

Vigilanza e attenzione su di sé: il versante monastico

Adalberto Piovano*

«**C**he cosa è proprio del cristiano», si domanda Basilio di Cesarea a conclusione delle sue *Regole Morali*. E così risponde: «Vigilare ogni giorno e ogni ora, ed essere pronto nel compiere perfettamente ciò che è gradito a Dio, sapendo che all'ora che non pensiamo, il Signore viene»¹.

Così abituati ad identificare questo atteggiamento in prospettiva funzionale e un po' negativa, può forse stupirci pensare la vigilanza come «proprio» del cristiano, come cifra riassuntiva della esperienza cristiana sia in rapporto all'agire del credente, sia in rapporto ad un tempo di attesa, ad un incontro con il Veniente.

Secondo un certo sentire comune, la vigilanza è intesa come una sorta di barriera difensiva per conservare la purezza nell'agire e nell'essere, raggiunta dal cristiano in rapporto al mondo. Spesso confusa con la prudenza, rischia di essere presa per un meccanismo che ingenera sospetto e paura, e che favorisce uno sguardo negativo e pregiudiziale su tutte quelle realtà che a torto o a ragione possono contaminare l'identità del credente.

Per restare all'altezza

Nella tradizione patristico-monastica, la vigilanza ha altri connotati e decisamente più positivi. Essa è anzitutto in rapporto alla dimensione spirituale dell'uomo, in vista di una libertà e di una scioltezza interiore che rendono la vita concentrata e tesa all'essenziale. Se è presente una dimensione ascetica, in cui collocare anche l'aspetto difensivo che la vigilanza comporta, questa è in funzione di una pedagogia alla resistenza, per difendere la tensione e la vivacità della vita interiore da ogni appiattimento e appesantimento.

* Priore della comunità monastica Santissima Trinità in Dumenza (Varese).

Nella vigilanza il credente sa mantenersi ad un livello «secondo lo Spirito» a servizio della pienezza della vita; custodisce il cuore da tutto ciò che ne annebbia lo sguardo e ne attutisce la capacità di ascolto. Essa serve per strutturare in modo solido la personalità umana e spirituale.

Intesa come il cuore pulsante dell'agire e dell'essere del credente, educa ad una capacità di discernimento: «la vigilanza del discernimento è migliore di qualsiasi atteggiamento che si possa assumere davanti alle varie situazioni degli uomini... È meglio l'aiuto che viene dalla vigilanza, dell'aiuto che viene dalle opere»ⁱⁱ.

C'è uno stretto legame fra vigilanza e dimensione interiore dell'uomo, colta nel simbolo del cuore. È in questo luogo nascosto e pulsante, da cui dipende la verità della vita, che la vigilanza va esercitata: «tieni il cuore sotto controllo e sottometti ad una severa critica tutti i sentimenti, i gusti e le inclinazioni. Quando sarà purificato dalle passioni, esso potrà agire a suo agio»ⁱⁱⁱ.

Fare attenzione alla porta del cuore

Sia nella vita psicologica che spirituale c'è una stretta interdipendenza tra i sensi (che coinvolgono la dimensione corporale) e il cuore (che è il simbolo della nostra interiorità). Per questo, un cammino ascetico si fa necessario.

Ogni ascesi, per essere autentica e liberante, deve condurre alla dimensione più profonda dell'esistenza: se il controllo e il dominio del corpo non raggiungono il cuore, si può anche ottenere un carattere forte o l'autocontrollo, ma non per questo si plasma l'uomo spirituale. «Colui che ha rinunciato alle cose materiali... ha fatto monaco l'uomo esteriore, ma non ancora l'uomo interiore; chi invece ha rinunciato ai pensieri passionali di questo – cioè dell'intelletto – è questo il vero monaco. Facilmente uno fa monaco l'uomo esteriore, se vuole; ma non è piccola lotta fare monaco l'uomo interiore»^{iv}.

Ogni cammino ascetico, dunque, è anzitutto ordinato a mantenere attento e desto il cuore. La custodia dei sensi, l'ascesi dello sguardo, della bocca, delle orecchie... sono relativi all'attenzione del cuore, permettendo di trasportare la vigilanza nello spazio interiore in cui avviene la lotta. E in questo senso vigilanza ed attenzione diventano la «fatica del cuore», un'ascesi attraverso la quale è possibile operare quella purificazione necessaria per rendere efficace l'azione della «spada dello Spirito, cioè la parola di Dio» (Ef 6, 17). «Ogni carisma è dato con la fatica del cuore. E il carisma della vigilanza non lascia entrare i pensieri o, se entrano, non permette loro di nuocere. Che Dio ti conceda di essere sobrio e vigilante»^v. Ad un fratello illuso della tranquillità del suo cuore, un abba rispose che solo un cuore vigilante rende possibile un discernimento della lotta:

«Un fratello ha detto ad un anziano: Io non vedo lotte nel mio cuore. L'anziano gli rispose: Tu sei un edificio aperto da tutti i lati. Chiunque entra da te, e ne esce a proprio piacimento. E tu, tu non sai ciò che accade. Se tu avessi una porta, se tu la chiudessi ed impedissi ai cattivi pensieri di entrare, allora li vedresti fermi all'esterno e combattere contro di te»^{vi}.

«Avere una porta per sapere ciò che accade» nel cuore è nient'altro che vigilare e mantenere costantemente sotto controllo la relazione tra sensi ed interiorità. Questo permette di discernere ciò che intacca la qualità dei nostri desideri, pervertendoli e allontanandoli da Colui che li rende liberi e veri. E, d'altra parte, un cuore vigile e custodito impedisce ai sensi e al corpo di cadere nei lacci del nemico. Potremmo dire che l'ascesi del cuore permette l'ascesi del corpo; un cuore vigile rende vigilante la totalità della persona. «Un fratello chiese ad abba Arsenio di dirgli una parola. L'anziano gli disse: lotta con tutte le tue forze perché il lavoro che fai dentro di te sia secondo Dio e così vincerai le passioni di fuori»^{vii}.

Vigilanza e attenzione

Collocare la vigilanza (in greco *nepsis*) come dimensione interiore dell'uomo ci permette di vedere anche il suo rapporto con l'attenzione (*prosoché*)^{viii}. Sono due atteggiamenti profondamente legati che creano uno stile particolare di collocarsi di fronte a se stessi e agli altri, alla realtà e a Dio. Mediante la vigilanza e l'attenzione, noi possiamo avanzare con circospezione e pazienza nel luogo dell'interiorità, orientarci in un mondo spesso ambiguo e vegliare per poter discernere i passi del nemico.

L'attenzione è l'opposto della superficialità e della distrazione, situazioni che indeboliscono la tensione e la vivacità interiore, perché dice capacità di fissare lo sguardo su ciò che è essenziale e verso di esso restare in tensione (attendere, in latino, significa tendere a, essere teso verso). La vigilanza è la custodia dell'attenzione: non si può essere attenti se si è appesantiti, assonnati, se manca una sobrietà di cuore e di mente. «In senso stretto e specifico, la *nepsis* è l'atteggiamento di un'anima ben sveglia, presente a se stessa e a Dio, vigilante, circospetta e attenta a non lasciarsi sorprendere dall'avversario demoniaco che cerca di introdursi nella mente o nel cuore per mezzo dei *logismoi* – cioè dei pensieri cattivi o semplicemente importuni che quegli si ingegna di suggerire –, pronta infine a respingerlo fin dal suo primo tentativo di avvicinarsi. Questo atteggiamento di chi sta sulla difensiva si chiama anche attenzione (*prosoché*), "guardia" della mente, del cuore (*phylaké*)»^{ix}.

Vigilanza e attenzione non possono essere ridotti ad una semplice esercizio per la conoscenza di se stessi. Sono qualcosa di più: un esercizio della volontà e della memoria per tenere il cuore (unito all'intelligenza) sotto lo sguardo di Dio: «Veglia su di te per poter vegliare nella conoscenza di Dio»^x. La vigilanza è un esercizio che fa interagire cuore e sensi. Si custodisce il cuore per avere l'agilità e la lucidità nel discernere i pensieri e le immagini che provengono dall'esterno. Ma si custodiscono i propri sensi perché essi sono il veicolo attraverso cui penetrano nel nostro cuore fantasie, sensazioni, pensieri. Occhi, orecchie, bocca sono luoghi simbolici del nostro corpo attraverso cui avviene il contatto tra la realtà che ci circonda e il nostro mondo interiore. Non si deve mai dimenticare questo rapporto tra cuore ed attitudine corporale e la loro influenza reciproca; eliminare una delle componenti è illusorio e pericoloso.

Ciò che discrimina è fissare l'attenzione sul Signore

Dunque, la vigilanza e l'attenzione ci riportano continuamente al centro della nostra vita e alla verità di noi stessi di fronte a Dio e ai fratelli, creando quello spazio in cui è possibile lottare assieme a Cristo: l'umiltà. In un certo senso potremmo paragonare la vigilanza e l'attenzione alla *memoria Dei* e al *timor Dei* che la Regola di Benedetto pone come fondamento alla scala della umiltà: «il primo grado di umiltà consiste nel porsi sempre davanti agli occhi il timore di Dio, per evitare nel modo più assoluto di vivere da smemorati... Per vegliare attentamente sulla propria condotta, il fratello assennato ripeta dunque senza tregua in cuor suo: Sarò integro davanti a Lui e mi guarderò dalla mia colpa»^{xi}. Chi ha imparato a vegliare su se stesso, collocandosi sotto lo sguardo di Dio, non giudica più il fratello, ma assume dinanzi a Dio la propria fragilità e la propria colpa e la affida alla sua misericordia. In una stupenda omelia sulla vigilanza (*Homilia in illud "Attende tibi ipsi"*), Basilio scrive:

«Non cessare dunque di scrutare te stesso, se vuoi vivere secondo il comandamento. Non stare a guardare fuori di te se ti riesce di trovare qualcosa da rimproverare agli altri, come faceva quel fariseo presuntuoso e vanaglorioso che innalzava se stesso giustificandosi e disprezzava il pubblicano; non smettere di esaminare te stesso chiedendoti se hai peccato nei tuoi pensieri o se la tua lingua, più veloce del pensiero, non ha detto qualcosa di troppo, se con le opere delle tue mani non hai compiuto qualcosa al di là delle tue intenzioni. E se trovi nella tua vita un gran numero di peccati – sei uomo e dunque ne troverai di certo – ripeti le parole del pubblicano: O Dio, abbi pietà di me peccatore»^{xii}.

Questo testo di Basilio fa accenno anche ad un esercizio (*askesis*) che la tradizione monastica ci ha consegnato per mantenere il cuore e i sensi svegli nella vigilanza: l'esame di coscienza. Troviamo un esame vigile e accurato della propria condotta nella *Vita Antonii* di Atanasio. Infatti, Antonio il Grande consigliava ai suoi discepoli «di meditare frequentemente il detto dell'Apostolo, che dice: Il sole non tramonti sulla vostra ira (Ef 4,26) o sopra qualche altro nostro peccato». E aggiungeva: «Per poter compiere questo è bene ascoltare il detto del santo Apostolo e custodirlo in noi: Scrutate voi stessi, esaminate voi stessi (2Cor 13,5). Ogni giorno ciascuno di noi chieda conto a se stesso degli atti quotidiani del giorno e della notte...»^{xiii}.

Come avviene per altri aspetti del linguaggio ascetico, il termine esame di coscienza può evocare tutto un mondo disciplinare colpevolizzante che rischia di trasformare l'esame di coscienza in un tormentante giudizio su di sé, colpevolizzante per alcuni (gli scrupolosi) o giustificatorio per altri (i superficiali):

«L'ascesi implica una grande lucidità per riuscire a vedersi come si è. L'equilibrio cercato si accompagna ad una chiara visione della propria realtà, ma è vivamente sconsigliabile un'analisi eccessiva di sé. Guardarsi continuamente come in uno specchio può scatenare uno stato morboso di eccessiva scrupolosità. Qui più che mai è necessaria una perfetta misura, ed anche l'aiuto di una guida sperimentata e l'atmosfera benefica di una comunità vivente»^{xiv}.

Messo nel quadro della vigilanza, l'esame di coscienza è essenzialmente un uso della memoria. Una sorta di *memoria cordis* che ci evita di vivere nella dimenticanza. Ma questa *memoria cordis* deve essere accompagnata da una *memoria Dei*, e cioè dalla consapevolezza di essere alla presenza di Dio, l'unico che può valutare obiettivamente il nostro cuore e la totalità della nostra vita. Ciò significa porre il contenuto del nostro cuore davanti agli occhi di Dio per poter vedere, interpretare, discernere tutto il nostro agire con il Suo sguardo. Lo sguardo di Dio, il suo Spirito (occhio di fuoco che purifica) diventa una «lampada accesa per discernere i pensieri», come dice lo Pseudo Macario.

Il legame con lo spirito di preghiera

La tradizione monastica, sulla scia dell'insegnamento evangelico (Ef 6,18), ha indicato soprattutto la preghiera come vero strumento per custodire il cuore vigile ed attento. Anzi, più propriamente si deve dire che la preghiera non è tanto uno strumento, ma lo spazio in cui attenzione e vigilanza possono entrare in azione e dare unità alla complessità della vita, mantenendo desti cuore e corpo, la totalità della persona. «L'attenzione che cerca la preghiera troverà la preghiera: se c'è qualcosa infatti a cui segue la preghiera, questa è l'attenzione. A questa dunque bisogna applicarsi»^{xv}.

Questo profondo legame tra attenzione e preghiera in rapporto alla custodia del cuore e alla lotta spirituale, fa entrare la preghiera stessa nello spazio dell'ascesi. Un particolare tratto ascetico della preghiera vigilante è dato dalla continuità, dalla perseveranza, da quella incessante invocazione del cuore che lo mantiene vigile e umile nella lotta.

«Attenzione è il silenzio ininterrotto del cuore, da ogni pensiero; il silenzio che sempre e perennemente e ininterrottamente respira ed invoca Gesù Cristo, Figlio di Dio e Dio; lui solo. Con lui si schiera coraggiosamente contro i nemici, e a lui si confessa, che solo ha il potere di perdonare i peccati. Abbracciata continuamente a Cristo attraverso l'invocazione, a lui che solo conosce i cuori nel segreto, l'anima cerca di nascondere con ogni mezzo agli uomini la propria dolcezza e l'intima lotta, perché il maligno non faccia crescere di nascosto la malizia e non cancelli la bellissima attività»^{xvi}.

Proprio in questo clima spirituale è maturata la preghiera del cuore, come liturgia incessante che mantiene l'interiorità dell'uomo nella vigilanza e permette l'attenzione nel discernimento dei pensieri malvagi.

Ma essa diventa anche la forza nella lotta in quanto apre a Colui che solo «ha il potere di perdonare i peccati» e «conosce i cuori nel segreto». A questo riguardo è stupendo il testo di Cassiano in cui l'accorata invocazione di aiuto del Salmo 69/70,2 «O Dio vieni a salvarmi; Signore, vieni presto in mio aiuto», diventa un insistente grido sia nella lotta sia dopo la vittoria sul male^{xvii}. Nella stessa linea si colloca questo *apophtegma*:

«Abba Elia raccontò che un anziano viveva in un tempio. E vennero i demoni a dirgli: Vattene da casa nostra. E l'anziano disse: Voi non avete casa. Allora cominciarono a disperdergli tutti i rami di palma. Ma l'anziano pazientemente li raccolse. Infine, presagli la mano, il demonio lo trascinò fuori; ma egli, giunto alla porta, l'afferrò con l'altra mano gridando: Gesù, vieni in mio aiuto. Subito il demonio fuggì e il vecchio si mise a piangere. Ma il Signore gli disse: perché piangi? L'anziano rispose: perché osano impossessarsi di un uomo e fare tali cose. Gli disse il Signore: sei stato negligente; vedi che mi sono lasciato trovare appena mi hai cercato. Questo ti dico: molta fatica è necessaria; se non c'è la fatica, non si può avere Dio con sé. Egli infatti per noi è stato crocifisso»^{xviii}.

La vigilanza non è, dunque, un masochismo spirituale, ma il cammino verso l'apertura del proprio io alla vita vera e all'*agape*, cercando di mantenere, nella lotta, equilibrio e sanità spirituale. È una sorgente di ogni discernimento («una condotta che ha occhi», dice Isacco di Ninive), «atteggiamento umano-spirituale di lucidità, di sobrietà, di attenzione alla storia, alla vita, all'oggi, agli altri; è passione per il Signore e rigetto degli idoli; è presenza a se stessi e attenzione alla presenza del Signore»^{xix}.

ⁱ Basilio di Cesarea, *Regole morali*, LXXX, 22, in Id., *Opere ascetiche*, I, (a cura di U. Neri), UTET, Torino 1980, p. 209.A.

ⁱⁱ Isacco di Ninive, *Un umile speranza. Antologia*, (a cura di S. Chialà), Qiqajon, Bose-Magnano 1999, pp. 99-100.

ⁱⁱⁱ Testo di Teofane il Recluso citato in: T. Spidlik, *L'arte di purificare il cuore*, Lipa, Roma 1999, p. 6.

^{iv} Esichio Presbitero, *A Teodulo*, 70, in: Nicodemo Aghiorita – Macario di Corinto, *La Filocalia*, I, (a cura di B. Artioli – M.F. Lovato, Gribaudo, Torino 1982, p. 244.

^v Barsanufio e Giovanni di Gaza, *Lettera 267*, in: Barsanuphe et Jean de Gaza, *Correspondence*, II/1, ed. F. Neyt – P. de Angelis Noha – L. Regnault (= *Sources Chrétiennes* 450), Paris 2000, pp. 248-249.

^{vi} *Serie Sistematica*, XI, 43, in: *I Padri del deserto, Detti* (a cura di L. Mortari), Città Nuova, Roma 1980, pp. 232-233.

^{vii} *Arsenio 9*, in: *Vita e detti dei padri del deserto*, I (a cura di L. Mortari), Città Nuova, Roma 1975, p. 99.

^{viii} Cf P. Miquel, *Lessico del deserto. Le parole della spiritualità*, Qiqajon, Bose-Magnano 1998, pp. 247-257; pp. 319-330.

^{ix} P. Adnes, *Hésychasme*, in: *Dictionnaire de Spiritualità*, VII, coll. 391-392, cit. in: P. Miquel, *Lessico del deserto*, cit., p. 247.

^x Basilio di Cesarea, *Veglia su di te. Homilia in illud "Attende tibi ipsi"*, (a cura di L. Cremaschi), Qiqajon, Bose-Magnano 1993, p. 327.

^{xi} *Regula Benedicti*, 7,10. 18.

^{xii} Basilio, *Veglia su di te. Homilia in illud "Attende tibi ipsi"*, cit., p. 20.

^{xiii} Atanasio, *Vita di Antonio*, 55, in: *Vita di Antonio* (a cura di C. Mohrman – G.J.M. Bartelink), Mondatori-Valla, Milano 1974, pp. 110-113. Un richiamo ad un simile esercizio si trova anche nell'*Insegnamento XI* di Doroteo di Gaza, *Scritti e insegnamenti spirituali* (a cura di L. Cremaschi), Paoline, Roma 1980, pp. 167-168.

^{xiv} P. Evdokimov, *Le età della vita spirituale*, Il Mulino, Bologna 1964, p. 168.

^{xv} Evagrio, *Sulla preghiera*, 149, PG 79, col. 1200A.

^{xvi} Esichio Presbitero, *A Teodulo 5*, in: Nicodemo Aghiorita – Macario di Corinto, *La Filocalia*, I (a cura di B. Artioli – M.F. Lovato), Gribaudi, Torino 1982, p. 231.

^{xvii} Cf il testo della *Conferenza X*, riportato in Giovanni Cassiano, *Abba, cos'è la preghiera* (a cura di M. Degli Innocenti), Qiqajon, Bose-Magnano 2000, pp. 86-91.

^{xviii} *Elia 7: Vita e detti dei padri del deserto*, I, cit., p. 216.

^{xix} L. Manicardi, *Il tempo ed il cristiano*, Qiqajon, Bose-Magnano 2000, p. 27.