*Sommario di vita monastica che insegna come si debba esercitare l’ascesi e l’esichia*

Nel libro di Geremia è detto: *Tu non prendere moglie in questo luogo,… perché così dice il Signore riguardo ai figli e alle figlie generati in questo luogo…: periranno di morte penosa.* Questo perché la Parola mostra che, come dice l’Apostolo: *L‘uomo sposato si preoccupa delle cose del mondo e di come piacere alla moglie, ed è diviso…; così pure la donna sposata si preoccupa di ciò che è del mondo e di come piacere al marito*. Ma è manifesto come nel Profeta non si dica soltanto per quei figli e figlie che provengono dalla vita coniugale che «morranno di morte penosa», ma anche per quei figli e figlie che sono generati nel loro cuore, cioè i pensieri e le concupiscenze carnali, in quanto anche questi moriranno nel penoso, fiacco, languido sentire di questo mondo e non raggiungeranno la vita celeste. *Chi non è sposato -* è detto - *si preoccupa del Signore, di come piacere al Signore* e farà i frutti sempre freschi e immortali della vita eterna.

Tale è il monaco. E così bisogna che sia il monaco: tenendosi lontano da donne, non genera figlio o figlia nel luogo di cui sopra, anzi è e deve essere un soldato di Cristo distaccato dalla materia ed estraneo a cure mondane, estraneo a ogni pensiero relativo ad affari o faccende, come dice ancora l’Apostolo: *Nessuno impegnato nel servizio militare si immischia negli affari della vita civile, per poter piacere a chi l’ha arruolato*.

In questo stato sia il monaco, soprattutto chi ha abbandonato ogni realtà materiale di questo mondo e accorre ai trofei belli e buoni dell*’esichia.* Quanto è bella, infatti, quanto buona l’ascesi dell’esichia! Bella davvero e buona! Il suo giogo è soave e il suo leggero. Dolce la vita, lieta la pratica. Vuoi dunque, o diletto, intraprendere la vita solitaria, come è, e correre ai trofei dell’*esichia*? Lascia qui le cure del mondo, i principati e le potestà che sono ad esse preposti, sii cioè distaccato dalla materia, impassibile, senza concupiscenza alcuna, affinché, divenuto estraneo all’assedio che deriva da tutte queste cose, tu possa vivere in vera *esichia.* Perché se uno non si solleva da queste realtà, non può realizzare questo genere di vita. Attieniti all’uso di cibi leggeri e da poco: e non, al contrario, molti e allettanti. E se anche te ne viene il pensiero per motivi di ospitalità, lascialo in tronco perché tu non arrivi a convincertene. È infatti una trappola che l’avversario ti tende in questo modo: ti insidia per distoglierti dall’*esichia.* Hai il Signore Gesù che ti rimprovera come con Marta, anima piena di sollecitudine per queste cose, e dice: Perché stai intorno a tante cose e ti agiti? Di una cosa sola c’è bisogno, di ascoltare cioè la Parola divina. E dopo ciò, di tutto quello che si può conseguire con facilità. Perciò aggiunge subito: *Maria, infatti, ha scelto la parte buona che non sarà tolta.* Hai anche l’esempio della vedova di Sarepta, di ciò con cui essa offrì ospitalità al profeta. E se anche hai solo pane, solo sale e acqua, puoi con queste cose ottenere la mercede dell’ospitalità. E se non hai neppure questo, ma accogli l’ospite solo con intenzione buona e gli offri una parola benevola, ti puoi procurare così la mercede dell’ospitalità. È detto infatti: *Buona è la parola più del dono.*

Gli stessi sentimenti devi avere per ciò che concerne l’elemosina. Guarda dunque di non avere concupiscenza di ricchezze per poterle distribuire ai poveri. Anche questo è un inganno del Maligno, un inganno che spesso viene a spingere la mente alla vanagloria e le insinua motivi per impicciarsi in affari vani. Hai l’esempio nel vangelo della vedova che ha ricevuto testimonianza dal Signore Gesù, lei, che con due sole monetine, ha superato il proposito e le possibilità dei ricchi. Quelli infatti hanno gettato nel tesoro dal loro sovrappiù: essa invece, tutta la sua sostanza.

Quanto ai vestiti, non desiderare averne in abbondanza. Provvedi ciò che basta alla necessità del corpo. *Getta* piuttosto *sul Signore la tua preoccupazione* ed egli stesso provvederà a te. È detto infatti: *Egli si prende cura di noi.* Se hai bisogno di cibi o vestiti, non aver vergogna di prendere quelli che ti sono offerti da altri: sarebbe una forma di orgoglio. Se poi tu stesso ne hai in abbondanza, da’ a chi è senza. Così Dio vuole che si amministrino i suoi servi. Per questo anche l’Apostolo scrivendo ai Corinti dice a proposito dei bisognosi: *La vostra sovrabbondanza è per il loro bisogno, in modo che vi sia uguaglianza, come sta scritto: Chi aveva raccolto molto non ne ebbe di più, e chi aveva raccolto poco non ne mancò*. Perciò, se hai il necessario per il tempo presente, non preoccuparti per il futuro: né per un giorno, né per una settimana, né per mesi. Quando il domani si presenterà, esso stesso procurerà il necessario, se cerchi sopra a tutto il regno dei cieli e la sua giustizia. Dice infatti il Signore: *Cercate il regno di Dio e la sua giustizia e tutte queste cose vi saranno date in sovrappiù*. Non prendere con te un ragazzo perché a motivo di lui l’avversario non ti sollevi contro ostacoli e spinga il tuo animo a preoccuparti di cibi troppo costosi: non potresti più infatti avere soltanto la preoccupazione di te stesso.

E se anche ti venisse il pensiero del riposo del corpo, tu pensa invece a ciò che è meglio, voglio dire al riposo spirituale. Perché in verità meglio è il riposo spirituale di quello corporale.

E se ti vengono in mente i vantaggi che ne verrebbero al ragazzo stesso, non crederci. Questa non è opera nostra, è opera di altri, di quelli che vivono in un cenobio di santi padri. Tu preoccupati soltanto di ciò che ti giova e procurati il modo di restare nell’*esichia.* Non amare di vivere con uomini legati alla materia e implicati in affari: abita solo, oppure con fratelli distaccati dalla materia e di un unico sentire. Perché chi vive con uomini legati alla materia e implicati in affari, comunica anche lui in tutto alla loro situazione e serve a precetti umani: chiacchiere vane e a tutte le altre cose funeste come l’ira, la tristezza, la follia per le cose materiali, il timore degli scandali. E non lasciarti trascinare a preoccupazioni per i genitori o affetti familiari, anzi anche con i familiari evita gli incontri frequenti, perché non accada che ti privino dell’*esichia* nella cella e ti portino in giro per le loro vicende. Lascia - dice il Signore - che i morti seppelliscano i loro morti: tu vieni, seguimi.

E se la cella stessa dove risiedi fosse troppo piacevole, fuggi, non averne rincrescimento e non rattristarti per attaccamento ad essa. Fai tutto, tutto opera per poter essere nell’*esichia,* per essere libero e zelante, per stare nei voleri di Dio e nella lotta contro le realtà invisibili.

E se dalle tue parti non ti è facile vivere nell’*esichia,* scegli la *xenitia* e volgi a questa il tuo pensiero. Divieni come un abile commerciante: valuta tutto in funzione dell’*esichia,* e fra tutto trattieni quelle cose pacifiche e utili che portano ad essa. Comunque ti dico: ama la *xenitia.* Essa ti separa infatti dai condizionamenti della tua patria e ti fa godere i vantaggi dell’*esichia.* Fuggi le occupazioni cittadine e sii perseverante in quelle del deserto. *Poiché*, *ecco* - dice il santo - *mi sono allontanato fuggendo e ho abitato nel deserto*. Se possibile, non andare in nessun modo verso una città. Non vedresti là nulla di buono, nulla di utile, nulla di profittevole per la tua vita.

Dice ancora il santo: *Ho visto iniquità e contraddizione nella città*.

Persegui dunque i luoghi liberi da traffici e solitari. Non temere la fama che hanno: anche se vi vedi fantasmi di demoni, non fuggire, in preda al terrore, dallo stadio da cui traiamo profitto. Sopporta senza timore e vedrai le meraviglie di Dio, il suo aiuto, la sua sollecitudine e tutto ciò che può renderti pienamente certo della salvezza. Dice infatti il beato: *Attendevo chi mi salvasse dall’abbattimento e dalla tempesta*. La bramosia di andar vagando non vinca la tua determinazione, perché *la concupiscenza vagabonda guasta l’intelletto innocente*. Molte sono le tentazioni in questo senso. Temi le cadute e sii stabile nella tua cella. Se hai amici, fuggi i frequenti incontri con loro. Farai bene a incontrarli soltanto ad ampi intervalli di tempo. Ma se ti accorgi che ne ricavi danno, non avvicinarti affatto a loro. Perché devono essere tuoi amici quelli che possono giovare e contribuire al tuo modo di vita. Fuggi anche gli incontri con gli uomini malvagi e bellicosi, non abitare con nessuno di costoro, evita anzi i loro stolti propositi: non uniscono infatti a Dio e non durano. Uomini pacifici siano i tuoi amici, fratelli spirituali, padri santi. Così infatti li definisce anche il Signore: Madre mia, fratelli e padri sono questi che fanno la volontà del Padre mio che è nei cieli*.*

Non abitare con chi vive nella distrazione e neppure andare a un convito con loro perché non ti trascinino nei loro sviamenti e ti distolgano dalla scienza dell’*esichia:* vi è infatti in loro questa passione. Non porgere l’orecchio alle loro parole e non accogliere i pensieri del loro cuore: perché sono realmente funesti. La tua fatica e il desiderio del tuo cuore siano rivolti ai fedeli della terra, emulando la loro afflizione spirituale. È detto infatti: *I miei occhi ai fedeli della terra perché essi abitino con me*. E se qualcuno di quelli che vivono secondo l’amore di Dio viene da te e ti invita a mangiare da lui e tu vuoi andare, vai pure, ma torna presto nella tua cella. Se possibile, non dormire mai fuori della tua cella, perché rimanga sempre con te la grazia dell’*esichia* e perché nella tua cella tu possa dedicarti senza impedimento al servizio divino che ti sei proposto. Non aver bramosia di buoni cibi e delle seduzioni della lussuria: *colei che vive nella lussuria è una morta vivente,* come dice anche l’Apostolo. Non saziare il tuo ventre con cibi di estranei, perché non te ne venga la voglia e non ti sì insinui il desiderio di andar fuori intorno alle tavole altrui. È detto: *Non lasciatevi sviare dalla sazietà del ventre*.

Se ti vedi chiamato di frequente fuori della tua cella, ricusa. Passare spesso del tempo fuori della tua cella ti reca danno: priva della grazia, oscura l’animo, estingue il desiderio amoroso. Vedi per esempio un vaso di vino invecchiato sempre nello stesso luogo e lasciato lì senza subire scosse: come rende il vino limpido, sedimentato e fragrante! Se invece lo si trasporta qua e là, il vino diventa torbido, scuro, e mostra spiacevolmente tutto il cattivo della feccia.

Recidi le relazioni con troppe persone perché la tua mente non ne rimanga distratta e turbi il tuo vivere nell*’esichia.*

Occupati in un lavoro manuale: se possibile, giorno e notte per non essere di peso a nessuno, ma anzi avere anche di che far parte agli altri come raccomanda l’Apostolo. Così anche con questo combatterai il demone dell’accidia e dissiperai tutte le altre concupiscenze del nemico: perché il demone dell’accidia posa sull’ozio. E, come sta scritto, *ogni ozioso è tra le concupiscenze.*

Fra il dare e il ricevere non sfuggirai il peccato. Sia dunque che tu venda, sia che tu compri, tassati sempre un poco rispetto a quello che sarebbe il giusto, affinché, se ti abitui a un puntiglioso amore del guadagno sul prezzo, tu non cada nelle colpe più dannose per l’anima: e con emulazioni, spergiuri, col cambiare le tue parole e cose simili, tu disonori e copri di vergogna il nostro proposito onorato e degno. Rifletti a questo e custodisci te stesso nel tuo dare e ricevere. Se poi vuoi scegliere il meglio, e se ti è possibile, affida questa preoccupazione ad altra persona fidata: te ne verrà letizia e le tue speranze saranno buone e liete. Ma è il carattere stesso dell’*esichia* che può consigliarti queste cose utili.

Sopporta anche quello che sto per aggiungere sullo stesso argomento. Te ne esporrò il senso, tu ascoltami e fa’ ciò che ti comando.

Seduto nella tua cella, raccogli la tua mente, ricordati del giorno della morte, vedi quale sarà allora lo stato di morte del corpo, rifletti sulla sventura e accogli la fatica, riconosci la vanità di questo mondo; datti cura della mitezza e dello zelo per poter sempre permanere nel medesimo proposito dell’*esichia* e non avrai flessioni. Ricordati anche di come stia ora chi è all’inferno: pensa come stiano là le anime, in quale amarissimo silenzio, in quale terribile gemito, in quale grande timore, agonia, ansia… Pensa all’incessante dolore, al pianto senza fine dell’anima. Ma ricordati anche del giorno della resurrezione e del momento in cui saremo presentati a Dio: immagina quel terribile e tremendo tribunale; metti in mezzo ciò che è tenuto in serbo per i peccatori: vergogna davanti a Dio e al suo Cristo, agli angeli, agli arcangeli, alle potestà e a tutti gli uomini; e tutti i castighi, il fuoco eterno, il verme che non muore, il baratro, la tenebra, e oltre a tutto questo, lo stridore dei denti, i terrori e i tormenti.

E mettici anche le cose buone tenute in serbo per i giusti: sicurezza con Dio Padre e con il suo Cristo, con gli angeli, gli arcangeli, le potestà e con tutto il popolo, e poi il regno e i suoi doni, la gioia e il godimento. Porta alla tua memoria entrambe queste realtà. Gemi e piangi sulla condanna dei peccatori; atteggiati a lutto nel timore di essere anche tu fra questi. Gioisci, esulta e rallegrati per quanto è riservato di beni ai giusti: studiati di godere di questi e di essere estraneo ai mali che abbiamo detto sopra. E bada di non dimenticarti mai di tutto questo, sia che tu ti trovi all’interno della tua cella, sia che ti trovi fuori; non rigettare il sentimento che ti viene dal ricordo di queste cose e potrai anche con questo mezzo sfuggire i pensieri sordidi e funesti.

Sappi digiunare secondo le forze davanti al Signore: il digiuno *purificherà le tue iniquità e i tuoi peccati*; esso dà dignità all’anima, santifica il sentimento, allontana i demoni, avvicina a Dio. Quando hai mangiato una volta durante la giornata, non desiderare di mangiare di nuovo: perché tu non diventi amante della sontuosità, e ne risulti agitazione al tuo sentimento. Se fai come dico potrai abbondare nelle opere di bene e insieme mortificare le passioni del corpo. Se poi devi incontrare dei fratelli e ti accade di dover mangiare una seconda e una terza volta, in questo caso non incupirti né abbatterti: gioisci piuttosto, perché ubbidisci al bisogno, e, mangiando una seconda e una terza volta, rendi grazie a Dio perché hai compiuto la legge dell’amore e così avrai avuto Dio stesso quale economo della tua vita. E quando sopravvenga una malattia del corpo e sia necessario mangiare anche una seconda, una terza e ancora altre volte, il tuo sentimento non ne sia rattristato: non bisogna infatti mantenere le stesse fatiche corporali della nostra vita anche durante le malattie, ma rallentare in qualcosa, cosicché il nostro esercizio nelle fatiche proprie alla nostra vita risulti equilibrato.

Quanto all’astinenza da certi cibi, la Parola non ci ha proibito qualcosa in particolare, ma ha detto: Ecco, vi ho dato tutto, mangiate tutto come gli erbaggi*,* senza indagare in nulla, e: *Non ciò che entra nella bocca contamina l’uomo*. L’astenerci dai cibi dipenderà dunque dalla nostra determinazione e sarà una fatica lasciata alla scelta della nostra anima.

Sopporta volentieri la veglia, il dormire per terra e tutti gli altri patimenti guardando alla gloria che si manifesterà a te insieme a tutti i santi: come è detto, *non sono paragonabili i patimenti del tempo presente con la gloria che dovrà manifestarsi in noi*.

Se sei scoraggiato, prega, come sta scritto: prega con timore e tremore, con fatica, sobrio e vigilante. Così bisogna pregare, specialmente a motivo dei nemici. Perché quando costoro ci vedono lì in preghiera, allora anch’essi si mettono lì con noi pieni di zelo suggerendo alla nostra mente tutto ciò che nel tempo della preghiera non bisogna pensare o considerare: fanno questo per portar via prigioniera la nostra mente e rendere oziosa, vana e inutile l’invocazione e la supplica che scaturiscono dalla preghiera. E infatti è veramente vana e inutile la preghiera, l’invocazione e la supplica quando, come si è detto, non è compiuta nel timore e nel tremore, con sobrietà e vigilanza. Inoltre, se chi si avvicina al re - che è uomo - lo fa con timore e tremore, nella sobrietà, ed è con questo atteggiamento che compie la sua richiesta, forse che davanti a Dio, Sovrano dell’universo, e al Cristo, Re dei re e Signore dei signori, non sarà molto più necessario tenersi in questo modo e in questo modo compiere la propria invocazione e supplica? Certo molto di più! Perché a lui anche tutta la moltitudine e il coro spirituale degli angeli serve con timore, e con tremore gli rende gloria, e incessantemente fa salire l’inno, come pure al Padre suo senza principio e al santissimo e coeterno Spirito, ora e sempre e per i secoli dei secoli. Amen.