

LIBRETTO DA STAMPARE

San Giovanni Climaco

Vita, preghiera e novena

Festa: 30 marzo

Saintspedia · saintspedia.com

IN BREVE

San Giovanni Climaco

Monaco e abate del Sinai nel VII secolo, autore della Scala del Paradiso.

Festa	30 marzo
Nascita	verso il 579
Morte	verso il 649, monte Sinai (Egitto)
Epoca	VII wiek

In questo libretto

La vita

Preghiera a san Giovanni Climaco per l'umiltà e la preghiera

Novena a san Giovanni Climaco

Crediti e fonti

Libretto offerto da Saintspedia, la guida ai santi della Chiesa cattolica: vite dei santi, preghiere, novene e luoghi di pellegrinaggio, su saintspedia.com. Testi redatti da Saintspedia, tranne le preghiere tradizionali indicate come tali. Le preghiere e le novene composte per Saintspedia non sono testi liturgici ufficiali. Libretto gratuito, da stampare e condividere per uso personale, familiare o parrocchiale; si prega di non venderlo.

LA VITA

San Giovanni Climaco

San Giovanni Climaco, chiamato anche Giovanni Sinaita, è un monaco del monastero del Sinai morto verso il 649. Deve il suo soprannome alla sua opera, *La Scala del Paradiso* (in greco *klimax*, «scala»), che descrive la vita spirituale come una salita verso Dio in trenta gradini. Questo libro è diventato uno dei testi più letti del monachesimo orientale ed è stato tradotto molto presto anche in Occidente. La Chiesa cattolica lo festeggia il 30 marzo; le Chiese ortodosse lo onorano anche nella quarta domenica di Quaresima.

Chi è san Giovanni Climaco?

La sua vita ci è nota grazie a un breve racconto del monaco Daniele di Raithu e ad alcuni aneddoti di Anastasio Sinaita. Secondo questa tradizione Giovanni, uomo istruito, si fa monaco a sedici anni sul monte Sinai, sotto la guida di un anziano di nome Martirio. Alla morte del suo maestro si ritira come eremita a Tola, ai piedi del monte, e vi rimane per lunghi anni, accogliendo quanti vengono a chiedergli consiglio. Calunniato da alcuni invidiosi che lo accusano di parlare troppo, osserva un silenzio assoluto per un anno intero, poi riprende a insegnare su richiesta dei suoi discepoli. I monaci lo scelgono in seguito come egumeno, cioè abate. Poco prima di morire lascia questo incarico per tornare alla solitudine.

Studiosi recenti sfumano questo ritratto. La qualità retorica e filosofica dei suoi scritti presuppone una formazione colta, difficile da acquisire nel deserto. Alcuni indizi fanno pensare che sia vissuto prima in riva al mare, forse a Gaza, come uomo di legge, e che sia entrato al Sinai più tardi, dopo la morte della moglie. Il motivo del giovane monaco che fugge il mondo a sedici anni sarebbe allora un modello agiografico classico.

Date principali della vita di Giovanni Climaco

- **Verso il 579**: Nascita, probabilmente in Siria o in Palestina.
- **Fine del VI secolo**: Ingresso nel monastero del Sinai, secondo la tradizione sotto la guida di Martirio.
- **Inizio del VII secolo**: Lunga vita eremitica a Tola, ai piedi del Sinai.
- **Verso il 640**: Abate del monastero, scrive *La Scala del Paradiso* su richiesta dell'abate Giovanni di Raithu.
- **Verso il 649**: Morte al Sinai.
- **Verso il 1300**: Traduzione latina di Angelo Clareno, che diffonde l'opera in Occidente.
- **1688**: Traduzione francese di Arnauld d'Andilly, pubblicata a Port-Royal.

La Scala del Paradiso, trenta gradini verso Dio

L'abate di Raithu, monastero vicino sul Mar Rosso, chiede a Giovanni una guida per la formazione dei monaci. Giovanni compone allora un trattato in trenta capitoli, o «gradini», in corrispondenza con i trent'anni della vita nascosta di Cristo. L'immagine viene dal sogno di Giacobbe, che vide una scala poggiata sulla terra e che arrivava fino al cielo. Il percorso segue una logica precisa: rinunciare al mondo e obbedire a un padre spirituale; entrare nella penitenza e nel «lutto» del cuore, presentato come una via verso la vera gioia; combattere i vizi uno alla volta; evitare le trappole della stessa ascesi, come l'orgoglio o la vanagloria; giungere infine alla pace interiore, l'*hesychia*, e alla carità, che corona l'intero cammino.

Lo stile è fatto di massime brevi, di immagini prese dalla vita quotidiana e di piccoli racconti. Giovanni paragona l'anima incostante ai granchi, che avanzano e poi tornano indietro, e il timore di Dio al raggio di sole che rivela la polvere in una casa. Scrive anche una breve *Lettera al pastore*, indirizzata ai superiori delle comunità.

Contro il giudizio sugli altri, per l'umiltà

Due temi ritornano con forza. Il primo è il rifiuto di giudicare il prossimo: Giuda era tra gli apostoli e il buon ladrone tra i malfattori, ricorda Giovanni, e nessuno sa che cosa accade tra un peccatore e Dio. Il secondo è l'umiltà, che egli pone al di sopra dei digiuni e delle veglie: il pentimento rialza, il pianto bussa alla porta del cielo, ma è l'umiltà ad aprirla. Sulla preghiera consiglia la semplicità: poche parole, e tornare con pazienza a Dio ogni volta che la mente si distrae.



Il monastero di Santa Caterina del Sinai, dove visse Giovanni Climaco.

Un maestro per l'Oriente e l'Occidente

In Oriente *La Scala* viene copiata in innumerevoli manoscritti, spesso miniati, e letta ogni Quaresima nei monasteri. In Occidente l'opera circola in latino e poi in italiano già dal XIV secolo; viene stampata a Venezia nel 1492 con il titolo *Scala paradisi*, e Port-Royal ne pubblica una traduzione francese nel XVII secolo. L'11 febbraio 2009 papa Benedetto XVI gli ha dedicato una catechesi, sottolineando l'attualità del suo cammino per ogni cristiano, e non soltanto per i monaci.

Che cosa ci insegna la sua santità?

Giovanni Climaco non ha fondato ordini né compiuto grandi azioni pubbliche. La sua è la santità di un uomo che ha pregato a lungo e ha saputo trasmettere la propria esperienza. La sua scala ricorda che la vita cristiana è una crescita paziente: non si salgono tutti i gradini in una volta, a volte si cade, e l'essenziale è riprendere il cammino, con umiltà e senza giudicare gli altri.

Per pregare con lui, scopri la preghiera a san Giovanni Climaco.

Dove pregare san Giovanni Climaco?

- **Monte Sinai** (Egitto): il monastero di Santa Caterina, dove fu monaco e abate, che custodisce la celebre icona della Scala.
- **Ovunque durante la Quaresima**: leggere un gradino della *Scala del Paradiso* è un modo tradizionale per mettersi alla sua scuola.

Da scoprire anche

- Sant'Antonio abate, padre dei monaci del deserto.
- San Giovanni Cassiano, che trasmise all'Occidente la sapienza dei monaci d'Oriente.
- Santa Maria Egiziaca, onorata dagli ortodossi nella domenica di Quaresima che segue la sua.
- San Giovanni Damasceno, altro grande monaco e dottore dell'Oriente cristiano.
- San Gregorio Magno, papa di Roma al tempo della sua giovinezza.

PREGARE

Preghiera a san Giovanni Climaco per l'umiltà e la preghiera

San Giovanni Climaco non ha lasciato una preghiera diventata tradizionale, ma la sua *Scala del Paradiso* è piena di brevi massime che si prestano alla meditazione. Eccone due, con la loro fonte, seguite da una preghiera a san Giovanni Climaco.

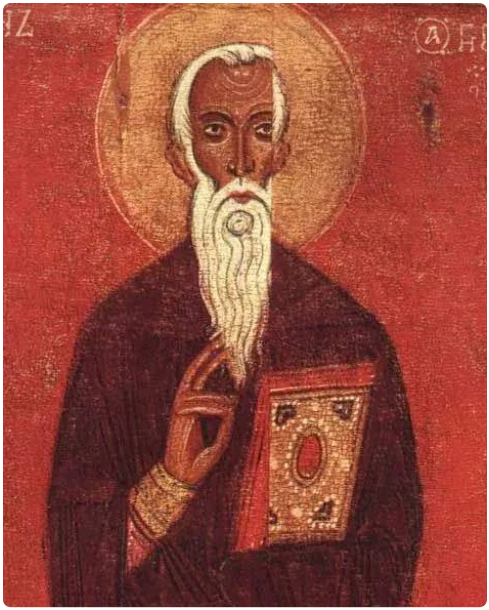
Due parole di Giovanni Climaco da meditare

> *«Il pentimento rialza, il pianto bussa alla porta del cielo, e la santa umiltà la apre.»*

Fonte: Giovanni Climaco, *La Scala del Paradiso*, gradino 25 (sull'umiltà). Traduzione di Saintspedia.

> *«Non cercare di parlare molto quando preghi, perché la tua mente non si distragga a cercare le parole.»*

Fonte: Giovanni Climaco, *La Scala del Paradiso*, gradino 28 (sulla preghiera). Traduzione di Saintspedia.



San Giovanni Climaco, icona bizantina.

Preghiera a san Giovanni Climaco

San Giovanni Climaco, tu che hai passato la vita a cercare Dio nel silenzio del Sinai, insegnami a pregare con semplicità, con poche parole e molta fiducia. Quando la mia mente si distrae, aiutami a tornare al Signore senza scoraggiarmi, tutte le volte che sarà necessario.

Tu che hai descritto la vita cristiana come una scala, donami la pazienza di salire gradino dopo gradino. Se cado, rialzami con il pentimento; se mi insuperbisco, riconducimi all'umiltà, che sola apre la porta del cielo.

Custodiscimi dal giudicare i miei fratelli, perché non conosco il loro cuore. Insegnami piuttosto a vedere in ciascuno qualcuno che Dio ama e che può ancora rialzare.

Ti affido la mia intenzione: (nominarla in silenzio). Prega per me, perché io giunga, con tutti coloro che camminano verso Dio, in cima alla scala, là dove dimora la carità. Amen.

Quando pregare san Giovanni Climaco?

San Giovanni Climaco si festeggia il 30 marzo, nel cuore della Quaresima, tempo particolarmente adatto alla lettura della sua opera. Puoi pregarlo per crescere nella preghiera, per rinunciare a giudicare gli altri o per ritrovare coraggio dopo una caduta. Per un tempo di preghiera più lungo, segui la novena a san Giovanni Climaco, e per conoscerlo meglio leggi la vita di san Giovanni Climaco.

NOVENA

Novena a san Giovanni Climaco

Questa novena si ispira alla vita e all'insegnamento di san Giovanni Climaco, monaco e abate del monte Sinai nel VII secolo e autore della *Scala del Paradiso*. Non è un testo liturgico ufficiale. Per concluderla nel giorno della sua festa, iniziala il 22 marzo: terminerà il 30 marzo. Poiché questo periodo cade in Quaresima, la novena può diventare anche un piccolo ritiro quaresimale; puoi comunque pregarla in qualsiasi altro momento dell'anno.

Come pregare questa novena?

Ogni giorno affida a Dio la tua intenzione, leggi la breve meditazione, recita la preghiera del giorno e poi un Padre nostro, un'Ave Maria e un Gloria al Padre. Il piccolo gesto proposto per ogni giorno aiuta a far entrare la preghiera nella vita di tutti i giorni. Se dimentichi un giorno, riprendi semplicemente da dove eri arrivato: Giovanni Climaco ti ricorderebbe che l'essenziale è riprendere la salita.

Puoi iniziare ogni giorno con il segno della croce e questa breve invocazione:

> *Vieni, Santo Spirito, riempi i cuori dei tuoi fedeli e accendi in essi il fuoco del tuo amore. San Giovanni Climaco, maestro di preghiera e di umiltà, prega per me. Amen.*

Giorno 1: La scala di Giacobbe

Giovanni ha preso l'immagine del suo libro dal sogno di Giacobbe, che vide una scala poggiata sulla terra e che arrivava fino al cielo. Dio non ci aspetta da lontano: apre un cammino e ci invita a salirlo, un gradino dopo l'altro.

Preghiera: Signore, tu hai posto una scala tra il cielo e la mia vita. Donami il desiderio di salire verso di te e la pazienza di farlo passo dopo passo.

Gesto del giorno: Individua un passo concreto che vuoi compiere verso Dio durante questi nove giorni.

Giorno 2: Lasciare ciò che appesantisce

I primi gradini della *Scala* parlano della rinuncia al mondo. Non si tratta di disprezzare il creato, ma di lasciare ciò che impedisce al cuore di essere libero per Dio.

Preghiera: San Giovanni, aiutami a vedere ciò che mi trattiene e donami il coraggio di deporlo.

Gesto del giorno: Rinuncia per oggi a una piccola comodità o a un'abitudine inutile.

Giorno 3: L'obbedienza e la guida spirituale

Giovanni impara la vita monastica sotto la guida di un anziano, Martirio. Insegna che nessuno sale da solo: abbiamo bisogno di una persona più saggia che cammini al nostro fianco e ci dica la verità.

Preghiera: Signore, donami guide umili e sagge, e insegnami ad ascoltarle.

Gesto del giorno: Ringrazia una persona che ti ha aiutato a crescere nella fede, oppure pensa a chiedere consiglio a un sacerdote.

Giorno 4: Lacrime che danno gioia

Giovanni parla del «lutto» del cuore, il dolore per il peccato. Per lui questo dolore non è una tristezza senza speranza: è una via verso la vera gioia, perché ci apre alla misericordia di Dio.

Preghiera: Gesù, donami un cuore che si penta dei suoi peccati senza disperare e che si affidi interamente alla tua misericordia.

Gesto del giorno: Fai un esame di coscienza e, se puoi, programma di ricevere il sacramento della Riconciliazione.

Giorno 5: Non giudicare

Giuda era tra gli apostoli e il buon ladrone tra i malfattori, ricorda Giovanni. Non sappiamo che cosa accade tra un'altra persona e Dio. Giudicare gli altri è una delle trappole più frequenti per chi cerca di vivere bene.

Preghiera: Signore, custodiscimi dal condannare il mio prossimo. Donami occhi che vedano gli altri come li vedi tu.

Gesto del giorno: Ogni volta che ti sorprendi a giudicare qualcuno, recita una breve preghiera per lui.

Giorno 6: L'anno di silenzio

Accusato di parlare troppo, Giovanni non risponde con argomenti, ma con un anno di silenzio. Il silenzio può essere una scuola di umiltà e uno spazio in cui Dio parla.

Preghiera: San Giovanni, insegnami a tacere quando le mie parole difenderebbero soltanto il mio orgoglio, e ad ascoltare Dio nella calma.

Gesto del giorno: Prenditi dieci minuti di silenzio completo, senza schermi né musica.

Giorno 7: Pregare con poche parole

Giovanni consiglia di non cercare molte parole nella preghiera, perché la mente non si disperda. Una breve preghiera, ripetuta con amore, può portare a Dio tutto il cuore.

Preghiera: Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore.

Gesto del giorno: Ripeti lentamente questa breve preghiera più volte durante la giornata, soprattutto quando la mente si distrae.

Giorno 8: L'umiltà apre la porta

Per Giovanni l'umiltà sta al di sopra dei digiuni e delle veglie. Il pentimento rialza, il pianto bussa alla porta del cielo, ma è l'umiltà ad aprirla. L'umile non ha più bisogno di dimostrare nulla, e diventa così libero di amare.

Preghiera: Signore, mite e umile di cuore, rendi il mio cuore simile al tuo.

Gesto del giorno: Rendi un servizio nascosto che nessuno noterà e per il quale nessuno ti ringrazierà.

Giorno 9: In cima, la carità

L'ultimo gradino della *Scala* è l'amore. Tutti gli sforzi della vita spirituale hanno un solo scopo: amare Dio e il prossimo. La pace interiore e la carità sono il frutto di tutta la salita.

Preghiera: San Giovanni Climaco, prega perché io giunga in cima alla scala, là dove Dio è amore, e perché non smetta mai di salire.

Gesto del giorno: Avvicinati con benevolenza a una persona sola o difficile da amare.

Preghiera conclusiva

> *San Giovanni Climaco, monaco del Sinai e guida delle anime, tu hai mostrato che la vita cristiana è una salita paziente verso Dio. Ottienimi la grazia di rialzarmi dopo ogni caduta, di pregare con cuore semplice, di smettere di giudicare gli altri e di crescere nell'umiltà. Ti affido la mia intenzione: (nominarla in silenzio). Conducimi, con tutti coloro che cercano il Signore, fino alla carità che corona ogni gradino. Per Cristo nostro Signore. Amen.*

Per continuare, recita la preghiera a san Giovanni Climaco, oppure scopri la sua vita.

CREDITI

Crediti e fonti

Testi: Saintspedia (saintspedia.com). Le fonti citate in ogni parte sono quelle della pagina corrispondente del sito. Dati biografici in parte da Wikidata (CC0). Carattere: EB Garamond (licenza SIL Open Font).

Immagini

- Copertina: Unknown, pubblico dominio, via Wikimedia Commons. Fonte · Licenza
- Il monastero di Santa Caterina del Sinai, dove visse Giovanni Climaco.: Immagine: Dr. Ondřej Havelka (cestovatel), CC BY 4.0, via Wikimedia Commons. Fonte · Licenza
- San Giovanni Climaco, icona bizantina.: Immagine: Anonymous, pubblico dominio, via Wikimedia Commons. Fonte · Licenza

✦

Altri libretti gratuiti

Vite dei santi, preghiere, novene e luoghi di pellegrinaggio: tutti i libretti da stampare su

saintspedia.com