto quanto i monaci. Secondo Abbà Sereno sono innumerevoli, volteggiano senza sosta nell'aria, assumendo molteplici forme²⁰.

Demoni e monaci abitano così il medesimo ambiente del deserto e la loro convivenza raggiunge spesso i toni di una sorprendente familiarità. Nessuna sorpresa quindi se Antonio costrinse Satana sconcolato a borbottare: «Ovunque, ora, ci sono cristiani e, questo è il colmo, lo stesso deserto si è riempito di monaci»²¹. Oppure Macario, che quando volle entrare in una tomba appartenuta a dei maghi, fu circondato da settanta demoni che lo volevano allontanare gridandogli: «Cosa vuoi...Tu non puoi restare qui». E lui rispose: «Entro soltanto, visito e me ne vado»²².

La convivenza di monaci e demoni nel deserto, che non può dirsi senz'altro pacifica, appare caratterizzata da battaglie e assalti condotti dai demoni contro i monaci. Il diavolo, in questa ininterrotta guerra, più spesso prende di mira i fervorosi, lasciando ordinariamente tranquilli quelli più tiepidi e negligenti.

Così leggiamo che un grande anacoreta, il quale aveva domandato: «Satana perché mi combatti così?» si sentì rispondere: «Sei tu che mi combatti fortemente». Se molteplici sono i demoni, altrettanto numerosi sono i modi in cui essi muovono battaglia ai monaci: ora sono protagonisti di apparizioni terrificanti, baccani infernali, simulazioni di violenti uragani. Non di rado essi scuotono fortemente le pareti della cella al punto di far credere che stia per crollare, altre volte si trasformano in ogni sorta di bestie. Non mancano modalità d'azioni stravaganti. Si racconta per esempio d'un anacoreta che «fu assalito dai demoni che per due settimane giocarono con lui come con un pallone e si fecero beffe di lui buttandolo in aria e riprendendolo su una stuoia»²³.

Al di là di tali stravaganti ed eccezionali casi, quasi fantastici, è interessante vedere come l'azione dei demoni risulti particolarmente intensa quando si tratta di distrarre un monaco intento nella preghiera. Ad esempio Evagrio ci descrive come i demoni agiscono sul corpo dell'orante palmandogli le membra e i fianchi, gli grattano

¹⁸ *Apoftegmi serie anonima* 311

¹⁹ EVAGRIO, *La preghiera* 112.

²⁰ GIOVANNI CASSIANO, *Conferenze*. 8, 12.

²¹ ATANASIO, *Vita di Antonio*, 8.

²² PALLADIO, *Storia Lausiaca* 18, 7.

²³ EVAGRIO, *La preghiera* 107.

le orecchie e gli solleticano le narici, gli danno bruciori allo stomaco. A volte non contenti gli entrano in bocca lo fanno sbadigliare, gli abbassano le palpebre facendolo addormentare... Solo chi ha provato a pregare in profondità può, forse, capire.

6. I *logismoi*

Il mondo intermedio che sopra abbiamo descritto, non è popolato solo da angeli e demoni, ma il suo orizzonte è anche arricchito da altre strane presenze: i *logismoi*. Dai racconti che possediamo è possibile capire che questi ultimi hanno una personalità propria, un'autonomia che li distingue dagli spiriti personali che ostacolano la crescita spirituale, i cosiddetti demoni.

a. *La guerra invisibile*

La tradizione spirituale, collocandosi nella strada aperta dalla Scrittura, ha spesso paragonato l'ascesi ad una lotta, ad un combattimento contro i nemici dell'anima. Questa guerra è universale ed è presentata dagli autori in modi diversi: a volte l'anima è descritta come una specie di campo chiuso dove vizi e virtù si danno combattimento, altre volte è l'uomo stesso che entra in lotta e cerca di abbattere le forze avverse. Questa lotta è soprattutto contro i pensieri: «Tutto il combattimento dell'uomo avviene nei pensieri -dice lo Pseudo-Macario- e consiste nell'eliminare la materia dei pensieri cattivi»²⁴. Così Origene, prendendo spunto da Matteo (cap.15) dice: «La sorgente e il principio di ogni peccato sono i pensieri cattivi »²⁵.

b. *“Personalità” dei pensieri*

Špidlík, sintetizzando quanto dice la tradizione esicastica su questo tema, individua alcuni “luoghi” fisici nei quali localizzare il pensiero, e questi sono quattro: «Possiamo aggiungere un quinto caso, cioè quando il pensiero resta “errante”, non legato a qualche luogo fisso. Questi, secondo Ramakrisna, rassomiglia alle scimmie capricciose. Simbolicamente ciò corrisponde all'insegnamento dei Padri greci sull'origine del male: i pensieri malvagi vengono “dal di fuori”, “vagabondano intorno a noi”»²⁶.

Tutto ciò mostra chiaramente che, secondo la concezione tradizionale, i pensieri erano visti come entità autonome, con una loro consistenza, capaci di errare intorno al monaco e poter penetrare al suo interno impossessandosi delle leve che lo governano.

Così troviamo che i padri del deserto molto spesso fanno esperienza della visione di pensieri, le cosiddette “distrazioni” della meditazione, che vagano intorno alla cella, che cercano di penetrare nella mente del monaco. Pacomio ad esempio li vede mentre cercano in tutti i modi di farsi notare per distrarlo nel momento della meditazione e distoglierlo dalla recita continua della giaculatoria: scavano delle finte buche fuori della cella, gli fanno tremare la casa, fanno tutta una serie di cose ridicole per distrarlo, ma lui non li degna di uno sguardo²⁷.

Tanti sono i racconti che ci descrivono il rapporto conflittuale tra monaci e pensieri. Per esempio leggiamo di Giovanni il Nano che, insultato un giorno da un anziano, senza perdere la calma, rispose con umiltà. Amoe allora gli chiese se non era

²⁴ PSEUDO MACARIO, *Omelia* 6,3.

²⁵ ORIGENE, *Commentario su San Matteo* 21.

²⁶ T. ŠPIDLÍK, *La preghiera esicastica*, in *La preghiera* I, E. Ancilli (ed.), Roma 1990, p. 123.

Più avanti afferma, questa volta però in riferimento ai demoni, che vengono “da fuori” e occorre ripararsi “in un castello interiore” (*Ibidem*, p. 125)

²⁷ Cfr. *Vita copta di Pacomio* 86.

se non fosse turbato ed egli disse di no: «Come sono fuori, così sono dentro». Ulteriormente incuriosito, l'interlocutore lo interrogò ancora in maniera "diacritica" per conoscere lo stato dei suoi pensieri e i movimenti della sua anima, e lui rispose: «Sono come qualcuno che è stato sotto un albero altissimo e vede le bestie e i serpenti venire verso di lui, non potendo combattere fugge sull'albero e si salva. Così io sono seduto in cella e vedo i pensieri malvagi che vengono, fuggo sotto la protezione e la speranza di soccorso di Dio e Lui mi salva dalla mano del nemico»²⁸.

E' sicuramente sorprendente notare la colorita varietà secondo cui i Padri vedono i pensieri agire intorno al monaco; ora essi appaiono come mosche o altro che ronzavano attorno al capo del meditante cercando di penetrare nella sua bocca, nelle sue orecchie e nei suoi occhi. Così Macario il giovane, nella sala della preghiera, vede i pensieri degli altri monaci come dei piccoli etiopi neri che girano qua e là durante la meditazione. Ora si fermano mettono loro le dita negli occhi per addormentarli o nella bocca facendoli così sbadigliare, oppure ne combinano di tutte facendo figure di donne o simulano di mettere mattone su mattone. Insomma, dice Macario, «sembrava che studiassero di combinare le cose più disparate»²⁹.

Fortunatamente però questa presenza infestante dei pensieri appare anche contrastata da quella degli angeli, che i Padri vedono spesso aggirarsi intorno ai monaci più zelanti e brandire una spada di fuoco, circondare il monaco con una siepe e cacciare questi molestatori³⁰.

Il linguaggio ricorrente negli apoftegmi in riferimento ai pensieri, mostra come ad essi si attribuisse un vero e proprio carattere "personale". Quando, per esempio, i discepoli andavano dall'Abbà gli dicevano spesso: "Padre, i miei pensieri mi spingono a fare questo o quello", come se quindi essi avessero una capacità di azione autonoma e incidente. Al riguardo possiamo ricordare altri aneddoti che ci mostrano gli "spiriti" che urlano nell'orecchio del monaco i loro messaggi: «Non è vero che stai per alzarti e uscire di qua alla svelta? Non sei forse sul punto di ritornare alle tue abitudini con noi?»³¹. creando sul poveretto molta confusione. Oppure, ancora, di un monaco che fu costretto dai pensieri ad abbandonare il deserto: «I pensieri peccaminosi gli si gettarono addosso tutti insieme circondandolo da ogni parte e facendo guerra alla sua mente e subito, fattolo prigioniero, lo portarono verso il mondo»³².

Non mancano per ciò le raccomandazioni rivolte a chi desidera uscire vincitore dal conflitto con questi noiosi molestatori. Secondo Elia bisogna «essere in guardia contro i pensieri, i ragionamenti e le riflessioni» perché possono farci credere reali cose che, pur se viste con gli occhi sono in realtà inesistenti. Egli dice ciò ai monaci

²⁸ *Vie de Jean Kolobos*, in E. AMELINEAU, *Histoire des monastères de la basse Égypte*, Parigi 1894, p. 339.

²⁹ RUFINO DI CONCORDIA, *Storia dei monaci* 29.

³⁰ MACARIO L'EGIZIANO 33, A 486.

³¹ RUFINO DI CONCORDIA, *Storia dei monaci* 1, 39.

³² *Inchiesta sui monaci d'Egitto*, Papparozzi (ed.), Milano 1988, p.48. Si anche trova l'espressione: "coi loro numerosi assalti, le preoccupazioni, che sono corporee e terrene, si spartiscono la sua mente" (*Ibid*, p.22).

affinchè, «anche se abbiate visto coi vostri occhi o sentito qualcosa, voi non lo ammettiate»³³.

Arrendersi poi è molto pericoloso, secondo Cipriano, per esempio, se ci si lascia accecare dall'invidia, si finisce per «radunare quasi nel proprio tetto i propri carnefici, farsi cioè torturare dai propri pensieri e dai propri sensi, lasciarsi da loro lacerare con sofferenze profonde, strappare a brani l'intimo del cuore con le unghie del rancore»³⁴.

Se da molte caratteristiche i pensieri cattivi sembrano essere nettamente distinti dai demoni, non sempre però questa distinzione è chiara e, talvolta, col nome di demoni sembra che i Padri intendono indicare i propri pensieri e le loro nefaste azioni, Poemen sembra invece distinguere in modo chiaro i pensieri e i demoni. Dicendo che in realtà i principianti non sono combattuti dai demoni ma dai pensieri, finché seguono la loro volontà: «Perché le nostre volontà sono divenute dei demoni e sono esse che ci fanno pressione affinché le mettiamo in atto».

Il combattimento coi demoni è per chi è molto più avanzato: «Ma se vuoi sapere con chi combattono i demoni, è con Mosè e i suoi simili»³⁵.

c. La «forma» del pensiero.

È interessante vedere come i pensieri, nel presentarsi ai monaci, assumono forme ben precise. Esiste tutto un repertorio di figure animali fantasiose che insidiano l'asceta, ne fece un elenco Antonio³⁶: cani, leoni, orsi, leopardi, tori, lupi, onagri, serpenti aspidi, scorpioni...allungato in seguito da Sereno: satiri, sirene, gufi, struzzi, ricci, dragoni...³⁷

Le immagini più ricorrenti presso i Padri sono quelle del nano nero o del serpente³⁸. Ciò è insieme un espediente letterario e una suggestione influenzata da un certo ambiente, per cui l'abitudine a sentire racconti in cui tali entità erano descritte in questo modo costringeva la mente del monaco a filtrare nella loro mente queste realtà spirituali secondo l'immagine consueta.

d. Utilità dei pensieri.

Secondo gli antichi monaci anche la tentazione data dai cattivi pensieri poteva essere di grande aiuto; per la mentalità del tempo, infatti, ogni aspetto del mondo spirituale poteva avere una sorta di ambivalenza, per cui sta al monaco fare in modo che ciò che incontrava nel suo cammino fosse d'ostacolo o d'aiuto. Origene afferma che: «Ci vengono le tentazioni perché si renda noto come siamo e siano svelati i pensieri reconditi del nostro cuore»³⁹. Infatti sono proprio i pensieri annidati nel nostro cuore che attirano quelli esterni, così che dal carattere di quelli che ci vengono da fuori possiamo sapere quello che si annida dentro di noi e così sconfiggerli.

³³ ELIA 4, *Apoftegmi serie alfabetica* 262.

³⁴ CIPRIANO, *La gelosia e il livore* 6, 10.

³⁵ POEMEN 67, *Apoftegmi serie alfabetica* 641.

³⁶ ATANASIO, *Vita di Antonio* 9.

³⁷ GIOVANNI CASSIANO, *Conferenze* 7,32.

³⁸ Cfr. *Apoftegmi serie anonima* 592|50.

³⁹ ORIGENE, *La preghiera*, Milano 1984, p. 158.

I Padri ben consapevoli che non è possibile non avere a che fare con i pensieri e che tutto il progresso spirituale consiste dunque nel saper discegliere quelli cattivi da quelli buoni, si da respingere i primi e accogliere i secondi. Così Mosè: «E' impossibile che lo spirito non sia attraversato da molteplici pensieri, ma noi siamo padroni di accoglierli o respingerli»⁴⁰.

Si racconta anche che un monaco andò dall'Abbà e gli disse: «I pensieri mi mettono in pericolo». Allora l'Abbà lo portò fuori e gli disse: «Gonfia il petto fino a rinchiudervi i venti». E lui: «Ma è impossibile». Allora il vecchio: «Se non lo puoi fare non puoi impedire ai pensieri di venire, ma puoi resistergli»⁴¹.

Allora luce di tutto ciò appare chiara l'espressione di Antonio: «Chi non è tentato non potrà entrare nel Regno dei cieli...sopprimi le tentazioni e neanche uno si salverà»⁴².

7. Il combattimento con i pensieri.

a. il confronto con i logismoi

I modi in cui i Padri affrontavano i pensieri erano molteplici e diversi come i loro caratteri spesso assai fantasiosi. Si sa che esistevano delle tecniche particolari e venivano insegnate a coloro che desideravano avventurarsi nel mondo della meditazione.

Un Padre ad esempio fu sentito da un fratello di notte mentre diceva: «Basta, andatevene!». E poi diceva: «Vieni qui amico mio». Il fratello entrò e gli chiese: «Abbà, con chi parlavi?». Rispose: «Cacciavo i cattivi pensieri e chiamavo i buoni».

Un altro monaco, per disorientare un pensiero che lo spingeva ad uscire di cella per andare a fare visite, finse di partire, fece il giro della cella e finse di essere ospitato da un monaco, preparando perfino due piatti alla sua parca mensa. In questo modo si liberò di quel fastidioso pensiero.

Zenone, si racconta, era assillato da un pensiero che gli diceva: «Prendi un cocomero e mangialo. Cosa vuoi che sia?». Ma lui replicò al pensiero: «I ladri hanno un castigo. Esamina dunque tu stesso se puoi sopportare il castigo». Si mise così per cinque giorni sotto il sole cuocente fino ad abbrustolirsi.. Allora disse al suo pensiero. «Se non puoi sopportare il castigo astieniti da rubare e mangiare»⁴³. Un altro monaco che lottava contro un pensiero di giudizio che si annidava nel suo cuore, chiese di esserne liberato e questo divenne del sangue che lui sputò liberandosene⁴⁴.

Certi Padri, come Teodoro e Lucio di Enaton, passarono cinquant'anni «a prendersi gioco dei loro pensieri dicendo: «Dopo quest'inverno ce ne andremo di qui». All'arrivo dell'estate invece: «Ce ne andremo dopo quest'estate»⁴⁵.

Da alcune testimonianze risulta che esistevano degli strumenti certi ed efficaci, delle tecniche particolari che venivano insegnate a coloro che desideravano avventurarsi nel mondo della meditazione⁴⁶.

⁴⁰ GIOVANNI CASSIANO, *Conferenze* 1,17.

⁴¹ POEMEN 28, *Apoftegmi serie alfabetica* 602.

⁴² ANTONIO 5, *Apoftegmi serie alfabetica* 5.

⁴³ ZENONE 6, *Apoftegmi serie alfabetica* 240.

⁴⁴ ACHILLE 5, *Apoftegmi serie alfabetica* 128.

⁴⁵ TEODORO DELL'ENATON 2, *Apoftegmi serie alfabetica* 298.

⁴⁶ Abba Pseleusio insegna ai suoi discepoli "il modo di combattere i pensieri dei demoni ed il combattimento aspro" PAPNUTE, *Storia dei monaci presso Siene*, in *Vite di monaci copti*, T. Orlandi

Innanzitutto è bene precisare che il modo d'affrontare i pensieri cattivi era, in genere, diverso a seconda del grado spirituale raggiunto.

Quando Poemen si sentì dare da Giuseppe di Panefisi una risposta diversa da quella data ad un'altro monaco, stupito andò allora a chiedere ragione di questo domandandogli come mai alcuni non devono lasciare mai entrare i pensieri nella mente e altri devono farli entrare e lottarci. Abbà Giuseppe rispose: «Perché se le passioni entrano e tu dai e ricevi dei colpi lottando con esse, queste ti renderanno più provato....ma ci sono altri per i quali non è bene lasciarsi avvicinare dalle passioni»⁴⁷. Anche Evagrio e Cassiano fanno eco a questo insegnamento, affermando che la lotta corpo a corpo con i pensieri può far progredire, ma se troppo deboli fa crollare⁴⁸.

In ogni caso, dicono i Padri, anche se si lasciano entrare non bisogna giocare con i pensieri, ma affrontarli subito prima che diventi impossibile sfrattarli⁴⁹, poichè essi sono come topi che infestano una casa, e che è meglio uccidere uno a uno finché sono pochi. Infatti se si permette loro di moltiplicarsi sarà necessaria molta più fatica a estirparli⁵⁰. E' in questo senso che veniva comunemente interpretato il Salmo 136, 9: «Beato chi prenderà i tuoi piccoli e li sfracellerà contro la pietra», secondo anche la visione della pietra come simbolo comunemente accostato alla invocazione giaculatoria, la quale costituiva un'arma efficace contro le tentazioni.

Come in ogni combattimento, così nella lotta che il monaco deve sostenere contro i pensieri, è preziosa, ai fini della vittoria, una vigilanza continua alla porta del cuore.

Agatone affermava: «Non lascio salire nel mio cuore un solo pensiero cattivo, neanche il tempo di estrarre il fuso dal buco»⁵¹. Un monaco per sapere quale fosse lo stato della sua mente adoperava un metodo ingenuo: mentre lavorava teneva due cesti, uno a destra e uno a sinistra, ogni volta che gli veniva un pensiero se era buono lo metteva nel cesto di destra, se era cattivo in quello di sinistra giunta la sera contava i suoi sassi, e se a sinistra erano di più che a destra non mangiava. Se il giorno dopo gli veniva ancora un pensiero cattivo si diceva: «sta attento a quel che fai, perché rischi di non mangiare neppure oggi»⁵².

Secondo molti Abbà sicuramente il metodo più efficace per combattere i pensieri è impegnare la mente con i pensieri giusti, o meglio ancora con la recita dell'invocazione personale, una giaculatoria che i monaci dovevano recitare ininterrottamente. Ciò perchè -insegna Poemen- come finché una pentola è sul fuoco, finché si trova sul fuoco una mosca non vi si può posare sopra, così, finché la mente è scaldata dalla giaculatoria, un cattivo pensiero non vi si può posare⁵³.

(ed.), Roma 1985, p.75

⁴⁷ GIUSEPPE DI PANEFISI 3, A 386.

⁴⁸ GIOVANNI CASSIANO, *Conferenze* 19,14.

⁴⁹ *Apoftegmi serie anonima* 169.

⁵⁰ *Apoftegmi serie anonima* 535.

⁵¹ *Apoftegmi serie etiopica*. 13, 93.

⁵² *Apoftegmi serie anonima* 408. A questo riguardo è interessante l'interpretazione di Gv 21,6 di Apa Aron. Gettare la retina a destra e non a sinistra «Alla destra, cioè se un uomo dimentica i pensieri malvagi, cioè quelli che sono a sinistra, e fa quelli che sono a destra, cioè il bene, ogni cosa che chiederà a dio gli accadrà» (PAPNUTE, *Storia dei monaci presso Siene*, in *Vite di monaci copti*, T. Orlandi (ed.), Roma 1985, p.117). Potrebbe esservi sottinteso un criterio per il discernimento dei pensieri simile a quello che si utilizza per riconoscere lo stato delle anime.

⁵³ POEMEN, *Apoftegmi serie alfabetica* 685.

L'insistenza nella recita delle invocazioni era espressa dai Padri attraverso l'immagine della pietra di una macina sempre in movimento, nella quale non bisogna smettere di gettarci grano buono altrimenti qualcuno potrebbe metterci la zizzania⁵⁴.

8. La sopravvivenza dei nostri pensieri.

L'esperienza dei Padri ci ammonisce con l'idea che tutto quanto abbiamo pensato resterà come un cartello scritto messo e sotto gli occhi di tutti: «Ora tutte le operazioni inique, nefaste, scritte nella nostra coscienza, divengono il cartello scritto contro di noi»⁵⁵. In qualche modo cioè i pensieri prodotti permangono in noi e possono costituire l'ostacolo determinante al momento del passaggio all'altra vita, come elemento di giudizio (o più propriamente autogiudizio nella visione dei Padri)-. Dovranno essere affrontati al momento del passaggio ed a questo sembra riferirsi la frase di Luca: «Non c'è nulla di nascosto che non sarà svelato, né di segreto che non sarà conosciuto. Pertanto ciò che avrete detto nelle tenebre sarà udito in piena luce; e ciò che avrete detto all'orecchio nelle stanze più interne, sarà annunziato sui tetti» (Lc 12, 2-3)

Eppure, poiché in qualche modo dipendono da noi, non sarebbe difficile dissolverli. Al riguardo, secondo Poemen, i pensieri, sono come abiti smessi e abbandonati, si decompongono; se non li «indossiamo» corporalmente, finiscono per dissolversi⁵⁶. Per questa ragione tendono a radunarsi intorno a quelli che portano già in loro pensieri simili. In pratica i pensieri negativi hanno un effetto “magnetico” nei confronti di quelli a loro analoghi, a cui cercano così di garantire la sopravvivenza.

9. L'esame di coscienza.

I Padri insegnano un altro modo ancora per “dissolvere” i pensieri, sicuro ed efficace: esso consiste nel manifestarli. Antonio raccomandava ai suoi di annotarsi tutto ciò che coinvolgeva il loro mondo interiore, come se avessero dovuto annunciarlo pubblicamente e ciò perché -egli diceva-: «siamo certi che per vergogna d'esser conosciuti, smetteremo di peccare e di avere nel cuore qualche pensiero cattivo»⁵⁷.

La manifestazione pubblica dei propri pensieri ottiene come effetto che questi non vengano rivelati pubblicamente al momento del giudizio, ed è anche per questa ragione che i monaci praticavano una confessione pubblica delle colpe, detta “capitolo delle colpe”.

Per poter rivelare i pensieri è necessario esaminare prima ciò che avviene nell'anima. Ecco perché la pratica dell'esame quotidiano di se stessi è raccomandata con insistenza nella letteratura spirituale. Il Padre che si è più spesso occupato di questo argomento è Giovanni Crisostomo⁵⁸. Ma è soprattutto alla letteratura monastica siro-palestinese del IV secolo che bisogna rivolgersi per trovare le prescrizioni più minuziose sul metodo da seguire. A tal riguardo l'autore che ci dà l'insegnamento più esplicito è Doroteo di Gaza⁵⁹, secondo il quale questo esame di coscienza è un elemento essenziale della direzione spirituale e non consiste in un “puro ritorno in

⁵⁴ GIOVANNI CASSIANO, *Conferenze* 1,18.

⁵⁵ ORIGENE, *La preghiera* cit., p. 139.

⁵⁶ POEMEN 20, *Apoftegmi serie alfabetica* 594.

⁵⁷ ATANASIO, *Vita di Antonio* 55.

⁵⁸ Cfr. G. CRISOSTOMO, *Catechesi battesimali* 4, 2.

⁵⁹ Cfr. DOROTEO DI GAZA, *Istruzioni* 11,5 / 10,7.

sé”, ma in un’analisi interiore operata in vista dell’*exagoreusis*. Giovanni Climaco ci dice addirittura d’aver visto i monaci portare un libricino nel quale annotavano le colpe e i pensieri di ogni giorno⁶⁰, e afferma che: «Se qualcuno si vede particolarmente dominato da qualche vizio, deve armarsi contro questo nemico, perché se noi non superiamo proprio quello, non trarremo nessun frutto dalla vittoria che avremo riportato sugli altri»⁶¹.

10. Discernere gli spiriti.

«Il lavoro del monaco -diceva un anziano- è quello di veder venire da lontano i pensieri»⁶². A ogni pensiero che sopraggiunge, bisogna domandare: «sei dei nostri o dei nemici? E sicuramente esso lo confesserà»⁶³.

I monaci, con l’aiuto della guida e allenati nella vigilanza, ottenevano il discernimento degli spiriti⁶⁴. Antonio espone alcuni criteri e non parla solo di sentimento di gioia o tristezza -come si trova in altri autori- quali indicatori della presenza di buoni o cattivi pensieri, ma nota che si tratta di distinguere tra manifestazioni angeliche, che sono secondo natura, e manifestazioni demoniache, che alterano il buon ordine naturale. Le prime mettono tranquillità nell’anima, le altre turbamento⁶⁵. Così anche se il demonio prende le sembianze di un angelo di luce, se “dimena gentilmente la coda”⁶⁶, lo si riconosce dalle opere, a seconda dell’effetto che produce sull’immagine di Dio nell’anima, e lì sta il criterio decisivo del discernimento.

11. Svelare i pensieri.

Poiché il discernimento degli spiriti è l’arte delle arti, non si può certo pretendere che sia messo in atto da parte di un principiante. Per lui è necessario l’intervento di un padre “diacritico”, cioè di una persona esperta a cui egli possa rivelare i propri pensieri per essere guidato nel loro discernimento. Questa pratica del rivelare si chiama *exagoreusis*.

Nei monasteri cenobitici tutti sono soggetti a quest’obbligo del resoconto di coscienza che Teodoro Studita definisce “un gran mezzo di salvezza”⁶⁷. L’*exagoreusis* non è una confessione dei peccati, o almeno non è questo il suo primo e unico scopo, ma dei pensieri, per sapere se sono buoni o cattivi. Essa si presenta come una pratica assolutamente necessaria come afferma lo stesso Antonio: «Se può, il monaco deve confidare agli anziani tutti i passi che fa, tutte le gocce d’acqua che beve nella sua cella»⁶⁸. Tale necessità, secondo Doroteo, è dovuta al fatto che, essendo noi appassionati, non dobbiamo assolutamente fidarci del nostro cuore, dal momento che una regola contorta rende contorto anche chi è retto; perciò non bisogna seguire il

⁶⁰ Cfr. G. CLIMACO, *Scala del Paradiso* 4.

⁶¹ G. CLIMACO, *Scala del Paradiso* 5.

⁶² M 64 in *SP nouveau recueil*, p. 214.

⁶³ *Apoftegmi serie anonima* 99

⁶⁴ Cfr. A Et. 13,7; 13,18.

⁶⁵ Cfr. ATANASIO, *Vita di Antonio* 35/36

⁶⁶ GREGORIO DI NAZ, *Discorsi* 40,10

⁶⁷ TEODORO STUDITA, *Piccola catechesi* 133.

⁶⁸ ANTONIO 38, *Apoftegmi serie alfabetica* 38.

proprio giudizio⁶⁹. A riguardo della sincerità che deve caratterizzare il colloquio dell'*exagoreusis* Abbà Teone dice: «Niente rallegra tanto i demoni ed è così nocivo per i discepoli come quando nascondono i loro pensieri ai padri spirituali».

Un altro padre diceva ancora: «Se ti turbano i pensieri impuri, non nasconderli ma dilli subito al tuo padre spirituale e rimproverali. Quanto più uno nasconde i suoi pensieri, tanto più essi si moltiplicano e prendono vigore. Come un serpente che esce dalla sua tana subito fugge, così anche il pensiero malvagio non appena è manifestato subito si dilegua. Chi manifesta i suoi pensieri viene subito guarito, chi li nasconde invece è malato di orgoglio».

Interessante è, infine, quanto accade ad un discepolo restio a rivelare i pensieri al padre. Quando decide di farlo gli si affacciava questo pensiero: “Poiché sai bene ciò che è meglio che tu faccia, serviti di quello che hai letto; perché andare a disturbare il padre? Tu sai la cura che ti si addice non sei negligente, lo sai già cosa dice il padre!”. E ogni volta che si accingeva ad andare dal padre a manifestargli i pensieri, la guerra si calmava per artificio del demonio, così che non andasse; ma non appena aveva deciso di non andare, era di nuovo dominato dalle passioni.

Spesso la reticenza che porta il monaco a non rivelare nulla all'Abbà, si giustifica con la scusa che “egli sa tutto anche quando non gli viene detto” Però tale reticenza è quella che gli lega le mani anche quando sa effettivamente tutto del suo discepolo.

12. Conclusione

Un sacerdote pagano scese una volta a Scete e vide il modo di vivere dei monaci e domandò ad Olimpio: «Vivendo così non ricevete visioni da Dio?» [e Olimpio disse]: «No!». Allora il sacerdote...: «Quando noi sacrifichiamo a Dio lui non ci nasconde niente, ma ci rivela i suoi misteri. E voi, con tutti i vostri lavori, veglie, ritiri e asceti, dici che non avete alcuna visione! Sicuramente, se voi non avete una visione, è perché avete nei vostri cuori dei cattivi pensieri che vi separano dal vostro Dio. Ecco perché non vi svela i suoi misteri» [Olimpio] andò a riferire agli anziani le parole del sacerdote, e furono presi dall'ammirazione: «Sì, dissero, è proprio così, perché i pensieri impuri separano l'uomo da Dio»⁷⁰.

⁶⁹ Cfr. DOROTEO DI GAZA, *Istruzioni* 5,66.

⁷⁰ OLIMPIO 1, *Apoftegmi serie alfabetica* 571.