

## Lettere ascetiche

### S. Barsanufio e Giovanni monaci reclusi

1. Sii pronto a ringraziare Dio per ogni cosa, tenendo presente la parola dell'Apostolo: "ringrazia per ogni cosa" (I Tess. 5, 18). Se sei assalito da tribolazioni, o patisci penuria e persecuzione, o se devi sopportare pene fisiche o infermità, ringrazia Dio per tutto ciò che ti accade poichè "noi dobbiamo entrare nel Regno di Dio attraverso molto patire" (Atti. 14, 22). Non permettere che la tua anima venga assalita dal dubbio, nè che il tuo cuore diventi pavido; ricorda le parole dell'Apostolo: "Quantunque l'uomo esteriore perisca, l'uomo interiore si rinnova di giorno in giorno" (2 Cor. 4, 16). Se non sopporti sofferenze, non sarai in grado di salire sulla croce e coglierne i frutti di salvezza.
2. La nave, in mare, è preda del rischio e del vento. Se però raggiunge un calmo e pacifico porto, non teme più calamità, ma è sicura. Anche tu, mentre resti tra gli uomini, aspettati tribolazioni, rischi e urti alla sensibilità. Ma se raggiungi il porto del silenzio, per te preparato, non avrai più paura.
5. Soprattutto guardati dallo scoramento, padre di tutti i mali e della varietà delle tentazioni. Perchè permetti al tuo cuore di essere triste e fiacco a causa della sofferenza provocata dalla turba che segue Cristo? Presta un attento orecchio alle mie parole. Il lungo patire è padre di grandi benedizioni. Imita Mosè che preferì piuttosto soffrir pena col popolo di Dio, che gioire dei piaceri del peccato per un breve tempo (Eb. 11, 25).
8. Ti definisci peccatore; ma in realtà riveli di non aver raggiunto la coscienza della tua unità. Chi si riconosce peccatore e causa di molti mali, dissente con nessuno, discute con nessuno, non è in collera con nessuno, ma considera ogni uomo migliore e più saggio di se stesso. Se sei un peccatore, perchè biasimi il tuo prossimo e lo accusi di recarti offesa? Stando così le cose, tu ed io siamo lontani dal ritenerci dei peccatori. Osserva, fratello, quanto siamo meschini: parliamo soltanto con le labbra e le nostre azioni mostrano che siamo differenti da ciò che diciamo. Perchè quando ci opponiamo a dei pensieri, non riceviamo la forza di respingerli? Perchè precedentemente ci siamo arresi col biasimare il nostro prossimo e questo ha fiaccato la nostra forza spirituale. Così accusiamo il nostro fratello, nonostante noi si sia i veri colpevoli. Poni tutti i tuoi pensieri nel Signore, dicendo: Dio conosce ciò che è meglio, e sarai in pace, e, a poco a poco, ti sarà data la forza di resistere.
9. Se uno non può sopportare gli oltraggi, non vedrà la gloria. Se non è esente da bile, non assaggerà la dolcezza. Tu devi andare in mezzo agli altri, tra le loro varie vicende, per essere temperato e provato: l'oro è provato solo dal fuoco. Non oberarti di troppi incarichi, ti assoggetteresti a pene e sofferenze; ma col timore di Dio cimentati a ciò che conviene ad ogni particolare momento, e non far nulla d'impulso. Evita la collera quanto puoi, non giudicare nessuno e specialmente quelli che ti mettono alla prova. Pensandoci bene, capirai che sono loro che ti conducono alla maturità.
11. Agita il latte e ne ricaverai del burro; ma se ti giri il naso, ne caverai sangue (Prov. 30, 33). Se un uomo vuol piegare un ramo o una vite in un cerchio per botte, li curva gradatamente, per paura di romperli, poichè se lo fa troppo repentinamente il ramo si spezza, (questo va riferito alle rigorose regole e all'eccessivo ascetismo dei monaci).
12. Perchè essere soverchiati dalle tribolazioni come uomini carnali? Non hai sentito quali tribolazioni ti attendono? Non sai che "molte sono le ambizioni del giusto" (Ps. 34, 19), e che gli uomini sono provati da queste come l'oro in un crogiolo? Se siamo giusti, lasciamoci sottoporre di buon animo, alla prova; ma se siamo peccatori, soffriamola come

cosa dovuta. Ricordiamoci dei santi, rammentando quanto essi, fin dall'inizio del mondo, abbiano perseverato nel bene agire, preferendo il bene, e costantemente rimanendo saldi nella verità ! Furono odiati e perseguitati fino all'estremo, ma in accordo con le parole del Signore, pregarono per i persecutori e carnefici (Mat. 5 44). Fosti tu venduto come il casto Giuseppe ? Hai tu, come Mosè, sopportato inimicizia dall'infanzia alla vecchiaia ? Fosti perseguitato come Davide da Saul ? O come Giona fosti gettato in mare ? Perché allora non apri gli occhi ? Così non aver paura e non essere incerto come uno privo di coraggio, altrimenti non potrai godere delle promesse di Dio. Non essere angosciato come chi non ha fede; ma introduci la fiducia nei tuoi pensieri deboli. Ama il tormento delle cose, affinché tu possa diventare un degno figlio dei santi.

16. Finchè abbiamo tempo, poniamo attenzione a noi stessi, e impariamo il silenzio. Se desideri non essere turbato da alcuna cosa, sii morto di fronte ad ognuno, troverai la pace. Alludo con questo ai pensieri concernenti ogni genere di rapporto con uomini e cure.

17. Mi hai scritto chiedendo che pregassi per i tuoi peccati. Ti dirò la stessa cosa: Prega per i miei. E' scritto "fa' agli altri ciò che vuoi sia fatto a te" (Luca 6, 31). Benchè io sia il più reietto e basso di tutti gli uomini, continuo a fare quanto posso, in accordo al comandamento: "pregate l'uno per l'altro", così che tu possa riavere la salute.

18. Se non puoi parlare della fede, non tentare neanche di farlo. Chi è saldo nella fede, non sarà mai turbato da discussioni e dibattiti con eretici e miscredenti. Avendo in sè Gesù, il Signore della pace e della quiete, dopo una calma discussione può amorosamente portare molti eretici e miscredenti alla conoscenza di Gesù Cristo, nostro Salvatore. Fai così: finchè la discussione su qualche cosa è superiore alle tue forze, prendi la strada maestra della fede dei 318 santi padri (e per noi ora, quella della fede stabilita da sette concili ecumenici), nella quale tu sei battezzato. Essa contiene ogni cosa formulata esattamente per la perfetta comprensione. Ma sopra ogni cosa poni attenzione a te stesso, meditando sui tuoi peccati e sul come sarai giudicato da Dio.

21. Quando sei intento alla preghiera, chiedi la liberazione dal vecchio Adamo, o recita la preghiera del Signore, o ambedue insieme, poi riprendi il tuo lavoro manuale.

Sulla lunghezza del tempo della preghiera, ti dirò: se tu "preghi incessantemente" (Tess. 5, 17), come dice l'Apostolo, la quantità del tempo non ha importanza.

22. Riguardo al sonno notturno, prega per due ore alla sera, cominciando a contarle dal calar del sole, e quando hai finita la dossologia, dormi per sei ore. Indi alzati per la veglia e rimani desto per le rimanenti quattro ore. Fai lo stesso anche d'estate, ma riduci la dossologia e leggi meno salmi in accordo alla brevità della notte.

25. Riguardo all'astinenza del cibo e delle bevande, i padri dicono che l'uno e le altre siano di una misura inferiore alla reale necessità di ciascuno; cioè non riempire lo stomaco del tutto. Ciascuno stabilisca una misura per se stesso per quanto riguarda il cibo e per il vino.

D'altronde la misura dell'astinenza non è limitata al cibo e al bere, ma riguarda anche la conversazione, il sonno, il vestire e tutti i sensi. Ciascuna di queste cose deve avere la sua consona misura di astinenza.

34. Voglio controllare il ventre e ridurre la quantità del cibo e non posso. Invece se qualche volta ci riesco, torno quasi subito alla prima misura. Lo stesso mi accade col bere. Perché avviene questo ? Nessuno è esente da ciò, eccetto l'uomo che è giunto alla statura di colui che disse: "Ho dimenticato di mangiare il mio pane, a cagione del grido del mio dolore; le ossa mi forano la pelle" (Sal. 102, 45). Un siffatto uomo presto riesce a ridurre il suo cibo ed il bere; poichè le lacrime gli sono di cibo, può raggiungere uno stato nel quale è nutrito dallo Spirito Santo. Credimi, fratello, conosco un uomo di tale statura, una o due volte nel corso di una settimana e qualche volta più spesso è attratto dal cibo spirituale, la cui dolcezza gli fa dimenticare il cibo materiale. Quando si accinge a consumare il cibo è come

uno permanentemente sazio, non ne ha desiderio; se mangia, rimprovera se stesso dicendo: perchè non sono sempre in quello stato ? E' lo desidera così intensamente da ottenere il più grande successo.

39. Quando leggo i salmi, devo dire la preghiera del Signore dopo ogni salmo ? Dire la preghiera del Signore una volta, è sufficiente.

43. L'infermità è una lezione di Dio e serve ad aiutarci a ringraziare sempre più Dio. Non era forse Giobbe un vero amico di Dio ? Cosa non ha sopportato, benedicendo e glorificando Dio ? Alla fine la sua stessa pazienza lo portò ad una incomparabile gloria. Così anche tu sappi sopportare e "vedrai la gloria di Dio" (Giov. 11, 40). Non rattristarti se per infermità non puoi praticare il digiuno; Dio non esige mai fatiche superiori alle possibilità di ciascuno. Dopo tutto, cos'è il digiuno se non il freno per moderare un corpo sano e renderlo docile, liberarlo dalle passioni, in accordo con le parole dell'Apostolo: "Quando sono affranto, è allora che sono forte" (2 Cor. 12, 10) ? Ma l'infermità è più che un freno, così sostituisce il digiunare ed è considerata di maggior merito. Chi sopporta con pazienza, ringraziando Dio, come premio alla sua pazienza, riceve il frutto della salvezza. Un corpo malato è indebolito dall'infermità, non vi è bisogno di togliergli le forze col digiuno. Ringrazia Dio di essere dispensato dal travaglio del digiuno. Non preoccuparti anche se mangi dieci volte in un giorno; non sarai giudicato per questo, purchè tu non lo faccia per il tuo piacere.

49. Sono stremato dalle tentazioni ! - Non darti per vinto, fratello. Dio non ti ha abbandonato e non ti abbandonerà. Conosci il giudizio di Dio contro il nostro comune padre Adamo: "Mangerai il pane col sudore della tua fronte" (Gen. 3, 19); ed è immutabile. Come l'oro è scaldato nella fornace e diventa puro e malleabile, così l'uomo attraverso il fuoco della sofferenza diviene cittadino del Regno dei Cieli, se sopporta con gratitudine. Reputa che tutto ciò che ti avviene è per il tuo bene, per renderti accetto a Dio.

50. Ad un debole e scoraggiato:

Benedici le sofferenze del Salvatore, come se, insieme a Lui, tu stessi patendo soprusi, ferite, degradazioni, l'offesa degli sputi, l'umiliazione del manto rosso, la vergogna della corona di spine, l'aceto col fiele, la pena dei chiodi, la ferita con la lancia, il fluire d'acqua e di sangue, e da ciò riceverai conforto nella tua afflizione.

Il Signore non permetterà che i tuoi sforzi non vengano ricompensati. Ti lascia soffrire un po', affinché non sia un estraneo nella schiera dei Santi, quando tu, al momento debito, ne farai parte, arricchito dal frutto della pazienza e reso glorioso. Così non affliggerti; Dio non ti ha dimenticato, ma si preoccupa di te, come per un figlio vero di Colui che non tradisce.

52. Possa il Signore, che disse "domanda e riceverai" (Giov. 16, 24), esaudire ogni tua domanda. Soltanto prepara la tua casa, e spazzala perfettamente perchè sia degna di ricevere i doni del Signore. Essi sono custoditi sicuramente in una casa tenuta in ordine, ed emanano il loro dolce profumo soltanto se non vi è impurità alcuna. Chi gusta ciò, diventa estraneo al vecchio Adamo, crocifisso al mondo come il mondo a lui, e vive sempre nel Signore. Non importa quando le onde dei nemici lo colpiscono; esse non spezzano la sua navicella. D'allora in avanti comincia a gettare sgomento sui nemici, poichè essi vedono in lui il sacro sigillo, e quanto più diventa il loro avversario, tanto più egli diviene un sincero e grato amico del Gran Re.

55. Vigila su te stesso; i demoni cercano di adescarti verso cose di poco valore, come dormire in una posizione quasi seduta, o senza guanciaie, che è lo stesso che "menta e anice e cumino", e ti incitano a trascurare "i più gravi impegni della Legge" (Matt. 23, 23), che sono, il domare la collera, il reprimere la irritabilità e l'obbedire in tutte le cose. I demoni gettarono in te il loro seme, per indebolire il tuo corpo, per questo cadi nella debolezza e involontariamente ricerchi il molle letto e la varietà del cibo. E' meglio che tu ti

trovi bene con un solo cuscino e riposi su di esso con timore di Dio. Metti nella tua pentola condimenti immateriali come, umiltà, obbedienza, fede, speranza, amore, poichè chi li possiede imbandisce un banchetto innanzi a Cristo, il Divino Re.

62. Non tutti quelli che vivono nei monasteri sono monaci; monaco è colui che compie il lavoro del monaco. Il Signore dice: "Non chiunque mi dice, Signore, Signore, entrerà nel Regno dei Cieli; ma chi compirà il volere del Padre mio, che sta nei Cieli" (Matt. 7, 21). Fratello, perchè permetti che il nemico si beffi di te e ti esponga ai rischi della caduta? Tu chiedi un consiglio ma non tenti di fare ciò che ti viene detto. Tu ridomandi, e vanagloriosamente lo ripeti agli altri, per guadagnarti il favore degli uomini, e così ti precludi di progredire rapidamente. Il tempo ci è concesso per imparare il dominio delle passioni, e curarle, con gemiti e dolore. Se, quando sei nella tua cella, i tuoi pensieri sono dispersi, vergognati e svela la tua mancanza a Dio.

67. (Il frate infermiere domanda se può leggere i libri di medicina). Leggili pure, ma nel leggerli o nell'interrogare qualcuno sulle medicine, non dimenticare che, nessuno può essere curato, senza Dio. Chi s'impegna nell'arte del guarire deve sottomettersi al nome di Dio e Dio invierà a lui il suo aiuto. L'arte del guarire non è un ostacolo alla pietà; ma devi praticarla come pratici un lavoro manuale, per il bene della comunità. Fai quel che devi fare nel timore di Dio e i santi ti proteggeranno colle loro preghiere.

84. Se esiste la possibilità di una buona azione, ma un pensiero opposto le resiste, questo dimostra che l'azione è veramente buona. Applicati alla preghiera e veglia; se durante la preghiera il tuo cuore è saldo nel bene e il bene aumenta invece di diminuire, allora, sia che l'opposto pensiero che ti travaglia, rimanga, oppure no, sappi che tale azione è buona. Poichè tutto il bene, necessariamente patisce una penosa opposizione causata dall'invidia del diavolo; il bene però la supera mediante la preghiera. Se un bene apparente è suggerito dal diavolo, e pure l'opposizione deriva da lui, allora nella preghiera il bene apparente declina, insieme con l'apparente opposizione. In questo caso è evidente che il nemico oppone un pensiero che egli stesso ha insinuato col solo proposito di farci erroneamente prendere per il bene ciò che è male.

93. Il silenzio delle labbra è migliore e più prodigioso di una edificante conversazione. I nostri padri lo praticarono con reverenza, e attraverso di esso, perseguirono la gloria. Ma sinchè, nella nostra debolezza, noi non potendo seguire il sentiero della perfezione, parliamo di ciò che edifica, parliamone riferendoci alle parole dei padri senza accingerci ad interpretare le Scritture. Quest'ultima cosa è assai pericolosa per l'ignorante. Le Scritture sono scritte nel linguaggio dello spirito, e gli uomini carnali, non possono capire le cose spirituali. E' meglio usare, nelle nostre conversazioni, le parole dei padri, allora così troveremo il beneficio in esse contenuto. Moderiamoci persino nell'uso di queste parole, ricordandoci colui che disse "Nella moltitudine di parole, non manca mai il peccato" (Prov. 10, 19). Per tema di cadere in alti e vanagloriosi pensieri, imprimiamoci nella mente che se non pratichiamo ciò di cui parliamo, pronunciamo la nostra stessa condanna.

96. Quando ti proponi di fare qualche cosa e vedi che il tuo pensiero è turbato, e se, dopo aver invocato Dio, rimani turbato, fosse pure da una minima perplessità, sappi che la azione che vuoi intraprendere, viene dal demonio perciò non iniziarla.

Ma se uno resiste al turbamento (se ha in sè un pensiero che oppone resistenza a tale turbamento) allora egli può anche non considerare, l'azione proposta, come dannosa, ma può accingersi ad esaminare per vedere se è nociva o no; e se è cattiva può abbandonarla, ma se è buona, la compia disperdendo ciò che lo turba.

105. (Ad un ammalato, obbligato a nutrirsi in modo non consono ai regolamenti). Se uno si nutre, non per suo piacere, ma a causa della sua malattia, Dio non lo condanna. Il nutrimento ci viene proibito per tutelarci dalla sazietà e dagli stimoli del corpo. L'infermità impedisce la loro attività, poichè dove è infermità, ivi è pure invocazione a Dio.

115. Quando desideri fare elemosina, e il pensiero ti mette il dubbio se non sia meglio il non farla, esamina il tuo pensiero e se ti accorgi che il dubbio nasce dall'avarizia, dà un po' di più di quanto avevi intenzione di dare.

124. Io ricevo ingiustizia da parte di un tale: che debbo fare ? Fagli del bene.

137. E' giusto l'impegno di compiere bene un lavoro ? Ad esempio, costruire una casa, o far qualcos'altro ? Osserva se la cosa che fai è ordinata e bella e non disdicevole, se è fatta per il bene di ciò a cui serve, senza morboso attaccamento. Poichè il Signore gioisce di ogni perfetta abilità. Ma se noti in te una sorta di morboso attaccamento a qualcosa, ricorda il fine per il quale devi compiere ciò, e che tutto è soggetto a deperimento e corruzione, e così troverai pace. Poichè non una sola cosa rimane costantemente nello stesso stato, ma tutto è sottoposto a mutare ed a corrompersi.