

LA CUSTODIA DELLA MENTE

Il combattimento dei monaci contro le forze del male non ha come campo di battaglia il mondo esterno, bensì le dinamiche della mente. Essi elaborano pertanto un metodo di ascesi paragonabile a una vera e propria strategia militare. Cerchiamo di rendercene conto attraverso i detti di alcuni anziani:

L'abate Sisoe diceva: «Rettifica le inclinazioni del tuo corpo e per il cuore non ti sarà richiesto nulla.

Questo detto manifesta un'acuta osservazione delle dinamiche della vita spirituale. Secondo l'abate Sisoe, la maggioranza dei disordini del cuore vengono prodotti da una cattiva gestione della nostra vita esteriore. Quindi con le parole «rettifica le inclinazioni del tuo corpo», egli non si riferisce alla materialità della nostra carne, ma è come se volesse dire: “bada bene alla tua vita esteriore perché dai disordini di questa, attraverso i sensi dell'udito e della vista, penetrano nel cuore degli elementi di disturbo, che poi si annidano e si rafforzano all'interno, anche dopo che all'esterno sono cessati”. Al contrario, una gestione sapiente della propria vita esteriore, portata avanti all'insegna dell'equilibrio, della sobrietà, della vigilanza e della oculata programmazione delle opere giornaliere, permette al nostro cuore di vincere facilmente le sue lotte contro il nemico invisibile.

Un anziano disse: «Credete forse che Satana voglia introdurre in voi tutti i pensieri? No, è per mezzo di un pensiero solo che vince l'anima e spera condurla a perdizione. Egli abbandona in essa quell'unico pensiero, non occorre altro. Attenti dunque a non mostrar compiacenza verso un solo cattivo pensiero».

Questo insegnamento ha una grande profondità ascetica circa la disciplina da mantenere nel pensiero, così da impedire alle forze del male penetrarvi. Innanzitutto bisogna avere la consapevolezza che al demonio non servono molte suggestioni per snaturare il corso dei pensieri, ma gli basta un pensiero solo, e su di esso, grazie al consenso libero della persona, può inoculare

il suo veleno. Sulla natura di questo veleno mentale non bisogna mai ingannarsi, pensando che esso possa procurare *qualche* danno. Esso, in realtà, ha la forza di paralizzare l'anima nel suo cammino verso Dio. Questo obiettivo lo ottiene non utilizzando molti pensieri negativi, ma appunto uno solo, su cui riceve il consenso libero della persona.

Quello che vale per un solo pensiero a cui si mostra compiacenza vale anche per le stimolazioni esteriori. L'episodio che segue sottolinea come oltre al pensiero che nasce nella mente, basta una sola stimolazione esteriore ad aprire uno spazio di intervento del maligno:

Si racconta che vi era alle celle un anziano di dura ascesi. Un giorno che recitava l'Uffizio, un sant'uomo venne alla sua cella, e dall'esterno lo udì che si adirava¹ contro i propri pensieri. "Fino a quando", diceva, "per una sola parola continuerò a perdere tutto il resto?". Quello che stava fuori immaginò che l'anziano stesse disputando con qualcun altro: bussò, onde entrare e riportare tra di loro l'accordo. Entrando, però, vide che oltre il vecchio non c'era nessuno. E poiché con lui parlava schietto, gli domandò: "Abbà, con chi ti accapigliavi?". "Con i miei pensieri", gli fu risposto. "Ecco, ho mandato a memoria quattordici libri, e fuori di qui non ho udito che una sola, povera parola. E quando mi sono ritrovato a compiere l'opera di Dio, tutto avevo dimenticato: solo quell'unica parola era nella mia mente al momento di adempiere all'Uffizio. Ecco perché mi accapigliavo con i miei pensieri".

Il contesto di questo episodio è quello della liturgia dei Padri del deserto che, come sappiamo, avveniva per lo più attraverso la memoria e non attraverso la lettura dei testi. Infatti, vivendo nel deserto, non sempre avevano a disposizione i testi biblici; per questo motivo si affidavano molto alla loro memoria. Questo anziano aveva imparato a memoria quattordici libri della Bibbia. Sulle parole di questi quattordici libri, richiamati opportunamente alla memoria, egli faceva la sua preghiera quotidiana. La frase chiave che ci fa comprendere l'episodio è questa: "ho mandato a memoria quattordici libri, e fueri di qui non ho udito che una sola, povera parola". Questo anziano conosceva a memoria una grande quantità di testi

¹ Questo tema dell'ira è molto importante nella tradizione dei Padri del deserto. Essi affermano che il Signore ha messo nel cuore umano la passione dell'ira perché l'uomo possa schierarsi decisamente contro le opere del demonio. La strategia del nemico consiste nel deviare questa ira, che dovrebbe colpire lui, verso i nostri fratelli.

sacri, ma essendo uscito dalla sua cella,² aveva udito la parola di un passante. Quella parola si era impressa nella sua memoria a tal punto che non riusciva più a mandarla via. Questo significa che una sola parola profana, penetrata nella mente, può disturbare il sereno ricordo della parola di Dio.

Questo episodio può leggersi in parallelo con quello precedente: l'azione di Satana è sottile, e non ha bisogno di molto apparati: gli basta uno spiraglio che può essere o interno (suscitato nei nostri stessi pensieri senza cause esteriori), o esterno (derivante da una causa esteriore anche semplice e occasionale). Basta una sola parola negativa, insomma, che si impone nella mente e non viene espulsa tempestivamente, per turbare la preghiera del cristiano. Se invece il rapporto con il mondo esterno viene mantenuto nella sobrietà e nei giusti equilibri, anche il cuore si conserva nella pace.

In questo episodio il combattimento spirituale acquista l'aspetto della sobrietà non soltanto nei confronti dei propri pensieri, ma anche delle parole che gli altri pronunciano. Esse non devono occupare uno spazio maggiore di quello che, nella nostra mente, spetta a Dio.

Ancora sul piano delle strategie di combattimento mentale:

Un fratello interrogò un anziano: "Che fare? Una moltitudine di pensieri mi fa guerra e non so come resistere". Disse l'anziano: "Non lottare mai contro tutti, ma contro uno solo. Poiché tutti i pensieri dei monaci hanno una testa sola. Bisogna dunque esaminare quale sia realmente quell'unico pensiero e quale la sua natura, poi lottare contro di esso. Allora tutti gli altri pensieri perderanno la loro forza".

Il senso di questo insegnamento è abbastanza chiaro, in quanto è strettamente collegato alla modalità consueta dell'attacco demoniaco: quello di farsi ascoltare in un solo pensiero. Di solito, il demone sceglie un pensiero di sospetto da cui ne possano derivare altri per via deduttiva. Il metodo di purificazione dei pensieri esige quindi la capacità di individuare quale sia quel punto debole del suo cuore che possa essere colpito per ottenere maggiori risultati: «tutti i pensieri dei monaci hanno una testa sola».

²A questo proposito dobbiamo ricordare che i padri erano soliti intrecciare canestri e poi venderli al mercato. Con il ricavato essi si procuravano l'essenziale per il sostentamento.

Quando l'abate Pastor si preparava a uscire per l'Uffizio, sedeva dapprima in disparte per circa un'ora onde sbrogliare i propri pensieri, poi usciva.

I Padri del deserto, soprattutto la domenica, celebravano delle liturgie comunitarie. L'abate Pastor aveva compreso che il demonio applica una particolare strategia per impedire l'ascolto poco prima che la Parola venga proclamata, o subito dopo. L'obiettivo del nemico è quello di creare una situazione di crisi, idonea a far perdere gli equilibri dell'autocontrollo. In tal modo, la mente è sufficientemente turbata per non essere raggiunta dallo Spirito Santo. Volendo attualizzare questo principio, applicandolo alla nostra vita cristiana, potremmo dire che occorre aprire gli occhi e vigilare particolarmente in prossimità di un ritiro, o di un corso di esercizi spirituali, o comunque di un'esperienza forte di spiritualità; il demonio, che non può tappare la bocca ai ministri della Parola, cerca di impedire l'ascolto profondo dei destinatari, e lo fa attraverso pensieri suggestionati o eventi di disturbo improvvisi, talvolta nelle ore immediatamente precedenti. Con questa strategia, succede che si arrivi all'annuncio della Parola, con la mente frastornata e l'animo pieno di preoccupazione.

Un fratello assillato dai cattivi pensieri era molto addolorato e, per grande umiltà, diceva: "Io, con tali pensieri, non sono in grado di ottenere salvezza". Se ne andò dunque presso un grande anziano e gli raccomandò di pregare perché questi pensieri gli fossero tolti. L'anziano gli disse: "Questo non ti è utile, figlio mio". Ma lui insisteva con violenza. E come costui ebbe pregato, Dio tolse la lotta al fratello; e subito egli cadde nella presunzione e nell'orgoglio. E se ne andò a pregare l'anziano che gli ritornassero i pensieri e l'umiltà che aveva.

Questo episodio si inquadra in un principio di spiritualità che abbiamo già enunciato precedentemente: vi sono delle aggressioni diaboliche che colpiscono il cristiano perché egli è avvicinato pericolosamente alle sorgenti del male, oppure perché il pensiero suggestionato non è stato sottoposto al dovuto vaglio. Ci sono poi altre forme di vessazione che non dipendono dalla propria disponibilità ad ascoltare Satana, ma sono determinate unicamente dal misterioso disegno di Dio, che applica a ciascuno una pedagogia personalizzata. Solo il Signore sa veramente cosa ci giova e cosa ci danneggia, aldilà delle nostre opinioni soggettive. Egli sa se per noi è migliore la

salute o la malattia e se la lotta e la tentazione ci giovani più della consolazione spirituale. Questo episodio dimostra come l'anziano, a cui il giovane monaco si rivolge perché assalito dai cattivi pensieri, abbia uno sguardo penetrante e illuminato dallo Spirito, tanto da essere capace di leggere in profondità il disegno di Dio su di lui. Lo sbaglio del giovane monaco è stato quello di non aver creduto all'anziano, pensando di affermare la propria opinione su quella dell'uomo di Dio.

Il giovane monaco ha creduto nell'efficacia della preghiera dell'anziano, ma non ha creduto nel suo discernimento. Quando l'anziano gli dice: «Questo non ti è utile, figlio mio», il giovane continua a insistere, capovolgendo i termini della relazione e pretendendo di insegnare all'anziano. Il giovane ritiene di sapere che cosa sia bene per sé e decreta di voler essere liberato dalla lotta mentale. Nel momento in cui questo avviene, si rivela la verità del discernimento dell'anziano. Ma è troppo tardi, l'anima del giovane si è già macchiata di presunzione e di orgoglio. Adesso dovrà fare un cammino di risalita per purificarsi dalla contaminazione.

Attraverso questo insegnamento possiamo comprendere anche come, nella vita della Chiesa, Cristo parli attraverso coloro che lo rappresentano. Ma occorre uno sguardo di fede da parte del battezzato verso il ministero sacerdotale. Tornando all'episodio in questione, osserviamo che l'anziano compie una lettura esatta del disegno pedagogico di Dio sul fratello che gli sta innanzi, ma essa non viene accolta nella fede. In tal caso, il rischio è quello di uscire fuori dal tracciato di Dio. Mentre prima il giovane aveva solo il disagio dei cattivi pensieri, adesso ha anche il peccato: dalla disubbidienza all'anziano nascono infatti la presunzione e l'orgoglio.

Sul tema della fede in coloro che nella Chiesa rappresentano il Risorto, in virtù del loro ministero, siamo ricondotti da questo significativo episodio:

Se tu sei assillato dai pensieri impuri, non nasconderli, ma raccontali subito al tuo padre spirituale e così dominali. Poiché, nella misura in cui si nascondono i propri pensieri, essi si moltiplicano e prendono forza. Allo stesso modo di un serpente che esce dalla sua tana e subito fugge correndo, così i pensieri malvagi, una volta palesati si dileguano subito. E come un verme in un legno, così i cattivi pensieri corrompono il cuore. Chi palesa i propri pensieri è rapidamente guarito; chi li nasconde fa peccato d'orgoglio. Poiché, se non hai abbastanza fiducia in qualcuno per svelargli le tue lotte, questa è la prova che non hai l'umiltà. Poiché a colui che è umile tutti appaiono come

santi e buoni, mentre considera se stesso come l'unico peccatore. D'altronde, se qualcuno invoca Dio con tutto il suo cuore e interroga un uomo sui propri pensieri, l'uomo gli risponde o piuttosto è Dio che per la mediazione dell'uomo risponde come si deve, lui che aprì la bocca all'asina di Balaam, anche se l'interrogato è indegno e peccatore.

Questo insegnamento è molto denso da un punto di vista teologico e spirituale. Esso ricorda la dottrina sul discernimento spirituale contenuta negli *Esercizi spirituali* di S. Ignazio di Loyola: *i pensieri suggestionati dal demonio hanno la particolare caratteristica di fuggire non appena sono resi manifesti*. Allo stesso modo di come accade al serpente, che è ben nascosto e protetto, finché è dentro la tana, ma fuori da essa deve fuggire se c'è un pericolo. Manifestare i pensieri suggestionati non è però semplice. Satana ha posto questi pensieri sotto un sigillo tale risulta estremamente difficile palesarli. Inoltre, nel momento in cui non vengono detti, essi si rafforzano e si moltiplicano.

Da questo episodio possiamo trarre anche un'altra osservazione di grande utilità circa la dimensione della fede, con cui va ascoltata la parola dell'anziano. Nella Chiesa, Dio non parla presentandosi direttamente, ma ha stabilito di parlarci attraverso i suoi mediatori. Il Cristo risorto, che appare all'Apostolo Paolo sulla via di Damasco, alla domanda di quest'ultimo: «Chi sei, o Signore?», così risponde: «Io sono Gesù, che tu perseguiti! Ma tu alzati ed entra nella città e ti sarà detto ciò che devi fare» (At 9,5-6). In questo modo, il Risorto rimanda Paolo alla comunità cristiana dove egli scoprirà a poco a poco la sua chiamata. Ai suoi Apostoli egli ha detto: «Chi accoglie voi, accoglie me» (Mt 10,40). E ancora più specificamente: «Chi ascolta voi, ascolta me» (Lc 10,16). Se le cose stanno così, nell'esperienza dell'incontro con Dio, molto dipende dalla nostra fede nei confronti dell'insegnamento della Chiesa.

L'autore esprime questo concetto in modo paradossale, dicendo che Dio ha aperto la bocca anche all'asina di Balaam (cfr. Nm 22,28); a maggior ragione, se uno interroga un monaco sulla natura dei propri pensieri, avendo pregato, deve credere che una parola di orientamento sarà pronunciata da Dio attraverso di lui. Dinanzi a questa parola, apparentemente umana, solo la fede ha un ruolo positivo ed è capace, non senza un'adeguata meditazione, di condurre l'ascoltatore alla scoperta dell'orientamento divino, nascosto dentro quella parola. Se Cristo si presentasse nella sua gloria, nessuno potrebbe dubitare della sua parola; ma egli ha stabilito che fosse un uomo a comunicare il suo volere, in modo da lasciare lo spazio libero alle operazioni delle virtù

teologici, e in particolare della fede.

Un fratello domandò a un anziano: "Che vuoi che faccia di questi cattivi pensieri che penetrano nel mio cuore?". L'anziano gli rispose: "Il vestito che riponi in una cassapanca e dimentichi là, senza toglierlo né sbatterlo: sarà perduto, non sarà più di alcuna utilità a nessuno. Ma se tu sbatti il vestito e lo porti costantemente, non si rovinerà ma durerà. Così è per i cattivi pensieri: se tu parli loro e te ne compiacci, essi spingeranno sempre più la loro radice nel tuo cuore, cresceranno e non se ne andranno più. Se, al contrario, tu non gli parli e se, anziché compiacertene, li hai in odio, periranno e usciranno dal tuo cuore".

Questo episodio contiene un altro insegnamento di grandissima utilità pratica, nella vita cristiana: i pensieri negativi, suggestionati, crescono dentro di noi in base alla posizione che noi prendiamo nei loro confronti. In questo episodio l'anziano mette in luce una ulteriore metodologia, ossia un altro modo di vincere le suggestioni mentali, quello di *ignorarle*, come si fa con un vestito che viene messo in una cassapanca e lì abbandonato. Altrimenti detto: i cattivi pensieri non presi in considerazione, a poco a poco perdono la loro forza. Ma se uno dialoga con i cattivi pensieri, elaborandoli nella propria mente o, peggio ancora, se ne compiace, essi affonderanno sempre di più la loro radice nel cuore e cresceranno fino a produrre i frutti del peccato.