

## L'ATTESA DELL'AMATO

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

### 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. Già nel mondo classico si trovano “canonizzati” esempi di una disciplina ben precisa del sonno e del dormire che possono esser stata la premessa del suo diffondersi nel cristianesimo delle origini.

### Il dormire nelle tradizioni mistiche dell'età classica

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, *Diatribes* 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'esicasmò*, 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>.

### **Il mistero del sonno**

Il sonno è in certo modo il raccoglimento della natura<sup>13</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>14</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>15</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>16</sup>.

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>17</sup>. Nello stato di sonno il fondo interiore può rivolgersi indisturbatamente al mondo spirituale in modo talvolta più profondo che durante di veglia.

---

<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> 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>14</sup> GIOVANNI CLIMACO, *La scala* XIX, 117.

<sup>15</sup> GIOVANNI CLIMACO, *La scala* XX, 120.

<sup>16</sup> Cfr. A. SCRIMA, *Ascesi monastica orientale* in *Dizionario degli Istituti di Perfezione* I, c. 911.

<sup>17</sup> Cit. in L. GNÄDINGER, *Giovanni Taulero*, Cinisello Balsamo 1997, p.227.

## La disciplina del sonno

La disciplina del sonno<sup>18</sup> per molti, come Arsenio, prevedeva di limitare al massimo le ore di sonno<sup>19</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>20</sup>, oppure appoggiati al muro<sup>21</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>22</sup>. Alcuni padri arrivavano perfino a riprendere il discepolo perché andava a dormire<sup>23</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 Sisoës giunse perfino ad appendersi ad una fune sopra un precipizio, ma un angelo gli fece sospendere il pericoloso esercizio<sup>24</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>25</sup>. Secondo Nikodemo il troppo sonno snerva, illanguidisce la mente ed infiacchisce il corpo<sup>26</sup>; come l’abbondanza di cibo, l’eccedere del sonno è principio di tutti i mali perché accende le passioni<sup>27</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 ottenuto combattendo»<sup>28</sup>. Se il risultato di una simile lotta era questo, se ne può ben capire la diffusione.

## 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>29</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

---

<sup>18</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>19</sup> ARSENIO 15, *Apoftegmi serie alfabetica* 53.

<sup>20</sup> STEFANO DI HNES, *Vita di Apollo Archimandrita*, 7.

<sup>21</sup> *Virtù di san Macario*, 78.

<sup>22</sup> PALLADIO, *Storia Lausiaca*, 2.

<sup>23</sup> GIOVANNI CASSIANO, *Le Istituzioni cenobitiche* V, 35.

<sup>24</sup> SISOES 33, *Apoftegmi serie alfabetica* 836.

<sup>25</sup> *Vita dell’Abate san Giovanni da Matera*, I, 4, 37.

<sup>26</sup> NIKODEMO AGHIORITA, *Manuale*, 76.

<sup>27</sup> CALLISTO E IGNAZIO XANTHOPOULI, *Metodo e canone rigoroso*, 33, in *Filocalia*.

<sup>28</sup> STEFANO DI HNES, *Vita di Apollo Archimandrita*, 6.

<sup>29</sup> C. ZORZIN, *Assenza di sonno*, in *Dizionario di mistica*, Roma 1998, p. 164.

comunione con Dio così da risentirne i benefici effetti in tutto l'essere, corpo compreso»<sup>30</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>31</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>32</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>33</sup>. Infatti pur facendo ogni sforzo possibile non riusciva a dormire<sup>34</sup>.

### **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>35</sup>. Questi modi erano certo diffusi in tutto l'Egitto monastico, anche se sembra che ci fosse una marcata preferenza per il primo<sup>36</sup>. Sicuramente minoritaria, pur avendo rappresentanti autorevoli, era la tradizione di passare la notte intera in preghiera<sup>37</sup>, come è riferito soprattutto di Antonio<sup>38</sup> e di Elpidio, che ogni notte recitava nella sua grotta tutti i Salmi<sup>39</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 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>40</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>41</sup> e come ritroviamo in alcuni asceti egizi<sup>42</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

---

<sup>30</sup> C. ZORZIN, *Assenza di sonno*, in *Dizionario di mistica*, Roma 1998, p. 164.

<sup>31</sup> C. ZORZIN, *Assenza di sonno*, in *Dizionario di mistica*, Roma 1998, p. 164.

<sup>32</sup> C. ZORZIN, *Veglia prolungata*, in *Dizionario di mistica*, Roma 1998, p. 1253.

<sup>33</sup> TERESA D'AVILA, *Vita* 20, 10.

<sup>34</sup> TERESA D'AVILA, *Lettera 10 febbraio 1577*, 8.

<sup>35</sup> *Vita copta di san Pacomio*, 59.

<sup>36</sup> Cfr. L. REGNAULT, *Vita quotidiana dei Padri del deserto*, Casale Monferrato 1994, p. 126.

<sup>37</sup> MACARIO 33, *Apoftegmi serie alfabetica*, 486.

<sup>38</sup> ATANASIO, *Vita di Antonio*, 7.

<sup>39</sup> *Apoftegmi serie numerica*, 627 A.

<sup>40</sup> PALLADIO, *Storia Lausiaca* XIX, 7-8.

<sup>41</sup> CASSIANO, *Conferenze* 12, 15.

<sup>42</sup> *Apoftegmi, collezione sistematica greca* 20, 14.

che «è sufficiente al monaco dormire un'ora se è un lottatore»<sup>43</sup>. Alcuni raggiungevano un controllo assoluto del sonno, come Sarmata, digiunatore incallito, che diceva di poter dormire quando voleva<sup>44</sup>.

Certo per facilitare una notte di preghiera e alzarsi celermente «molto gioverà coricarti vestito»<sup>45</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>46</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 asceti, il suo spirito potrebbe, con la sola veglia, acquistare la purezza del cuore e conoscere perfettamente la potenza dello spirito santo<sup>47</sup>

La veglia infatti affina le capacità superiori della mente<sup>48</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>49</sup>.

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

### **prepararsi a dormire**

Se la notte è un momento vitale per l'esperienza spirituale, allora dovrà essere ben preparata<sup>50</sup>, anche perché sarà proprio la notte a determinare come si svolgerà il giorno 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>51</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

---

<sup>43</sup> ARSENIO 16, *Apostegmi serie alfabetica*, 53.

<sup>44</sup> SARMATA 2, *Apostegmi serie alfabetica*, 872.

<sup>45</sup> V. FERRER, *Trattato della vita spirituale*, 6.

<sup>46</sup> L. MONTONATI, *Le mani che guarirono la città*, Cinisello Balsamo 1985, p. 68.

<sup>47</sup> ISACCO IL SIRO, *Sermone 29*.

<sup>48</sup> TEODORO DI EUSTATE, *Cento capitoli*, 34, in *Filocalia*.

<sup>49</sup> GIOVANNI CLIMACO, *La scala XX*, 119.

<sup>50</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 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>51</sup> GIOVANNI CLIMACO, *La scala XXVI*, 161.

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>52</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>53</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>54</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>55</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>56</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>57</sup>.

### **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 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>58</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>59</sup>.

<sup>52</sup> L. ROSSI, *I filosofi greci padri dell'esicasmò*, Torino 2000, p. 101.

<sup>53</sup> L. ROSSI, *I filosofi greci padri dell'esicasmò*, Torino 2000, p. 100.

<sup>54</sup> BASILIO MAGNO, *Discorso sacro*, 40.

<sup>55</sup> V. FERRER, *Trattato della vita spirituale*, 6.

<sup>56</sup> CALLISTO E IGNAZIO DI XANTHOPOULI, *Metodo e canone rigoroso*, 25, in *Filocalia*.

<sup>57</sup> ABATE FILEMONE, *Discorso utilissimo*, in *Filocalia*.

<sup>58</sup> G. CAPPELLETTO, *L'Uomo verso l'assoluto I*, Torino 1997, p. 30.

<sup>59</sup> MARINO, *Vita di Proclo*, 19.

«I padri certo dormivano come tutti gli uomini, nondimeno la notte era da loro ritenuta anche il tempo preferito per la preghiera»<sup>60</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>61</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>62</sup>. Già Tertulliano affermava: «Di giorno non dimentichiamo di stare in guardia, di notte non dimentichiamoci di vegliare»<sup>63</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>64</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:

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>65</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>66</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

<sup>60</sup> G. BUNGE, *Vasi di argilla*, Magnano 1996, p. 83.

<sup>61</sup> Cfr. 2Cor 6,5; 11,27.

<sup>62</sup> *Apostegmi serie numerica*, 230.

<sup>63</sup> TERTULLIANO, *La preghiera* 29.

<sup>64</sup> NILO DI ANCIRA, *Lettera* III, 127.

<sup>65</sup> BARSANUFIO E GIOVANNI, *Lettera* 321.

<sup>66</sup> CASSIANO, *Conferenze* IX, 31.

mostra all'orante, tutto irradiato di luce<sup>67</sup>. Sant'Alberto Magno, che secondo l'allievo Tommaso da Cantimprano passava le notti pregando<sup>68</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>69</sup>.

### **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>70</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>71</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 reherai alla cappella»<sup>72</sup>, mentre invece alzandosi celermente «il vero obbediente, appena si leva a pregare, spesso diviene tutto luminoso e brilla di gioia»<sup>73</sup>.

Ma poteva perfino capitare che fosse un demone a svegliare ripetutamente l'asceta per sfiancarlo con notti insonni<sup>74</sup>, cosa che poi rischiava di ritorcersi contro il demone stesso, come 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>75</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>76</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, studiatì di iniziare in ogni virtù e comandamento divino»<sup>77</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>78</sup>.

---

<sup>67</sup> EVAGRIO PONTICO, *Capitoli gnostici* V, 42.

<sup>68</sup> TOMMASO DA CANTIMPRANO, *De Apibus*, I.22 c. 57.

<sup>69</sup> *Legenda B. Alberti Magni*, VII.

<sup>70</sup> *Apoftegmi serie numerica*, 592/45.

<sup>71</sup> *Apoftegmi serie numerica*, 592/18.

<sup>72</sup> GIOVANNI CLIMACO, *La scala* XIX, 117.

<sup>73</sup> GIOVANNI CLIMACO, *La scala* XIX, 118.

<sup>74</sup> CASSIANO, *Conferenze* 10, 10.

<sup>75</sup> *Apoftegmi serie numerica*, 36.

<sup>76</sup> *Apoftegmi serie numerica*, 592/43.

<sup>77</sup> GIOVANNI IL NANO 34, *Apoftegmi serie alfabetica*, 349.

<sup>78</sup> GIOVANNI CLIMACO, *La scala* XXVI, 161.



