

La *μετάνοια* come elemento della preghiera del corpo nell'*Apophthegmata Patrum* e nel *Pratum spirituale*

Atanasia Maria SMETANIAK

1. Introduzione; 2. *Apophthegmata Patrum*; 3. Giovanni Mosco; 4. Conclusione

1. *Introduzione*

Questo tema si basa sull'analisi della parola *μετάνοια* usata dai Padri della Chiesa e rappresenta due aspetti della *μετάνοια*: un lato *invisibile* ed un altro *visibile*. La *μετάνοια* è un elemento chiave della vita e della spiritualità cristiana. Nel greco classico il vocabolo denota il “cambiamento” di mente o di pensiero, che negli autori cristiani si attua non con la sola forza dell'individuo, ma “con” il Signore, come effetto della sua grazia e con la sottomissione della volontà soggettiva a quella divina. Tale “sottomissione” della volontà è, pertanto, l'obiettivo attuativo principale della *μετάνοια*: esso significa assumere la capacità di vedere e riconoscere il peccato davanti a Dio e penetrare attivamente nel proposito di non ripeterlo più non all'interno di una ottica progettuale, ma avviando un autentico processo di conversione interiore.

I Padri del monachesimo sapevano bene che la ‘conversione’ non è un evento compiuto una volta per sempre, ma è un itinerario continuo, di ogni giorno e di ogni momento, che si vive a stretto contatto con il ricordo di Dio e del proprio peccato.

Composto dalla preposizione *μετά* con il valore di “dopo”, “con” e dal verbo *voέω*, che indica il “percepire”, il “pensare” o il risultato stesso di tali azioni, il sostantivo *μετάνοια* esprime dunque il “pensare

in modo diverso dopo” un “dopo-pensiero”. La preposizione vi assume un’accezione intermedia tra il suo primario significato temporale e la nozione di “cambiamento” che essa tradizionalmente conferisce al vocabolo composto e che può riassumersi nei valori semantici del “dopo” e del “diverso”. La μετάνοια è, pertanto, la *mens* che scaturisce e si differenzia da un giudizio e da un’attitudine mentale ed etica antecedente; è un piuttosto un cambiamento di mentalità e, al tempo stesso, di condotta:¹ è il cambiamento della mente o del cuore, normalmente tradotto nel contesto della letteratura spirituale e monastica come “pentimento” e “rimpianto”².

Nell’ambito monastico o anche liturgico la μετάνοια viene usata con il significato di un inchino davanti a Dio o davanti ad una persona importante. La μετάνοια diventa la preghiera che richiede non soltanto il gesto fisico di una persona, ma coinvolge tutta la persona. Nel questo tema ci limitiamo ad esaminare due opere dell’ambito monastico *Apophthegmata Patrum* e *Pratum spirituale*, contenenti preziosi esempi da seguire.

- 1 Cf. Jürgen Goetzmann, μετάνοια, in *DNTT*, I, 357-359: *change of mind, repentance, conversion*; Geoffrey William Hugo Lampe, *A Patristic Greek Lexicon*, Oxford – New York, 1961-1968, μετάνοια, 855-858: I. *change of mind; after thought*. II. *repentance, penitence*. III. *prostration; Thesaurus graecae linguae*, I-IX, Graz, 1934-1964: *ThGL*, VI, μετάνοια, coll. 880-881: *mutata mens, sententia, alia mens quam antea*; William F. Arndt – Felix Wilbur Gingrich (eds.), *A Greek-English Lexicon of the New Testament and Other Early Christian Literature*, Chicago - Cambridge 1957, μετάνοια, 513-514: *a change of mind; remorse; repentance, turning about, conversion*.
- 2 Henry George Liddell – Robert Scott (eds.), *A Greek-English Lexicon*, Oxford, 1951, μετάνοια, 1115: I. *change of mind or heard, repentance, regret*. II. *afterthought, correction*.

2. *Apophthegmata Patrum*

La quiete è fondamentale per la vita monastica e, facendone la lode, l'autore dice che essa conduce al pentimento, o possiamo dire con altre parole, che senza quiete non c'è pentimento:

O quiete, progresso dei solitari! O quiete, scala celeste! O quiete, via del regno dei cieli! O quiete, madre di compunzione! O quiete, dispensatrice di penitenza! O quiete, specchio dei peccati che mostri all'uomo i suoi sbagli! O quiete, che non frapponi ostacoli alle lacrime e ai gemiti! O quiete, che illumini l'anima!³

Ci sono sempre più buoni esempi di pentimento vivente, come mostra il diacono, che ha guidato molti alla preghiera e al pentimento e, quindi, ha edificato altri:

Udito ciò, [tutti] restarono meravigliati e, andati, lo fecero uscire dal luogo in cui si trovava. Egli pregò e l'acqua risalì, e coloro che un tempo erano rimasti scandalizzati furono molto più edificati dalla sua penitenza e glorificarono Dio⁴.

Trattando delle passioni nella vita di monaco, l'autore insegna che ognuna di esse si può superare attraverso la penitenza, eccetto la fornicazione:

- 3 *Apophthegmata*, 2,35, Luigi d'Ayala Valva (ed.), *I Padri del deserto, Detti*. Collezione sistematica (*Apophthegmata Patrum. Collectio systematica graeca*), Qiqajon, 2013, 103): Ὡ ἡσυχία προκοπή μοναζόντων· Ὡ ἡσυχία κλίμαξ οὐρανία· Ὡ ἡσυχία ὁδὸς βασιλείας οὐρανῶν· Ὡ ἡσυχία κατανύξεως μήτηρ· Ὡ ἡσυχία μετανοίας πρόξενε· Ὡ ἡσυχία ἔσοπτρον ἀμαρτημάτων ἢ δεικνύουσα ἀνθρώπων τὰ πλημμελήματα αὐτοῦ· Ὡ ἡσυχία ἢ δάκρυα καὶ στεναγμοὺς μὴ ἐμποδίζουσα· Ὡ ἡσυχία ἢ τὴν ψυχὴν λαμπρύνουσα. Jean-Claude Guy (ed.), *Les apophthegmes des Pères: collection systématique*, I-III, Paris, 1993, 2003, 2005 (= *SCh* 387, 474, 498), 144.
- 4 *Apophthegmata*, 5,30 (d'Ayala Valva, 2013, 182): Καὶ ἀκούσαντες ἐθαύμασαν, καὶ ἐξεληθόντες ἐξήγαγον αὐτὸν ἐκ τοῦ τόπου οὗ ἦν. Καὶ ἠϋξάτο καὶ ἀνέβη τὸ ὕδωρ, καὶ οἱ σκανδαλισθέντες ποτὲ πολλῶ μᾶλλον ὠφελήθησαν ἐπὶ τῇ μετανοίᾳ αὐτοῦ, καὶ ἐδόξασαν τὸν Θεόν (Guy, I, 268).

...così è per il monaco: se è negligente nei confronti delle altre passioni, può sperare di sconfiggerle attraverso la penitenza, ma se una sola volta fa naufragio cadendo nella passione della fornicazione, arriva alla disperazione, perché la sua nave è colata a picco⁵.

In un altro passo, racconta della penitenza di due monaci. L'autore sottolinea che il pentimento ha valore in sé stesso quando si compie, e non dipende tanto dalle persone, quanto dalla grazia divina:

Allora gli anziani dissero: “La penitenza di entrambi ha lo stesso valore davanti a Dio!”⁶

Dio sempre accoglie il pentimento, ma chiede all'uomo di fare attenzione al suo comportamento:

Allora, dopo aver reso grazie a Dio, l'anziano disse al fratello: “Ecco, Dio ha accolto la tua penitenza: d'ora in poi fa' attenzione a te stesso!” E rispondendo il fratello gli disse: “Ecco, da questo momento starò con te, abba, finché non morirò”⁷.

Il pentimento ridona all'uomo la grazia che ha perso con il peccato. Come testimoniano gli anziani, possiamo osservare che non c'è peccato che Dio non abbia perdonato. L'unica cosa che si aspetta dall'uomo è passare il tempo nella penitenza, lasciare il vecchio pensiero peccaminoso e non ritornare ai peccati passati:

Sbarrata la porta, egli piangeva come si piange per un morto, supplicando Dio e vegliando con sincera penitenza. Il suo corpo ne fu sfi-

5 *Apophthegmata*, 5,34 (d'Ayala Valva, 2013, 184): οὕτως καὶ ὁ μοναχός, ἐὰν ῥαθυμῆσῃ εἰς τὰ ἄλλα πάθη, προσδοκᾷ διὰ τῆς μετανοίας περιγενέσθαι αὐτῶν· ἐὰν δὲ ἅπαξ εἰς τὸ πάθος τῆς πορνείας καταπεσὼν ναυαγήσῃ, εἰς ἀπόγνωσιν ἔρχεται, τοῦ πλοίου κάτω ἀπελθόντος (ed. Guy, I, 274).

6 *Apophthegmata*, 5,39 (d'Ayala Valva, 2013, 187): Καὶ εἶπον οἱ γέροντες ὅτι· Ἐπίσης ἐστὶν τῶν δύο ἡ μετάνοια πρὸς τὸν Θεόν (Guy, I, 280).

7 *Apophthegmata*, 5,43 (d'Ayala Valva, 2013, 190): Τότε εὐχαριστήσας τῷ Θεῷ ὁ γέρον εἶπε τῷ ἀδελφῷ· Ἴδου ἐδέξατο ὁ Θεὸς τὴν μετάνοιάν σου· τὸ λοιπὸν πρόσεχε σεαυτῷ. Καὶ ἀποκριθεὶς ὁ ἀδελφὸς εἶπεν αὐτῷ· Ἴδου ἀπὸ τοῦ νῦν ἔσομαι μετὰ σου, ἀββᾶ, ἕως οὗ ἀποθάνω (Guy, I, 288).

brato, senza che egli però raggiungesse l'intima certezza di aver fatto pienamente penitenza. E quando spesso i fratelli venivano a visitarlo per propria edificazione e bussavano alla porta, egli diceva di non poter aprire: "Ho dato la mia parola – diceva – di fare sincera penitenza per un anno"⁸.

La consapevolezza e l'accettazione del senso di colpa davanti a Dio è la cosa più importante nella vita dell'eremita, perciò essi facevano tanta attenzione a questo aspetto, per vigilare sui peccati in futuro e giungere al pentimento:

Si è dissolto anche il mio corpo che ho contaminato e non riesco più a vivere, stretto come sono dal tuo timore, tanto più che non sono sicuro che la colpa mi sia stata perdonata grazie alla penitenza e così sono doppiamente disperato⁹.

Anche quando qualcuno vede il peccato di un altro, non lo può ritenere come l'unico peccatore, ma pensare a se stesso come il più grande peccatore bisognoso di pentimento:

Un anziano disse: "Se qualcuno in qualunque modo pecca davanti a te, tu non giudicarlo, ma ritieniti più peccatore di lui: hai visto infatti il suo peccato, ma non ne hai visto il pentimento"¹⁰.

8 *Apophthegmata*, 5,46 (d'Ayala Valva, 2013, 193): Αναφράζας δὲ τὴν θύραν, ὡς δεῖ κλαίειν ἐπὶ νεκρῷ, οὕτως ἐκλαίει ἰκετεύων τὸν Θεὸν καὶ ἀγρυπνῶν μετὰ ἀληθοῦς μετανοίας. Ἐλεπτύνθη δὲ τῷ σώματι πληροφορίαν μετανοίας οὕτω λαβόν. Τῶν δὲ ἀδελφῶν πολλάκις πρὸς αὐτὸν παραβαλλόντων πρὸς ὠφέλειαν ἑαυτῶν καὶ κρουόντων τὴν θύραν, αὐτὸς ἔλεγε μὴ δύνασθαι ἀνοίγειν· Δέδωκα γάρ, φησί, λόγον ἓνα ἐνιαυτὸν γνησίως μετανοῆσαι (Guy, I, 296).

9 *Apophthegmata*, 5,46 (d'Ayala Valva, 2013, 194): Ἐτάκη δὲ καὶ τὸ σῶμά μου ὅπερ ἐμίανη, καὶ οὐκέτι ἰσχύω τοῦ ζῆν τῷ σῷ φόβῳ συνειλημμένος, ἀνθ' ὧν οὐ θαρρῶ συγκεχωρησθαί μοι διὰ τῆς μετανοίας τὸ πλημμέλημα, διπλῆν ἔχων τὴν ἀνεπιστίαν (Guy, I, 298).

10 *Apophthegmata*, 9,19 (d'Ayala Valva, 2013, 277): Εἶπε γέρων· Κἂν ὅπως δὴ ποτέ τις ἁμάρτη ἐνώπιόν σου, μὴ κρίνης αὐτόν, ἀλλὰ ἔχε σεαυτὸν ἁμαρτωλότερον αὐτοῦ· τὴν γὰρ ἁμαρτίαν εἶδες, τὴν δὲ μετάνοιαν οὐκ εἶδες (Guy, I, 442).

La cosa importante è incoraggiare le persone a non cadere nella disperazione quando hanno peccato, ma aiutarle e mostrare loro la via per il pentimento:

Abba Poimen disse: “Se un uomo ha peccato e non lo nega, dicendo: Ho peccato!, tu non rimproverarlo, altrimenti gli mozzi il fervore. Se invece gli dici: Non ti scoraggiare, fratello, e non disperare di te stesso, ma da ora in poi sta’ attento, risvegli la sua anima al pentimento”¹¹.

Altrove, l’autore insegna come l’identificazione dei pensieri guarisca l’anima e il corpo, evitando i pericoli. Per coloro che ritornano liberatamente a Dio, il pentimento è preceduto dall’individuazione dei pensieri. L’unico avvertimento che i Padri danno è di discernere bene a chi rivelare i propri pensieri, a persone esperte:

Udito ciò, il fratello prese forza nell’anima, e ritrovata la speranza, gli rivelò anche ciò che aveva fatto. Ma il padre, udito anche ciò che aveva fatto, come un buon medico gli curò l’anima a partire dalle divine Scritture [mostrandogli] che c’è possibilità di penitenza per coloro che con coscienza ritornano a Dio¹².

Spesso gli uomini disperati a causa del peccato non hanno speranza nel pentimento, ma gli anziani ricordavano che Dio sempre perdona e aspetta uomo con amore:

Un soldato chiese a un anziano se Dio accoglie la penitenza. Ma l’anziano dopo averlo istruito con molti discorsi gli disse: “Dimmi, mio caro,

11 *Apophthegmata*, 10,68 (d’Ayala Valva, 2013, 301): Εἶπεν ἄββα Ποιμὴν· Ἐὰν ἁμαρτήσῃ ἄνθρωπος καὶ οὐκ ἄρνήσῃται λέγων· Ἥμαρτον, μὴ ἐλέγξῃς αὐτόν, ἐπεὶ ἐκκόπτεις αὐτοῦ τὴν προθυμίαν. Ἐὰν δὲ εἴπῃς αὐτῷ· Μὴ ἄθυμῆσῃς, ἀδελφε, μηδὲ ἀφελπίσῃς ἐαυτοῦ ἀλλὰ φύλαξαι ἀπὸ τοῦ λοιποῦ, διεγείρεις αὐτοῦ τὴν ψυχὴν εἰς μετάνοια (Guy, II, 60).

12 *Apophthegmata*, 10,100 (d’Ayala Valva 2013, 308): Ἀκούσας δὲ ὁ ἀδελφὸς καὶ λαβὼν δύναμιν ἐν τῇ ψυχῇ καὶ εὐελπίς γενόμενος ἀπήγγειλεν αὐτῷ καὶ τὴν πρᾶξιν. Ἀκούσας δὲ καὶ τὴν πρᾶξιν ὁ πατὴρ ὡς καλὸς ἰατρός κατέπλασεν αὐτοῦ τὴν ψυχὴν ἐκ τῶν θείων Γραφῶν ὅτι ἐστὶ μετάνοια τοῖς ἐν γνώσει ἐπιστρέφουσιν πρὸς τὸν Θεόν (Guy, II, 80).

se ti si strappa la mantella, la getti via?” E quello disse: “No, ma la cucio e poi la uso di nuovo”. Gli disse l’anziano: “Se dunque tu risparmi il tuo abito, Dio non risparmierà molto di più la sua creatura?” E quello, riacquistata speranza, pieno di gioia fece ritorno a casa sua¹³.

Il pentimento dunque non dipende dal tempo o da qualcos’altro. Esso è dato all’uomo da Dio, e solo coinvolgendo tutto il proprio essere, l’uomo può cambiare il modo di pensare e cambiare vita, rispondendo così alla grazia del pentimento, che può durare o tutta la vita o un breve momento:

Allora si alzò in piedi e andò a toccarla con il piede. Appena vide che era morta, si gettò con la faccia a terra supplicando Dio, e udì una voce che diceva: “Un’ora sola della sua penitenza è stata gradita più della penitenza di molti che passano molto tempo senza manifestare l’opera di una tale penitenza!”¹⁴

Alla domanda se il pentimento deve essere molto lungo, l’anziano non rispondeva nulla, ma ha portato l’esempio di Giosuè, un uomo che si pentì davanti a Dio. Così, l’anziano ha chiarito che il pentimento deve essere presente nella vita cristiana, ma Dio appare a tutti al di là del tempo della penitenza:

Un fratello interrogò un anziano dicendo: “È bene fare molte metanie?” Gli disse l’anziano: “Guardiamo a Giosuè figlio di Nun: Dio gli apparve

13 *Apophthegmata*, 10,176 (d’Ayala Valva, 2013, 327): Ἡρωτήθη γέρων ὑπὸ στρατευομένου εἰ δέχεται ὁ Θεὸς μετάνοιαν. Ὁ δὲ γέρων μετὰ τὸ κατηχήσαι αὐτὸν ἐν πολλοῖς λόγοις λέγει αὐτῷ· Εἰπέ μοι, ἀγαπητέ, ἐὰν σχισθῆ σου τὸ χλανίδιον ῥίπτεις αὐτὸ ἔξω; Ὁ δὲ λέγει· Οὐχί, ἀλλὰ ῥάπτω καὶ πάλιν χρῶμαι αὐτό. Λέγει πρὸς αὐτὸν ὁ γέρων· Εἰ οὖν σὺ τοῦ ἱματίου σου φεῖδεις, οὐ πολλῶ μᾶλλον ὁ Θεὸς τοῦ ἰδίου πλάσματος φείσεται. Ὁ δὲ εὐελπὶς γενόμενος ἀναχώρησεν μετὰ χαρᾶς εἰς τὰ ἴδια (Guy, II, 126.128).

14 *Apophthegmata*, 13,17 (d’Ayala Valva, 2013, 411): Ἀναστὰς οὖν καὶ ἀπελθὼν ἔνυξεν αὐτὴν τῷ ποδί. Ὡς οὖν εἶδεν ὅτι ἀπέθανεν, ἔρριπεν ἑαυτὸν δεόμενος τοῦ Θεοῦ ἐπὶ πρόσωπον, καὶ ἤκουσε φωνῆς λεγούσης ὅτι· Ἡ μία ὥρα τῆς μετανοίας αὐτῆς προσεδέχθη ὑπὲρ μετανοίας πολλῶν χρονιζόντων καὶ μὴ ἐνδεικνυμένων τὸ ἔργον τῆς τοιαύτης μετανοίας (Guy, II, 248).

quando egli era disteso con la faccia di terra¹⁵.

Gli uomini spesso giudicano gli altri per le loro azioni. Ma gli anziani dicevano che è solo Dio colui che può giudicare la persona, perchè solo Egli vede la profondità del cuore e il suo pentimento:

Spesso infatti molti che compiono molti mali davanti agli uomini si sono pentiti in segreto davanti a Dio e sono stati accolti. Noi vediamo il peccato, ma solo Dio conosce tutti gli altri beni che essi hanno compiuto, tanto più che spesso molti, dopo aver vissuto nel vizio per tutta la loro vita, avvicinandosi alla morte e alla loro fine, hanno finito per pentirsi e si sono salvati; e inoltre è successo anche che dei peccatori siano stati accolti [da Dio] grazie alle preghiere dei santi. Per questo, un uomo non deve assolutamente giudicare un altro uomo, neppure se lo vede con i propri stessi occhi: uno solo è il giudice, il Figlio di Dio!¹⁶

Parlando della preghiera, gli anziani insegnavano che essa può essere o benedetta o maledetta, a causa del pentimento o della sua assenza:

Disse ancora: “Chi ruba o mente o compie qualche altro peccato, spesso, subito dopo aver compiuto il peccato, geme, accusa sé stesso e giunge al pentimento; ma chi serba rancore nell’anima, sia che mangi, sia che beva, dorma o cammini, se lo porta sempre dentro come un veleno. Non può infatti separarsi dal suo peccato e la sua preghiera diventa per lui una maledizione; e in breve, la sua fatica non conta nulla agli occhi

15 *Apophthegmata*, 15,75 (d’Ayala Valva, 2013, 451): Ἀδελφὸς ἠρώτησε γέροντα λέγων· Καλὸν ἐστὶν ποιῆσαι μετανοίας πολλάς; Λέγει αὐτῷ ὁ γέρον· Ὁρῶμεν Ἰησοῦν τὸν τοῦ Ναυῆ ὅτι κειμένῳ αὐτῷ ἐπὶ πρόσωπον ὤφθη αὐτῷ ὁ Θεός (Guy, II, 334).

16 *Apophthegmata*, 15,122 (d’Ayala Valva, 2013, 466): Καὶ γὰρ πολλοὶ πολλάκις ἐνόπιον ἀνθρώπων πολλὰ κακὰ ἐργαζόμενοι κρυπτῶς τῷ Θεῷ μετενόησαν καὶ προσεδέχθησαν. Καὶ τὴν μὲν ἀμαρτίαν ἡμεῖς οἶδαμεν, τὰ δὲ ἄλλα ἀγαθὰ ἅπερ ἔπραξαν μόνος ὁ Θεὸς ἐπίσταται· πλὴν δὲ ὅτι πολλοὶ πᾶσαν τὴν ζωὴν αὐτῶν κακῶς ζήσαντες πολλάκις περὶ τὸν θάνατον καὶ τὰ τέλη αὐτῶν εἰς μετάνοιαν εὐρεθέντες ἐσώθησαν· ἐστὶ δὲ ὅτι καὶ δι’ εὐχῆς ἁγίων ἀμαρτωλοὶ ἐδέχθησαν. Διὰ τοῦτο οὐ χρὴ κἄν αὐτοῖς τοῖς ὀφθαλμοῖς αὐτοῦ ἴδῃ ἄνθρωπος μηδαμῶς κρίνῃ ἄνθρωπον· Εἷς ἐστὶν ὁ κριτὴν ὁ υἱὸς τοῦ Θεοῦ (Guy, II, 370-372).

di Dio. Anche se verserà il suo sangue per Cristo, la sua preghiera non è accolta¹⁷.

Abbiamo già detto che μετάνοια spesso si usava per indicare un inchino davanti ad una persona degna. Qui è usata quando l'anziano compie un segno di *metanoia* verso un suo discepolo, degno di riceverlo a causa della sua umiltà:

Un anziano aveva un discepolo provato e un giorno, per un moto di insofferenza, lo cacciò fuori. Il fratello rimase fuori seduto. E l'anziano, aprendo, lo trovò e gli fece una metanoia dicendo: "Pietro, la tua umiltà e la tua pazienza hanno vinto la mia insofferenza. Vieni dentro: da ora in poi sei tu l'anziano e il padre, io il giovane e il discepolo, perché con le tue opere hai superato la mia anzianità"¹⁸.

Molta attenzione era data dagli anziani al pentimento. Se una persona si pentiva profondamente, l'anziano era disposto a ritenere suo il peccato del fratello:

Gli disse l'anziano: "Ne sei pentito?" Gli disse il fratello: "Sì, sì". Disse l'anziano: "Io porto con te la metà del peccato". Disse allora il fratello: "Adesso sì che possiamo stare insieme!" E abitarono insieme fino alla morte¹⁹.

17 *Apophthegmata*, 15,124 (d'Ayala Valva, 2013, 467): Εἶπε πάλιν ὅτι Ὁ κλέπτων ἢ ὁ ψευδόμενος, ἢ ὁ ἄλλην ἁμαρτίαν ποιῶν πολλάκις εὐθέως τῇ τελέσει τῆς ἁμαρτίας ἢ στενάζει ἢ μέμφεται ἑαυτόν, καὶ ἔρχεται εἰς μετάνοιαν· ὁ δὲ μνησικακίαν κρατῶν ἐν τῇ ψυχῇ εἴτε τρώγει εἴτε πίνει εἴτε καθεύδει εἴτε περιπατεῖ ὡς περ ἰὸν πάντοτε ἔλκει ἔσωθεν. Αἰχώριστον γὰρ τὴν ἁμαρτίαν ἔχει, καὶ ἡ εὐχὴ αὐτοῦ κατὰρα αὐτῷ γίνεται, καὶ ὅλως ὁ κόπος αὐτοῦ εἰς οὐδὲν λογίζεται παρὰ τῷ Θεῷ. Κὰν τὸ αἷμα αὐτοῦ ἐκχύσει διὰ τὸν Χριστὸν ἀπρόσδεκτός ἐστιν ἡ προσευχὴ αὐτοῦ (Guy, II, 372-374).

18 *Apophthegmata*, 16,26 (d'Ayala Valva, 2013, 498): Γέρων τις ἔχων δόκιμον μαθητὴν, καὶ ἀπὸ ὀλιγορίας ποτὲ ἔβαλεν αὐτὸν ἔξω. Ὁ δὲ ἀδελφὸς ὑπέμενεν ἔξω καθήμενος. Καὶ ἀνοίξας ὁ γέρων ἠύρεν αὐτὸν καὶ ἔβαλεν αὐτῷ μετάνοιαν λέγων· Πέτρε, ἡ ταπεινωσις καὶ ἡ μακροθυμία σου ἐνίκησε τὴν ἐμὴν ὀλιγορίαν. Δεῦρο ἔσω, ἀπὸ γὰρ τοῦ νῦν σὺ γέρων καὶ πατήρ, ἐγὼ δὲ νεώτερος καὶ μαθητὴς, ὅτι ἐν τῷ ἔργῳ σου ὑπερέβης τὸ ἐμὸν γῆρας (Guy, II, 408).

19 *Apophthegmata*, 17,18 (d'Ayala Valva, 2013, 509): Λέγει ὁ γέρων· Ἔστι μετάνοια; Λέγει ὁ ἀδελφός· Ναί, ναί. Εἶπε δὲ ὁ γέρων· Ἐγὼ βαστάζω μετὰ σοῦ τὸ ἥμισυ

La *metanoia* era un mezzo del ritrovare la pace tra i monaci. C'era un gesto importante da compiere con il cuore puro:

Dopo tre giorni poi, rientrati in sé, tornarono al comportamento di prima e, dopo essersi fatti l'un l'altro una *metanoia*, dichiararono ciò che ciascuno di loro aveva pensato in cuor suo, cioè di fare la volontà dell'altro. E riconosciuta la guerra del Nemico, rimasero insieme fino alla morte in completa pace²⁰.

Dio stesso perdona i peccati commessi e non li ricorda più, quando vede il cuore pentito:

Conoscendo dunque, o cristiani, dalle divine Scritture e dalle divine rivelazioni qual è la bontà che Dio mostra verso coloro che si rifugiano sinceramente in lui e che attraverso la penitenza correggono i loro errori passati, e sapendo che egli rende i beni promessi senza chiedere conto dei peccati passati, non disperiamo della nostra salvezza²¹.

L'amore di Dio, dunque, diventa più grande del peccato:

Sappi bene questo dunque: che nessun peccato umano vince l'amore di Dio per l'uomo, purché uno abbandoni per mezzo della penitenza i mali commessi in precedenza²².

τῆς ἀμαρτίας. Τότε λέγει ὁ ἀδελφός· ἄρτι δυνάμεθα εἶναι ὁμοῦ. Καὶ ἔμειναν μετ' ἀλλήλων ἕως τῆς τελευτῆς αὐτῶν (Guy, III, 22).

20 *Arophthegmata*, 17,33 (d'Ayala Valva, 2013, 513): Μετὰ τρεῖς οὖν ἡμέραις εἰς ἑαυτοὺς ἐλθόντες ἀνένησαν εἰς τὸ πρῶτον κατόρθωμα, καὶ ποιήσαντες ἑαυτοῖς μετάνοιαν ὠμολόγουν ἕκαστος ὃ ἐλογίσαντο ἐν τῇ καρδίᾳ αὐτῶν ὥστε τὸ θέλημα ποιῆσαι τοῦ ἑτέρου. Καὶ γνόντες τὸν πόλεμον τοῦ ἐχθροῦ, μέχρι θανάτου ἔμειναν ὁμοῦ μετὰ πάσης εἰρήνης (Guy, III, 32).

21 *Arophthegmata*, 18,26 (d'Ayala Valva, 2013, 535): Γινώσκοντες τοίνυν, ὃ χριστιανοί, ἕκ τε τῶν θείων Γραφῶν καὶ ἕκ τῶν θείων ἀποκαλύψεως ὅσην ἔχει ὁ Θεὸς ἀγαθότητα πρὸς τοὺς εἰς αὐτὸν γνησίως καταφεύγοντας καὶ διὰ μετανοίας τὰ πρότερον αὐτοῖς ἐπταισμένα διορθομένους, καὶ ὅτι ἀποδίδωσι πάλιν τὰ ἐπηγγελμένα ἀγαθὰ, οὐκ εἰσπραττόμενος δίκας ὑπὲρ τῶν προτέρων ἀμερτημάτων, μὴ ἀπελπίσωμεν τῆς ἑαυτῶν σωτηρίας (Guy 2005, 80).

22 *Arophthegmata*, 18,46 (d'Ayala Valva, 2013,547): Τοῦτο τοίνυν ἴσθι εἰδὼς ὡς οὐδὲν τῶν ἀνθρωπίνων ἀμαρτημάτων νικᾷ τὴν τοῦ Θεοῦ φιλανθρωπίαν, μόνον ἐὰν τῆς μετανοίας ἢ πρότερον ἤμαρτέ τις ἀπολείψῃ κακά»(Guy, III, 110).

3. *Giovanni Mosco*

Giovanni Mosco, monaco vissuto tra il VI e il VII secolo, è noto per la sua opera *Pratum*, una raccolta di aneddoti edificanti, discorsi istruttivi e brevi notizie biografiche di monaci o altre figure, offrendo una rassegna della vita monastica di ambiente palestino-egiziano tra la seconda metà del VI secolo e la prima metà del VII e, descrivendo episodi da lui stesso visti o di cui ha sentito parlare. Ciò costituisce una raccolta di testimonianze di viaggio dell'autore, con descrizione dei luoghi visti e delle persone incontrate.

Nel libro *Pratum*, l'autore usa spesso la parola μετάνοια come un sostantivo che indica un gesto, entrato nella terminologia liturgica, col significato di fare il segno della Santa Croce, indicando la cintura o la terra. La parola va di pari passo con il verbo 'βάλλω'.

Con l'inizio della vita monastica, il soggetto si avvia a una vita nuova che spesso si identifica con la penitenza; e se anche la persona, prima di cominciare la vita monastica, ha trascorso una vita nel peccato, con la grazia di Dio ritrova il perdono e il ricordo del perdono la rende capace di compiere una penitenza dura e profonda. Il monaco, così, anche se ha compiuto un peccato grave, ritrova la pace con Dio e con se stesso.

Figlioli, siate coscienti di quanto impegno è necessario in questo momento. Cerchiamo di conoscere noi stessi nel raccoglimento e nel silenzio, perché adesso più che mai è necessario un vero ravvedimento, in modo da essere chiamati templi di Dio²³.

Il diavolo, cercando di allontanare l'uomo da Dio, fa cadere l'anima nel peccato o nelle tentazioni:

23 Ioannes Moschus, *Pratum*, 69 (Ricardo Maisano, *Giovanni Mosco, Il Prato*, Napoli, 2002, 106): Ειδόντες, τέκνα, τίνυν τον καιρόν, ποίας εργασίας δεῖται, ἐπιγνῶμεν ἑαυτοῦς διὰ τῆς ἡσυχίας. Ἐν τούτῳ γάρ ἀναγκαῖον χρήσασθαι ἡμᾶς τῇ καλῇ μετάνοια, ὅπως νοαί Θεοῦ χρηματίσωμεν (Ioannes Moschus, *Λειμών*, in *PG* 87/3, Parisiis, 1865, coll. 2843-3116: *PG* 87/3, col. 2020).

“Padre mio”, diceva lei, “non fare così! Tu hai Cristo dentro di te! Pensa al tuo dolore ed alla penitenza che dovrai compiere nella tua cella, pensa ai lamenti, alle lacrime che dovrai versare!”²⁴.

Gli antichi padri sapevano bene che la penitenza non è un’azione che si compie una volta sola, ma è il persistere ogni giorno e in ogni momento nel pensiero di Dio e nel ricordo del proprio peccato. Per questo, gli anziani ricordano che la necessità di compiere la penitenza non è soltanto per i giovani, ma accompagna l’individuo durante tutto il suo percorso di vita. Le parole di abbà Menas riferite da Giovanni Mosco risultano, al riguardo, molto efficaci:

Ogni età ha bisogno di fare penitenza, i giovani, come i vecchi, se si vuole godere della vita eterna nella lode e nella gloria: i giovani curvando la testa sotto il giogo della disciplina quando si desta la passione, i vecchi in quanto possono cambiare le cattive tendenze cui si erano abituati da molto tempo²⁵.

Un momento determinante della vita monastica è tenere il peccato sempre davanti agli occhi, a ricordo della propria debolezza e, ancor più, dell’amore di Dio nel perdonare. Per questa ragione i monaci trascorrono tutta la vita nella continua penitenza che diventa vera e propria compagna della loro esistenza. I Padri ricordavano, infatti, che Dio dà sempre tempo per la penitenza, come diceva abbà Taleleo, che ha vissuto sessant’anni da monaco senza mai smettere di piangere:

24 Ioannes Moschus, *Pratum*, 204 (Maisano 2002, 219): Ἡ δὲ ἔλεγεν αὐτῷ· Μὴ οὕτως, Πάτερ, Χριστὸν ἔχης· μνήσθητι τῆς μετανοίας, ἧς μέλλεις μετανοεῖν καθήμενος ἐν τῷ κελλίῳ σου· μνήσθητι τῶν στεναγμῶν καὶ τῶν δακρῦων, ὧν μέλλεις ποιεῖν (PG 87/3, coll. 3093-3096).

25 Ioannes Moschus, *Pratum*, 159 (Maisano, 2002, 175): Ἡλικία πᾶσα ὀφείλει μετανοεῖν νεωτέρων τε καὶ γερόντων, ὡς ζωῆς αἰωνίου ἀπολαύειν μετὰ ἐπαίνου καὶ δόξης πολλῆς μέλλουσα· οἱ μὲν νέοι, ὅτι ἐν ἀκμῇ τῆς ἐπιθυμίας τὸν ἑαυτῶν αὐχένα ὑπὸ ζυγὸν ὑπέταξαν· οἱ δὲ γέροντες, ὅτι τὴν ἐκ πολλῶν χρόνων ἐθισθεῖσαν αὐτοῖς κακὴν πρόληψιν μεταθεῖναι δεδύνηται (PG 87/3, col. 3028).

Dio ci ha dato questo tempo per la penitenza, e noi dobbiamo metterci tutto il nostro impegno²⁶.

non un pianto di scoraggiamento o di tristezza, ma lacrime di ringraziamento a Dio che ha concesso la grazia della penitenza.

Spesso troviamo, soprattutto negli scritti monastici, l'uso della parola μετάνοια con un altro significato – fare *metanoia* è un atto di culto, di adorazione, ma anche segno di rispetto davanti a una persona. Nella pratica monastica spesso si faceva un inchino davanti l'igumeno o un altro confratello. Questo segno significava chiedere perdono:

In un'altra occasione uno dei suoi diaconi offese il divino Alessandro dinanzi a tutti i chierici, ma fu il patriarca a prosternarsi davanti a lui, dicendo: "Perdonami, fratello mio!"²⁷

Chiedere perdono significava anche chiedere una grazia o un permesso:

Il monaco rientrò in sé stesso e rinsavì. Uscì dalla casa del contadino e se ne andò al suo monastero, dove chiese perdono all'igumeno, pregandolo di non farlo uscire mai più dal monastero. Tre mesi dopo se ne andò dal Signore²⁸.

Giovanni Mosco, utilizza diverse volte l'espressione nel senso di chiedere o una grazia o il perdono davanti a Dio, o anche come un

26 Ioannes Moschus, *Pratum*, 59 (Maisano 2002, p. 101): τὸν καιρὸν τοῦτον δέδωκεν ὁ Θεὸς, εἰς μετάνοιαν, καὶ πάνυ ἔχωμεν αὐτὸν ζητῆσαι (PG, 87/3, col. 292).

27 Ioannes Moschus, *Pratum*, 34 (Maisano, 2002, 83): Ἄλλοτε εἷς τῶν διακόνων αὐτοῦ, ἐπὶ πάντων τῶν κληρικῶν ὕβριζεν τὸν θεῖον Ἀλέξανδρον· ὁ δὲ θεῖος Ἀλέξανδρος ἔβαλεν αὐτῷ μετάνοιαν, λέγων· Συγχώρησόν μοι, κύρι ἀδελφέ (PG 87/3, col. 2884).

28 Ioannes Moschus, *Pratum*, 39 (Maisano, 2002, 88): Ἐλθὼν οὖν εἰς εαυτὸν ὁ μοναχὸς, καὶ ἀνανήψας, ἐξῆλθεν ἐκ τοῦ γεωργοῦ, καὶ ἀπῆλθεν ἐν τῷ μοναστηρίῳ αὐτοῦ, καὶ ἔβαλεν μετάνοιαν τῷ ἡγουμένῳ ἵνα τοῦ λοιποῦ μὴ ἐξέλθῃ ἐκ τοῦ μοναστηρίου. Καὶ ποιήσας τρεῖς μῆνας, πρὸς Κύριον ἐξεδήμησεν (PG 87/3, col. 2892).

segno di adorazione:

L'anziano andò alla nave da solo. Si prostrò a Dio per tre volte, per tre volte segnò la nave col segno della croce nel nome del nostro Signore Gesù Cristo²⁹.

Quando si compiva un segno di prostrazione, questo indicava rispettare una persona o considerarla più degna di sé:

Segnò per tre volte la coppa col dito e disse: “Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo io bevo questo calice”. Bevve davanti a tutti e rimase incolume. Essi videro e si prosternarono davanti a lui³⁰.

La parola *μετάνοια* è usata anche nel senso di fare una penitenza volontaria, quanto compiere o meno qualcosa:

Attraversammo il santo Giordano, poi Pietro mi disse: “Fratello Teodoro, facciamo tutti e due la penitenza di non mangiare fino al Sinai”. “A dire la verità, padre mio”, risposi, “questo non sono in grado di farlo!” La penitenza la fece da solo, e fino al Sinai non prese niente. Quando sul Sinai ebbe ricevuto i santi misteri, allora prese anche del cibo³¹.

Spesso la *metanoia* si faceva con un inchino della testa o in ginocchio:

29 Ioannes Moschus, *Pratum*, 83 (Maisano, 2002, 19): Ἀπῆλθεν οὖν μόνος ὁ γέρων εἰς τὸ πλοῖον· καὶ βάλλει τρεῖς μετανοίας τῷ Θεῷ, καὶ σφραγίζει τὸ πλοῖον τρίτον τῷ σημείῳ τοῦ σταυροῦ ἐπὶ τῷ ὀνόματι τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ (*PG*, 87/3, col. 2940).

30 Ioannes Moschus, *Pratum*, 94 (Maisano, 2002, 127): Καὶ σφραγίσας τρίτον τὸ ποτήριον τῷ δακτύλῳ αὐτοῦ, καὶ εἰπὼν, Ἐν ὀνόματι τοῦ Πατρὸς καὶ τοῦ Υἱοῦ καὶ τοῦ ἁγίου Πνεύματος πίνω τοῦτο τὸ ποτήριον, καὶ ἔμπροσθεν πάντων πῶν αὐτὸ ἀβλαβῆς διέμεινεν· καὶ ἰδόντες ἔβαλον αὐτῷ μετάνοιαν (*PG* 87/3, col. 2953).

31 Ioannes Moschus, *Pratum*, 100 (Maisano, 2002, 131): Ὡς οὖν ἐπεράσαμεν τὸν ἅγιον Ἰορδάνην, λέγει μοι ὁ γέρων· Ἀδελφὲ Θεόδωρε, δεῦρο βάλωμεν μετάνοιαν ἵνα ἔως τοῦ Σινὰ μηδεὶς ἡμῶν φάγη. Λέγω αὐτῷ· Ὅντως, Πάτερ, τοῦτο ἐγὼ οὐ δύναμαι ποιῆσαι. Καὶ ἔβαλεν ὁ γέρων μετάνοιαν, καὶ ἔως τοῦ Σινὰ οὐ μετέλαβεν τινος. Μεταλαβὼν δὲ εἰς τὸ Σινὰ τῶν ἁγίων μυστηρίων, τότε καὶ τροφῆς μετέλαβεν (*PG* 87/3, col. 2960).

Si allontanò dalla via, tese verso il cielo la mano destra, che stringeva le monete, poi si inginocchiò al cospetto di Dio, posò a terra le monete e se ne andò³².

Fare una *metanoia* significava anche chiedere a un padre o a un anziano di pregare per qualcuno o qualcosa:

“Mi meraviglio che tu ti sia sobbarcato a tanta fatica, fratello, compiendo un viaggio tanto lungo per venire da me povero peccatore, mentre nella tua laura hai dei padri tanto grandi! Va’ da abba Andrea e supplicalo di pregare per te: lui ti guarirà subito”. Il monaco tornò a Raito e supplicò abba Andrea, come gli aveva detto Simeone: “Abba, prega per me!” “Abba Simeone ha ottenuto la grazia di questa guarigione”, rispose abba Andrea. Poi recitò una preghiera e subito il giovane fu purificato e rese grazie a Dio³³.

Il gesto di *metanoia* significava umiltà dell’uomo che la esercitava, perciò tale pratica era molto diffusa nella vita monastica:

Una volta, mentre mi trovavo al centro della città, vidi il papa Gregorio che stava per passarci accanto. Pensai di andarlo a riverire. Quelli del suo seguito, appena mi videro, cominciarono a dirmi, uno dopo l’altro: “Padre, non ti prosternare!” Io non capivo perché mi dicevano questo: mi parve comunque fuori luogo non rendergli omaggio. Quando il papa

32 Ioannes Moschus, *Pratum*, III (Maisano, 2002, 141): Ὁ δὲ ὡς ἔκαμψεν τὴν ῥύμην, ἐκτείνει τὴν χεῖρα αὐτοῦ τὴν δεξιὰν εἰς τὸν οὐρανὸν, ἔχουσιν καὶ τὰ φολερὰ, ἄνω εἰς τὸ ὕψος, καὶ μετὰ τοῦτο βάλλει μετάνοιαν τῷ Θεῷ, καὶ θεὸς τὰ φολερὰ εἰς τὴν γῆν, ἀπῆλθεν (*PG* 87/3, col. 2976).

33 Ioannes Moschus, *Pratum*, 117 (Maisano, 2002, 145): Θαυμάζω, ἀδελφὲ, πόσον κόπον ὑπέμεινας, καὶ τοσαύτην ὁδὸν ἤνυσας, ἵνα πρὸς με ἔλθῃς, εἰς ἄνθρωπον ἁμαρτωλὸν, τοιοῦτους Πατέρας ἔχων ἐν τῇ λαύρᾳ σου. Ὑπαγε οὖν πρὸς τὸν ἀββᾶν Ἀνδρέαν, καὶ βάλε αὐτῷ μετάνοιαν, ἵνα εὗξηται ὑπὲρ σοῦ, καὶ εὐθέως θεραπεύει. Ὁ δὲ ἀδελφὸς ἀπελθὼν εἰς Παῖθοῦ, ἔβαλεν μετάνοιαν τῷ ἀββᾷ Ἀνδρέᾳ, καθὼς εἶπεν αὐτῷ ὁ ἀββᾶς Συμεώνιος, λέγων· Εὗξαι ὑπὲρ ἐμοῦ, ἀββᾶ. Λέγει αὐτῷ ὁ ἀββᾶς Ἀνδρέας· Ἐλαβεν τὴν χάριν τῆς ἰάσεως ὁ ἀββᾶς Συμεώνιος. Καὶ ποιήσαντος αὐτοῦ εὐχὴν, εὐθέως ἐκαθαρίσθη ὁ ἀδελφὸς, καὶ ἠὲ χαρίστησεν τῷ Θεῷ (*PG* 87/3, col. 2982).

mi fu accanto, vide che mi accingevo a prosternarmi e – ve lo giuro davanti a Dio, fratelli! – lui per primo si prostrò fino a terra, e non si rialzò prima di me! Mi salutò con molta umiltà e di sua mano mi diede tre monete d'oro, ordinando che mi si desse un mantello e tutto ciò che mi poteva servire. Io resi gloria a Dio che gli aveva fatto dono di tanta umiltà, carità e amore per tutti gli uomini³⁴.

Un segno di prostrazione spesso è unito alla preghiera, quando l'uomo confessa davanti a Dio la sua umiltà e la grandezza di Dio:

Allora mi prosternai e rivolsi a Dio queste parole: “O nostro Salvatore, Signore Iddio, salva il tuo servo!” Subito i tre saraceni diventarono indemoniaci, snudarono le spade e si uccisero l'uno con l'altro³⁵.

La *metanoia* è gesto di pace nella comunità o tra confratelli:

Sentendo ciò, lasciai la mia cella e andai dal mio confratello, mi inginocchiai per chiedergli perdono e facemmo la pace. Al mio ritorno trovai che il demone aveva distrutto il mio lavoro e la stuoia sulla quale mi ero inginocchiato, invidioso perché avevamo fatto la pace³⁶.

34 Ioannes Moschus, *Pratum*, 151 (Maisano, 2002, 169): Καὶ ἐν μιᾷ, ὡς ἰστάμην εἰς τὸ μέσον τῆς πόλεως, θεωρῶ τὸν πάπαν Γρηγόριον δι' ἑμοῦ μέλλοντα παριέναι. Ἐλογισάμην οὖν βαλεῖν αὐτῷ μετάνοιαν. Ἰδόντες δέ με οἱ τοῦ ὄνικίου αὐτοῦ, ἤρξαντο ὁ καθεὶς αὐτῶν λέγειν μοι Ἀββᾶ, μὴ βάλῃς μετάνοιαν. Ἐγὼ δὲ ἠγνόουν διατί μοι τοῦτο λέγουσιν. Πλὴν ἄτοπον εἶναι ἐνόμισα μὴ βαλεῖν αὐτῷ μετάνοιαν. Ὡς οὖν πλησίον μου ἐγένετο ὁ πάπας, θεωρήσας ὅτι ὑπῆγον βαλεῖν μετάνοιαν, ὡς ἐπὶ κυρίῳ, ἀδελφοί· πρῶτος ἔβαλεν εἰς τὴν γῆν μετάνοιαν, καὶ οὐ πρότερον ἀνέστη, ἕως οὗ ἐγὼ πρῶτος ἠγέρθην. Καὶ ἀσπασάμενός με μετὰ πολλῆς ταπεινοφροσύνης, παρέσχεν μοι διὰ χειρὸς νομίσματα τρία, κελεύσας δοθῆναι μοι καὶ κουσσοῦλιν, καὶ τὰς χρείας μου πάσας. Ἐδόξασα οὖν τὸν Θεὸν, τὸν χαρισάμενον αὐτῷ τοιαύτην ταπεινώσιν πρὸς ἅπαντας, καὶ ἐλεημοσύνην, καὶ ἀγάπην (PG 87/3, coll. 3016-3017).

35 Ioannes Moschus, *Pratum*, 155 (Maisano, 2002, 173): Τότε βάλλων ἐγὼ μετάνοιαν τῷ Θεῷ, λέγω· ὦ Σωτὴρ ἡμῶν, Κύριε ὁ Θεός, σῶσον τὸν δοῦλόν σου. Καὶ εὐθέως οἱ τρεῖς Σαρακηνοὶ δαιμονισθέντες, καὶ τὰ ξίφη αὐτῶν ἐγύμνωσαν, καὶ ἀλλήλους κατέκοψαν (PG 87/3, col. 3024).

36 Ioannes Moschus, *Pratum*, 161 (Maisano, 2002, 176): Ὡς οὖν ἤκουσα ταῦτα ἐγὼ, ἔασα τὸ κελλίον μου, ἀπῆλθον πρὸς τὸν ἀδελφόν, καὶ ἔβαλον αὐτῷ μετάνοιαν, καὶ ἐποιήσαμην ἀγάπην, καὶ ὑποστρέψας εὗρον, ὅτι ἔκαυσεν τὸν κονωπίωνα, καὶ

Nella vita monastica, spesso una persona non cerca la colpa negli altri, ma giudica se stessa colpevole. Chiedere perdono non significa necessariamente che il richiedente è colpevole, ma testimonia l'umiltà del cuore:

Preso da questi pensieri, mi alzai e andai a chiedere perdono al diacono. Volevo ringraziarlo, perché per mezzo suo avevo capito la mia colpa. Non appena ebbi bussato alla sua porta, egli aprì e per primo si prosterò davanti a me, dicendo: "Perdonami! I demoni si sono presi gioco di me e mi hanno indotto a sospettare di te per quell'azione! In verità, Dio mi ha assicurato che tu non hai fatto nulla!"³⁷.

4. Conclusione

Il pentimento è uno strumento necessario per cambiamenti radicali nella vita: il passaggio dall'autosufficienza dell'individuo, dallo stato del peccato e dell'egoismo alla vita secondo i comandamenti di Dio e l'amore per Dio. Questo non è il frutto dei poteri spirituali dell'uomo, ma è possibile solo attraverso la grazia di Dio. Dall'uomo si aspetta soltanto di fare la *μετάνοια* continua e questo diventa possibile attraverso le pratiche ascetiche, cioè attraverso la "*μετάνοια visibile*". Si tratta soprattutto delle pratiche ascetiche che aiutano a giungere all'integrità dell'uomo. Qui possiamo nominare la preghiera, le lacrime, il digiuno e le pratiche ascetiche che aiutano all'uomo di non perdere quella *humilitas* interna che aiuta all'uomo

τὸ ψιάθιον, ὅπου τὴν μετάνοιαν ἔβαλλον, διὰ τὸ φθονῆσαι αὐτὸν ἐπὶ τῇ ἡμετέρᾳ ἀγάπῃ» (PG 87/3, col. 3029).

37 Ioannes Moschus, *Pratum*, 219 (Maisano, 2002, 230): Ἀναστὰς οὖν ἐν τοιοῦτοις λογισμοῖς, ἦλθον μετανοῆσαι τῷ διακόνῳ, καὶ εὐχαριστήσαι αὐτῷ, ὅτι δι' αὐτοῦ ἔγνων τὸ σφάλμα μου. Καὶ ὡς ἔκρουσα εἰς τὴν θύραν αὐτοῦ, ἀνοίξας βάλλει μοι μετάνοιαν πρῶτος, λέγων· Συγχώρησόν μοι, ὅτι ἀπὸ δαιμόνων ἐχλευάσθην, ὑπονοήσας περὶ σοῦ εἰς τὸ πρᾶγμα ἐκεῖνο. Ἐν ἀληθείᾳ γὰρ ἐπληροφόρησέν με ὁ Θεὸς, ὅτι οὐκ ἔχεις πρᾶγμα (PG 87/3, col. 3112).

di riconoscere la sua dipendenza da Dio e riconoscere che solo Egli può donare la *μετάνοια* continua. Nella preghiera la *μετάνοια* diventa gesto dell'inchino davanti a Dio, nella vita quotidiana – davanti ad una persona importante, che nel caso dei monaci è un padre spirituale o anche confratello. E questo gesto visibile rappresenta l'uomo intero perché senza l'umiltà dell'anima non esiste l'umiltà del corpo e dunque non può essere l'unità dell'uomo che è possibile soltanto nel rapporto continuo con Dio. Chi vive la vita nella *μετάνοια*, visibile o invisibile, Dio stesso lo aiuta e guida nella vita quotidiana fino a ritrovare l'integrità umana.