

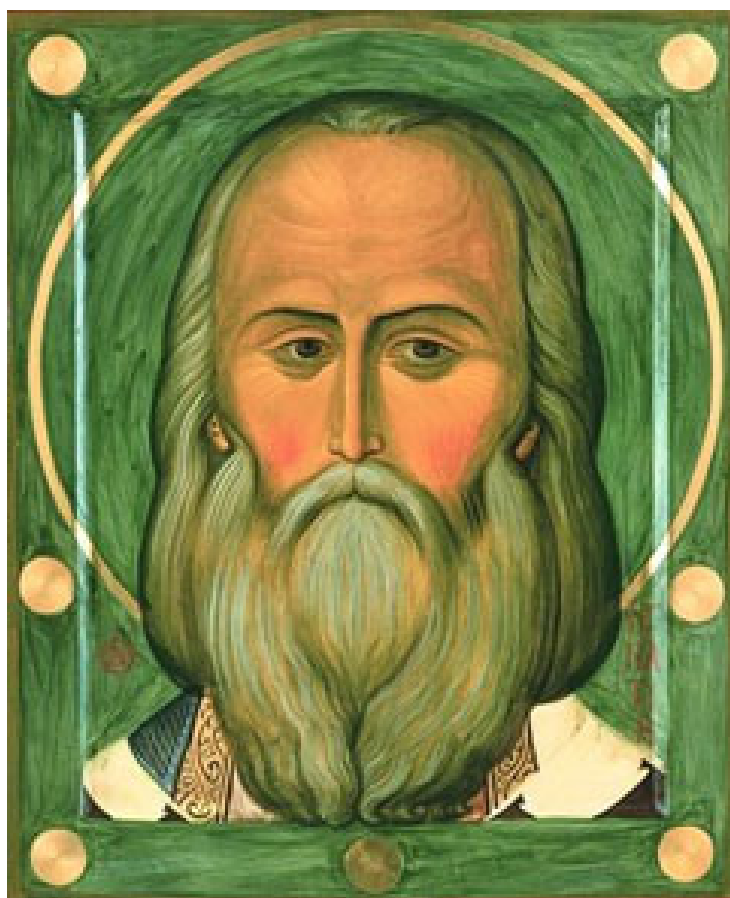
# Sant' Ignazio Bryanchaninov (1807–1867): Sulla preghiera di Gesù (III)

## Sulla preghiera di Gesù

### Sezione III. Sull'esercizio della preghiera di Gesù

[Leggi la Parte I](#)

[Leggi la Parte 2](#)



**Apprendista.** Spiegaci il modo corretto di praticare la  
preghiera di Gesù.

**Anziano.** Il corretto esercizio della Preghiera di Gesù deriva di per sé da concetti corretti su Dio, sul nome santissimo del Signore Gesù e sulla relazione dell'uomo con Dio.

Dio è un essere infinitamente grande, tutto perfetto, il Creatore e Ricreatore delle persone, il Signore sovrano sulle persone, sugli angeli, sui demoni, su tutta la creazione, visibile e invisibile. Questo concetto di Dio ci insegna che dobbiamo stare davanti a Dio in preghiera nella più profonda riverenza, nel più grande timore e tremore, dirigendo tutta la nostra attenzione su di Lui, concentrando nell'attenzione tutte le forze della mente, del cuore, dell'anima, rifiutando la mente-assente e il sognare ad occhi aperti come violazione dell'attenzione e riverenza, come violazione della correttezza nello stare davanti a Dio, correttezza urgentemente richiesta dalla grandezza di Dio (*Giovanni 4 :23-24; Matteo 22:37; Marco 12:29-30; Luca 10:27*). Isacco il Siro disse magnificamente: "Quando ti inchini davanti a Dio in preghiera, sii, nel tuo pensiero, come una formica, come un rettile terrestre, come un verme, come un bambino balbettante. Non dire nulla di ragionevole davanti a Lui; avvicinarti a Dio in modo infantile» [1]. Coloro che hanno acquisito la vera preghiera sentono un'indescrivibile povertà di spirito quando stanno davanti a Dio, glorificandolo, confessandolo, gettando le loro richieste davanti a Lui. Si sentono come distrutti, come se non esistessero. È naturale! Quando chi prega sente abbondantemente la presenza di Dio, la presenza della Vita stessa, Vita immensa e incomprendibile, allora la sua stessa vita gli appare come la più piccola goccia rispetto all'oceano sconfinato. Il giusto e longanime Giobbe giunse in tale stato, avendo raggiunto il più alto progresso spirituale. Si sentiva "sciolto" (*Gb 42,6*), come la neve si scioglie e scompare quando i raggi del sole cocente cadono su di essa.

Il nome di nostro Signore Gesù Cristo è Divino; il potere e l'azione di questo nome sono Divini; sono onnipotenti e

salvifici; sono al di sopra del nostro concetto, inaccessibili ad esso. Con fede, speranza, zelo, uniti con grande riverenza e timore, compiamo la grande opera di Dio insegnata da Dio: affaticiamoci nella preghiera nel nome di nostro Signore Gesù Cristo. “L’incessante invocazione del nome di Dio”, dice il Grande Barsanufio, “è una guarigione che uccide non solo le passioni, ma la loro stessa azione. Come il medico applica medicine o cerotti alla ferita dell’afflitto, ed essi agiscono, e il malato non sa come si fa, così proprio il nome di Dio, invocato, uccide tutte le passioni, anche se non sappiamo come questo è fatto. [2]

Il nostro stato abituale, lo stato di tutta l’umanità, è uno stato di caduta, illusione, distruzione. Rendendoci conto e, nella misura della coscienza, sentendo questo stato, gridiamo in preghiera, gridiamo con contrizione di spirito, gridiamo con pianto e gemito, gridiamo misericordia. Rinunciamo a ogni godimento spirituale, a tutti gli alti stati di preghiera, in quanto indegni e incapaci di essi. Non c’è modo di cantare “il canto del Signore in terra straniera” – in un cuore pieno di passioni. Se sentiamo un invito a cantarlo, allora puoi sapere con certezza che questo invito è fatto da “coloro che ci hanno ingannato”. “Sui fiumi di Babilonia” si può e si deve solo piangere. (*Sal 136:1, 3-4*)

Tale è l’istruzione generale per la pratica della preghiera di Gesù, tratta dalla Sacra Scrittura e dagli scritti dei santi Padri, da pochissimi colloqui con veri libri di preghiere. Da istruzioni private, principalmente per principianti, ritengo utile citare quanto segue:

San Giovanni della Scala consiglia di rinchiudere la mente nelle parole di preghiera, e, per quante volte essa venga eliminata dalle parole, di reintrodurla [3]. Questo meccanismo è particolarmente utile e particolarmente conveniente. Quando la mente è in questo modo nell’attenzione, allora il cuore entrerà in simpatia con la mente con tenerezza, – la preghiera sarà eseguita congiuntamente dalla mente e dal cuore. Le

parole della preghiera devono essere pronunciate molto lentamente, anche estese, in modo che la mente abbia la possibilità di essere racchiusa nelle parole. Consolando e istruendo i monaci cenobiti impegnati nell'obbedienza monastica, incoraggiandoli alla diligenza e alla diligenza nella preghiera, Ladder dice: "Dai monaci impegnati nell'obbedienza, Dio non richiede la preghiera completamente pura dalla distrazione. Non perderti d'animo se sei derubato dalla distrazione! Sii misericordioso e forza costantemente la tua mente a tornare a te stesso. La perfetta libertà dalla distrazione è proprietà degli Angeli" [4]. «Schiavitù delle passioni! Preghiamo il Signore costantemente, inesorabilmente, perché tutti gli impassibili sono passati» – con tale preghiera – «allo stato di distacco dallo stato di passione. Se alleni instancabilmente la tua mente affinché non vada da nessuna parte» – dalle parole della preghiera – «allora sarà con te durante il tuo pasto. Ma se gli permetti di vagare ovunque senza restrizioni, allora non sarà mai in grado di stare con te. Il grande autore di una preghiera grande e perfetta disse: "ma in assemblea preferisco dire cinque parole con la mia intelligenza (*ndt. voi...altra grafia per νοῦς*) per istruire anche gli altri, piuttosto che diecimila parole con il dono delle lingue.» (1 Corinzi 14:19)...

"Tale preghiera" – una graziosa preghiera della mente nel cuore, priva di librarsi – "non è caratteristica dei bambini, e quindi noi, come bambini, ci preoccupiamo della qualità della preghiera" – circa l'attenzione racchiudendo la mente nelle parole – "pregheremo molto. La quantità è la causa della qualità. Il Signore dona una preghiera pura a coloro che pregano pigramente, molto e costantemente con le loro preghiere contaminate dalla distrazione.[5]. I monaci novizi hanno bisogno di molto tempo per imparare a pregare. È impossibile, poco dopo essere entrati in un monastero o dopo essere entrati in un'impresa, raggiungere questa virtù suprema. Sia il tempo che la gradualità nel raggiungimento sono necessari affinché l'asceta sia maturo per la preghiera sotto tutti gli aspetti. Come il fiore e il frutto crescono su

uno stelo o su un albero, che essi stessi devono prima essere seminati e crescere, così la preghiera cresce sulle altre virtù, altrimenti non può apparire se non su di esse. Non presto il monaco affronterà la sua mente; non abituerà presto la sua mente a rimanere nelle parole di preghiera, per così dire, in reclusione e isolamento. Distratta dalle passioni, impressioni, ricordi, affanni che gli sono abituati, la mente del novizio rompe incessantemente i legami che lo salvano, abbandona la via stretta, si lascia trasportare in quella larga; ama vagare liberamente nei cieli, in una terra di seduzione, con gli spiriti scesi dal cielo, vagando senza meta, avventatamente, dannoso per sé stessi. Le passioni – questi disturbi morali di una persona – diventano il motivo principale di distrazione durante la preghiera. In corrispondenza dell'indebolimento delle passioni, la distrazione diminuisce. Le passioni sono frenate e mortificate a poco a poco dalla vera obbedienza e dall'abnegazione e dall'umiltà che scaturiscono dalla vera obbedienza. Obbedienza, abnegazione e umiltà sono le virtù su cui si basa il successo nella preghiera. L'indifferenza, accessibile a una persona, è concessa da Dio a tempo debito a un tale asceta della preghiera che, con la costanza e lo zelo nell'impresa, dimostra la sincerità del suo desiderio di acquisire la preghiera.

Il sacerdote monaco Dorotheos [6] , nostro connazionale, grande mentore dell'impresa spirituale, che in questa dignità si avvicina a sant'Isacco di Siria, consiglia a coloro che stanno imparando la Preghiera di Gesù di pronunciarla prima vocalmente. Dice che la preghiera vocale stessa passa poi nella mente [7] . “Da una preghiera vocale”, dice il monaco, “scaturisce la preghiera noetica, e dalla preghiera noetica nasce la preghiera del cuore. Non pronunciare la Preghiera di Gesù ad alta voce, ma sottovoce, ad alta voce solo per te stesso” [8]. In una speciale condizione di distrazione, tristezza, sconforto, pigrizia, è molto utile eseguire vocalmente la preghiera di Gesù: in risposta alla preghiera

vocale di Gesù, l'anima viene gradualmente risvegliata da un pesante sonno morale, in cui tristezza e sconforto di solito hanno la meglio. È molto utile eseguire vocalmente la preghiera di Gesù durante un'intensa invasione di pensieri e sogni di lussuria e rabbia carnale, quando la loro azione infiamma e ribolle il sangue, la pace e il silenzio vengono portati via dal cuore, quando la mente vacilla, si indebolisce, come sovvertito e vincolato da una moltitudine di pensieri e sogni osceni: Gli ariosi principi della malizia, la cui presenza non è condannata dagli occhi del corpo, ma è riconosciuta dall'anima per il loro effetto su di essa, avendo udito il terribile nome del Signore Gesù, saranno perplessi e confusi, saranno spaventati, non indugeranno ad allontanarsi dall'anima. Il metodo offerto dal sacerdote è molto semplice e conveniente. Deve essere connesso con il meccanismo indicato da San Giovanni della Scala, cioè pronunciare la Preghiera di Gesù ad alta voce, ad alta voce solo per te, lentamente, e racchiudendo la mente nelle parole della preghiera; il racchiudersi della mente nelle parole della preghiera è lasciata in eredità dal monaco stesso [9] .

Il meccanismo di San Giovanni della Scala deve essere osservato anche nel metodo esposto dal monaco Nilo di Sorsk nella 2a Parola della sua Tradizione o nella Carta di Skete. San Nilo ha preso in prestito il suo metodo dai Padri greci, Simeone il Nuovo Teologo e Gregorio del Sinai, e lo ha alquanto semplificato. San Nilo dice: "Quello che hanno detto questi santi sul trattenere il respiro, cioè non respirare spesso, e l'esperienza insegnerà presto che questo è molto utile per raccogliere la mente". Alcuni, non comprendendo questo meccanismo, gli attribuiscono un'importanza eccessiva, trattengono eccessivamente il respiro e quindi danneggiano i polmoni, danneggiando allo stesso tempo l'anima assimilando ad essa il concetto di sbagliato. Tutte le azioni eccessive e inutilmente intense servono da ostacolo al successo nella preghiera, che si sviluppa solo nel seno di uno stato d'animo pacifico, tranquillo e riverente nell'anima e nel corpo.[10] .

Per coloro che stanno iniziando a imparare la preghiera di Gesù, la regola quotidiana della cella da un certo numero di prostrazioni e inchini, secondo la forza, è molto utile per impararla. Gli inchini vengono fatti lentamente, con un sentimento di pentimento, e ad ogni inchino viene recitata la preghiera di Gesù. Un esempio di questa preghiera può essere visto nel "Discorso sulla fede" di san Simeone, il Nuovo Teologo [11]. Descrivendo l'atto quotidiano di preghiera serale del beato giovine Giorgio, san Simeone dice: pregò il Signore con le lacrime affinché il Signore avesse pietà di lui. Mentre pregava, stava immobile, come una specie di pilastro, non concedendosi alcun movimento né con le gambe né con qualsiasi altra parte del corpo, non permettendo che gli occhi si volgessero ai lati con curiosità: stava in piedi con grande timore e tremore, non permetteva di appisolarsi, non permetteva sconforto e pigrizia. Il numero delle prostrazioni, per la prima volta, può essere limitato a dodici. Considerando le forze, la comodità fornita dalle circostanze, questo numero può aumentare costantemente. Quando moltiplichiamo il numero degli inchini, dobbiamo osservare rigorosamente in modo che la qualità dell'impresa orante sia preservata, in modo da non essere portati via da una quantità infruttuosa e dannosa, per fervore carnale. Attraverso i piegamenti il corpo si scalda, si stanca un po'; un tale stato del corpo favorisce l'attenzione e la tenerezza. Attenzione, attenzione, affinché questo stato non si trasformi in eccitazione carnale, estranea alle sensazioni spirituali, sviluppando un senso della natura dei caduti. La quantità, così utile quando l'umore e lo scopo sono giusti, può essere molto dannosa quando porta alla febbre carnale. Il fervore carnale è conosciuto dai suoi frutti; in essi differisce dal calore spirituale. I frutti dell'eccitazione carnale sono la presunzione, la fiducia in sé stessi, l'arroganza, l'esaltazione, altrimenti l'orgoglio nelle sue varie forme, a cui il prelest è convenientemente innestato. I frutti del calore spirituale sono il pentimento, l'umiltà, il pianto, le lacrime. È più conveniente eseguire la regola con gli inchini quando si va a letto: in questo

momento, dopo il completamento delle cure quotidiane, puoi rendere la regola più lunga e più concentrata. Ma sia al mattino che a metà giornata, è utile, soprattutto per i giovani, fare un numero moderato di inchini: 12 e fino a 20. Queste prostrazioni supportano l'umore della preghiera e la crocifissione della carne, mantengono e rafforzano lo zelo per l'impresa orante.

Il consiglio che ho offerto, credo, sia sufficiente per un principiante che vuole imparare la preghiera di Gesù: "La preghiera", disse il monaco Meletios Confessore, "non richiede un maestro, ma diligenza, diligenza e zelo speciale, e Dio è il suo maestro" [12]. I Santi Padri, dopo aver scritto molte opere sulla preghiera per darne all'operaio una giusta comprensione e una giusta guida al suo esercizio, offrono e incoraggiano ad entrare nell'impresa stessa per ottenere la conoscenza essenziale, senza la quale l'insegnamento dalla parola, seppur tratta da esperimenti, è morta, oscura, non è chiaro come debba essere spiegata e rivitalizzata dagli esperimenti. Al contrario, chi è attentamente impegnato nella preghiera ed è già riuscito in essa, dovrebbe spesso volgersi agli scritti dei Santi Padri sulla preghiera, credere e guidarsi da essi, ricordando che il grande Paolo, pur avendo avuto la testimonianza dello Spirito, che ha superato ogni testimonianza nel suo vangelo, andò a Gerusalemme e offrì agli apostoli che erano là il vangelo, da lui annunziato tra le genti, perché fossero presi in considerazione: – "per non trovarmi nel rischio di correre o di aver corso invano" (Gal 2:2) ", dice.

**Apprendista.** Quali libri dei Santi Padri dovrebbero essere letti da coloro che desiderano impegnarsi nella preghiera di Gesù sotto la guida dell'insegnamento ispirato da Dio?

**Anziano.** Dipende dal tipo di vita che conduce l'asceta della preghiera. Considera gli scritti di Kallistos e Ignatius Xanthopoulos sul silenzio e la preghiera, e vedrai che è stato scritto per i monaci che sono in isolamento o conducono una



vita eremitica, simile alla vita dei monaci dello Skete egiziano, in cui viveva ogni anziano in una cella separata, con uno, due e non più di tre discepoli. Coloro che conducono questo tipo di vita, i Santi Padri chiamano silenziosi [13]. Il silenzioso dispone di se stesso e del suo tempo a propria discrezione o secondo l'usanza mutuata dai suoi mentori, ed i monaci che si trovano nel cenobio sono obbligati a partecipare al culto pubblico e a dedicarsi alle obbedienze monastiche, non avendo né il diritto né il possibilità di disporre arbitrariamente di se stessi e del proprio tempo; inoltre, solo coloro che hanno avuto successo nella vita monastica, che l'hanno precedentemente studiata in un cenobio, e sono stati onorati di una discesa piena di grazia, possono tacere; e quindi i libri dei Santi Padri, scritti per coloro che tacciono, non sono in alcun modo adatti ai principianti e, in generale, ai monaci che lavorano nei monasteri cenobitici. Quanto è stato detto sul libro di Xanthopoulos va detto anche sui libri di Gregorio del Sinai, Isacco il Siro, Nil di Sorsk e il monaco Doroteo. Coloro che sono impegnati nella preghiera, mentre sono impegnati in obbedienze monastiche, possono familiarizzare con questi libri, ma non per guidarli, ma solo per conoscenza, pur osservando la prudenza affinché non lo conducano prematuramente alla solitudine o ad un'impresa insolita. Entrambi accadono spesso a danno più grande degli ingannati da una gelosia sconsiderata. I bambini e i giovani, quando, per stoltezza e frivolezza, tentano di sollevare un peso che supera le loro forze, si lacerano, spesso si autodistruggono completamente: anche chi non è maturato in età spirituale è soggetto a grandi disastri a causa dell'impresa spirituale che non corrisponde alla loro dispensazione, cadono spesso in un disordine irreparabile. Gli scritti dei santi Esichio, Filoteo e Teolitto, collocati nella seconda parte della Filocalia, sono molto utili per i monaci cenobiti e solitari. Particolarmente utili sono le prefazioni dello schemamonaco Basilio: espongono la dottrina della preghiera di pentimento, la dottrina è così utile, tanto necessario per il

nostro tempo. Ci sono molte istruzioni istruttive sulla preghiera nel libro di Barsanuphius il Grande; da notare che nella prima metà si trovano risposte ai silenziosi, e nella seconda, dalla 220a risposta, ai monaci che lavoravano nel cenobio.

**Apprendista** . Che cosa significa il luogo del cuore, di cui parlano i santi Simeone, il Nuovo Teologo, il monaco Niceforo e altri Padri?

**Anziano**. È la forza mentale o spirito di una persona, presente nella parte superiore del cuore, sotto il capezzolo sinistro, proprio come la mente è presente nel cervello. Quando si prega, è necessario che lo spirito si unisca alla mente e reciti una preghiera insieme ad essa, e la mente agisca con parole pronunciate da un pensiero o con la partecipazione della voce, e lo spirito agisca con un sentimento di tenerezza o piangendo. L'unione è concessa a tempo debito dalla grazia divina, ma per un nuovo inizio è sufficiente che lo spirito simpatizzi e aiuti la mente. Pur mantenendo l'attenzione con la mente, lo spirito proverà sicuramente tenerezza. "Spirito" è solitamente chiamato "cuore", così come al posto della parola "mente" si usa la parola "testa". Pregate con attenzione, in contrizione di spirito, aiutandovi con i suddetti meccanismi; allo stesso tempo, si aprirà da sola la conoscenza sperimentale del luogo del cuore.

**Apprendista** . Mi sembrava che tu fossi riluttante a rispondere alla mia domanda sul posto del cuore, e rimandandomi alle prefazioni di Schemamonaco Basil, hai evitato di esporre i tuoi concetti e punti di vista. Ti prego, per il mio beneficio e per gli altri, rispondi francamente alla mia domanda.

**Anziano** . La tua domanda ha portato dolore nel mio cuore. Questa domanda mi è stata posta da molti – ed era spesso un'espressione che esprimeva uno stato di autoillusione, uno stato di danno mentale. Con difficoltà, il danno mentale causato da un esercizio improprio nelle imprese

spirituali viene corretto – per la maggior parte rimane incorreggibile. Rimane incorreggibile sia per l'orgoglio del ferito, sia per la fine del danno. Il veleno della menzogna è terribile: persiste con ostinazione in chi l'ha accettato arbitrariamente; lascia l'azione mortale in coloro che, accorgendosi di essa, non l'hanno rifiutata e non l'hanno scacciata da sé con risoluta abnegazione. Creatori [14] di castelli in aria, vedendo la loro costruzione innalzarsi al cielo, ammirano e si dilettono di questo spettacolo seducente: non amano il richiamo del comandamento evangelico, che annuncia che conviene che ogni «uomo che costruisce una casa, ha scavato molto profondo e ha posto le fondamenta sopra la roccia.» (*Lc 6,48*). La pietra è Cristo. Cristo sta davanti agli occhi della nostra mente nel Vangelo: sta davanti agli occhi della mente con la sua condotta; sta davanti agli occhi della mente per il Suo insegnamento; davanti agli occhi della mente per i suoi comandamenti; davanti agli occhi della mente per la sua umiltà, per la quale «obbedì fino alla morte, ma alla morte di croce» (*Fil 2,8*). Prende su di sé il duro lavoro di scavare la terra e vi si addentra, chi, contrariamente all'inclinazione del cuore, scende nell'umiltà, chi, rifiutando la sua volontà e la sua mente, cerca di studiare con accuratezza i comandamenti di Cristo e la tradizione della Chiesa Ortodossa, per seguirli con accuratezza; pone solide pietre a fondamento, il quale, prima e al di sopra di tutti gli altri asceti, ha cura di correggere e dirigere la sua moralità secondo il comportamento, l'insegnamento e il testamento di nostro Signore Gesù Cristo. Non c'è posto per la vera preghiera in un cuore che non è ben organizzato e non sintonizzato sui comandamenti del Vangelo. Al contrario, l'illusione è piantata in ciascuno di noi da una caduta: «secondo questo stato di illusione, che è proprietà inalienabile di ciascuno di noi, di solito la mente», dice san Gregorio del Sinai, «soprattutto in gente frivola, sforzarsi prematuramente di assimilare alti stati oranti, e così si perde la piccola dispensa data da Dio, e l'operaio è colpito dalla morte per tutto ciò che è buono. E quindi bisogna

riflettere attentamente su sé stessi, per non cercare prematuramente ciò che arriva a tempo debito, e per non rifiutare ciò che viene consegnato, dirigendosi verso la ricerca dell'altro. È naturale che la mente sogni alti stati di preghiera che non ha ancora raggiunto e li "perverta" nel suo sogno o nella sua opinione. È molto pericoloso che un tale lavoratore non perda ciò che gli viene dato, in modo che non subisca follia su follia per l'azione del delirio [15]. Il prelest, in misura maggiore o minore, è una conseguenza logica necessaria di un'impresa orante scorretta.

La vita monastica è una scienza delle scienze, una scienza divina. Questo vale per tutte le imprese monastiche, specialmente per la preghiera. Ogni scienza ha il suo inizio, la sua gradualità nell'insegnamento della conoscenza, i suoi esercizi finali; così nell'insegnamento della preghiera c'è il suo proprio ordine, il suo proprio sistema. L'attenta adesione a un ordine, o, ciò che è lo stesso, a un sistema, è in ogni scienza una garanzia di un completo successo in esso; così il corretto esercizio della preghiera serve come garanzia di successo in essa, quel successo, con il quale piace a Dio avere pietà dell'asceta. Il rifiuto del sistema nello studio delle scienze serve come fonte di concetti perversi, fonte di conoscenza peggiore dell'ignoranza, essendo una conoscenza errata e negativa; tale è la conseguenza di un esercizio indiscriminato della preghiera. Inevitabile la conseguenza naturale di un simile esercizio è l'inganno. Il monachesimo fatto da sé non è monachesimo. Questo è un incantesimo! Questa è una caricatura, una distorsione del monachesimo! Questa è una presa in giro del monachesimo! Questo è autoinganno! Questo è agire, molto capace di attirare l'attenzione e la lode del mondo, ma rifiutato da Dio, estraneo ai frutti dello Spirito Santo, ricco di frutti che vengono da Satana.

Molti, avendo sentito la disposizione e lo zelo per la realizzazione spirituale, intraprendono questa conquista in

modo avventato e leggero. Si arrendono a lui con tutto zelo e fervore, con tutta sconsideratezza, non rendendosi conto che questo zelo e fervore sono i più sanguinosi e carnali, che sono pieni di impurità; non rendendosi conto che quando si studia la scienza delle scienze – la preghiera, è necessaria la guida più fedele, la massima prudenza e cautela. Ahimè! Le vie di Dio, quelle giuste, ci sono nascoste; ci sono nascoste a causa della cecità prodotta e mantenuta in noi dalla caduta. Eleggiamo come leader principalmente quei mentori che il mondo ha proclamato santi e che sono o nel profondo dell'illusione o nel profondo dell'ignoranza. I libri scritti da asceti eterodossi, che erano nella più terribile illusione demoniaca, sono eletti come capi, in comunione con i demoni. I Santi Padri della Chiesa Ortodossa sono eletti come capi degli scritti della Chiesa Ortodossa, che espongono la sublime impresa orante dei monaci di successo, un'impresa inaccessibile alla comprensione dei novizi, non solo per seguirla – e il frutto di impresa spirituale è un mostruoso disordine mentale, la morte. “Semina il grano, ma respingi le spine” (*Ger 12,13*), lo Spirito Santo parla con dolore a coloro che trasformano il bene in male abusando del bene. Triste, solo una triste vista! Sull'opera più sublime della mente, sull'opera che eleva a Dio colui che cammina per i passi stabiliti, l'annebbiamento e la corruzione della mente, la follia, la follia, la schiavitù dei demoni, la morte si acquistano con l'azione sbagliata. Un tale spettacolo, uno spettacolo che spesso si presentava ai miei occhi, è stato motivo di dolore per il mio cuore alla tua domanda. Non mi piacerebbe sentirlo da te o da nessuno degli altri nuovi arrivati. «Non vi è utile», dicevano i Padri, «conoscere il prossimo prima di acquisire una conoscenza sperimentale del precedente» [16]. Tale curiosità è segno di pigrizia e di ragione arrogante [17]. Ho indicato le prefazioni dello schemamonaco Basil come l'opera di un vero orante, particolarmente utile per i tempi moderni. Questo lavoro istruisce una comprensione infallibile degli scritti dei Padri sugli atti di preghiera, scritti compilati per monaci di

successo, principalmente per coloro che tacciono.

Per esaudire il tuo desiderio, ti ripeterò, solo in altre parole, ciò che ho già detto. L'esercizio della preghiera di Gesù ha due divisioni o periodi principali, che terminano con la preghiera pura, che è coronata da distacco o perfezione cristiana in quegli asceti ai quali Dio si compiace di donarla. Dice sant'Isacco di Siria: «Non a molti è stata concessa la preghiera pura, ma a pochi: colui che è giunto al sacramento che avviene dopo di questo e passa dall'altra parte (Giordano), difficilmente se ne incontra uno di generazione in generazione, per la "grazia e benevolenza" di Dio" [18]. Nel primo periodo, è lasciato a chi prega di pregare con i propri sforzi; la grazia di Dio assiste senza dubbio colui che prega bene intenzionato, ma non ne rivela la presenza. In questo tempo, le passioni, nascoste nel cuore, mettono in moto ed elevano l'oratore a imprese da martire, in cui vittorie e vittorie si sostituiscono incessantemente [19] , in cui il libero arbitrio di una persona e la sua debolezza sono espressi con chiarezza [20]. Nel secondo periodo, la grazia di Dio manifesta palpabilmente la sua presenza e la sua azione, unendo la mente al cuore, rendendo possibile la preghiera senza librarsi o, il che è lo stesso, senza distrazione, con pianto accorato e calore; allo stesso tempo, i pensieri peccaminosi perdono il loro potere violento sulla mente. I Santi Padri indicano questi due stati. Di questi, il monaco Nilo di Sorsk, riferendosi al monaco Gregorio del Sinai, dice: "Quando viene l'azione della preghiera, allora tiene la mente per sé, la riempie e la libera dal librarsi" [21]. Per coloro che non hanno acquisito un'azione piena di grazia, il monaco riconosce l'allontanamento della mente dalla distrazione e dalla preghiera attenta come l'impresa più difficile; difficile e scomoda [22]. Per raggiungere il secondo stato è necessario passare attraverso il primo, è necessario mostrare e provare la solidità della propria volontà, e «portare frutto con pazienza» (Lc 8,15). Il primo stato di chi prega può essere paragonato agli alberi spogli durante l'inverno; il

secondo – agli stessi alberi, ricoperti di foglie e fiori dovuto all'azione del calore primaverile. Gli alberi accumulano il potere di produrre foglie e fiori durante l'inverno, quando il loro stato mostra un'immagine di sofferenza, uno stato nel territorio della morte. Non lasciamoci tentare dal Signore! Non permettiamoci di accostarci a Lui con leggerezza, senza paura, con doppiezza, con uno stato d'animo di esitante curiosità, per la quale è vietato l'ingresso nella terra promessa (*Eb 3:8-11, 18-19*). Avviciniamoci come coloro che sono periti, come coloro che hanno un bisogno essenziale della salvezza, che è elargita da Dio per il vero pentimento. Per l'anima lo scopo della preghiera, in entrambi gli stati, dovrebbe essere il pentimento. Per il pentimento portato avanti con i suoi stessi sforzi, Dio concederà, a tempo debito, un pentimento pieno di grazia – e lo "Spirito Santo", essendosi stabilito in una persona, "intercede" per lui con "gemiti che non possono essere pronunciati": Egli «intercede per i santi» secondo la volontà di Dio, che solo Lui conosce. (*Rom 8:26-27*).

Da ciò risulta chiaro che per un principiante la ricerca di un luogo del cuore, cioè la ricerca di scoprire in sé l'azione prematura e prematuramente chiara della grazia, è l'impresa più erronea, pervertendo l'ordine, il sistema della scienza. Un'impresa del genere è un'impresa orgogliosa e folle! L'uso dei meccanismi proposti dai Santi Padri per i monaci di successo, per coloro che tacciono, non corrisponde al nuovo inizio. Durante l'esercizio della preghiera, i principianti devono prestare la massima attenzione, racchiudendo la mente nelle parole della preghiera, pronunciando le parole molto lentamente in modo che la mente abbia il tempo di essere contenuta in esse, e respirando tranquillamente ma liberamente. Alcuni pensavano che ci fosse qualcosa di particolarmente importante nella produzione stessa del respiro, e non rendendosi conto che il respiro tranquillo e calmo era comandato dai Padri per evitare la distrazione della mente, cominciarono a trattenerne eccessivamente il

respiro, e per questo turbavano la salute fisica, che è così utile nell'impresa orante. "Tieni", dice san Gregorio del Sinai, "il respiro, cioè il movimento della mente, che chiude più bocche mentre si esegue la preghiera, e non il respiro delle narici, cioè sensuale, come fanno gli ignoranti, per non farsi male, gonfiandosi" [23]. Non solo nel processo di respirazione, ma in tutti i movimenti del corpo, si dovrebbe osservare calma, tranquillità e modestia. Tutto ciò contribuisce notevolmente a mantenere la mente dalla distrazione. La mente che prega con attenzione attirerà certamente il cuore alla compassione per sé stessa, a un sentimento di pentimento. Tra la simpatia del cuore con la mente e l'unione della mente con il cuore o la discesa della mente nel cuore c'è la differenza più grande. San Giovanni della Scala riconosce un progresso significativo nella preghiera quando la mente rimarrà nelle sue parole [24]. Questo grande maestro dei monaci afferma che la preghiera di colui che prega costantemente e diligentemente, quando la mente è racchiusa nelle parole della preghiera, per un sentimento di pentimento e di pianto, sarà certamente oscurata dalla grazia divina [25]. Quando la preghiera è oscurata dalla grazia divina, allora non solo si aprirà il luogo del cuore, ma l'intera anima sarà attratta da Dio da una forza spirituale incomprensibile, trascinando con sé il corpo. La preghiera di coloro che vi riescono è pronunciata da tutto l'essere. L'intera persona diventa, per così dire, con una bocca. Non solo il "cuore" di una persona rinnovata, non solo "l'anima", ma anche la "carne" è colma di consolazione spirituale e di gioia, di gioia nel "Dio vivente" (*Sal 83,3*), in Dio, agendo in modo tangibile e potente per sua grazia. "Tutte le ossa" in un vero libro di preghiere "dicono: Signore, Signore, chi è come te? libera il povero dalla mano di coloro che lo rafforzano, e il misero da coloro che depredano la sua preghiera e speranza: dai pensieri e dalle sensazioni derivanti da una natura decaduta ed eccitata dai demoni (*Sal 34,10*). Tutti i cristiani dovrebbero sforzarsi di riuscire nella preghiera di pentimento; i Santi Padri invitano



tutti i cristiani ad esercitarsi nella preghiera di pentimento e a riuscirci. Al contrario, proibiscono rigorosamente lo sforzo prematuro di ascendere con la mente nel santuario del cuore per la preghiera piena di grazia, quando questa preghiera non è ancora stata data da Dio. La proibizione è accoppiata con una terribile minaccia. «La preghiera intelligente», dice il monaco Nilo di Sorsk, ripetendo le parole del monaco Gregorio del Sinai, «è al di sopra di tutte le azioni, e capo delle virtù, come l'amore di Dio. Chi vuol entrare spudoratamente e arditamente in Dio, e spesso dialogare con Lui, avendo bisogno di acquistarlo in sé, è convenientemente messo a morte dai demoni» [26].

Vi prego, vi prego di prestare tutta la dovuta attenzione al formidabile precetto dei Padri. So che alcune persone ben intenzionate, ma che cadono effettivamente nella fornicazione, incapaci, per una sfortunata abitudine, di trattenersi dal cadere, tentano di praticare la preghiera accorata. Può esserci qualcosa di più sconsiderato, più ignorante, più audace di questa impresa? La preghiera di pentimento è rivolta a tutti senza eccezioni, sia a chi è posseduto dalle passioni sia a chi è soggetto a cadute violente. Hanno tutto il diritto di gridare al Signore per la salvezza; ma l'ingresso al cuore per il sacro servizio orante è loro proibito, è riservato esclusivamente al vescovo mistico, legalmente ordinato per grazia divina. Comprendi, comprendi che questo ingresso è aperto solo dal dito di Dio; si apre quando una persona non solo cessa dal peccato attivo, ma riceverà anche dalla destra di Dio la forza di resistere ai pensieri appassionati, di non lasciarsi trasportare e di non goderne. A poco a poco si costruisce la purezza del cuore, e Dio appare alla purezza "gradualmente" e "spiritualmente". Gradualmente! Perché le passioni non diminuiscono e le virtù non aumentano di colpo: entrambe richiedono una notevole quantità di tempo.

Ecco il mio patto con te: non cercare un luogo del cuore. Non cercare invano di spiegarti cosa significa il luogo del cuore:

questo può essere spiegato in modo soddisfacente solo con l'esperienza. Se piace a Dio di darti la conoscenza, Egli la darà a tempo debito, e in un modo che l'uomo naturale non può nemmeno immaginare. Impegnarsi esclusivamente e con ogni diligenza nella preghiera di pentimento, cercare di portare il pentimento attraverso la preghiera; sarai convinto del successo dell'impresa quando sentirai in te stesso povertà di spirito, tenerezza, pianto. Auguro a te e a te stesso lo stesso successo nella preghiera. Raggiungere stati benedetti soprannaturali è sempre stata una rarità. Pimen il Grande, monaco dello Skete egiziano, famoso per l'alta prosperità dei suoi monaci, vissuto nel V secolo, in cui fiorì soprattutto il monachesimo, diceva: "Molti parlano di perfezione tra noi, [27] . San Giovanni della Scala, scrittore asceta del VI secolo, testimonia che ai suoi tempi i vasi della grazia divina erano molto ridotti rispetto al tempo precedente, il santo ne vede la ragione in un cambiamento nello spirito umano e nella società, che ha perso la sua semplicità e si è infettata di astuzia [28]. San Gregorio del Sinai, scrittore del 14° secolo, osò dire che ai suoi tempi non c'erano affatto uomini beati, quindi divennero rari; il Sinaitico ne indica la ragione nell'insolito sviluppo dei vizi, scaturito dalle molteplici tentazioni [29]. Specialmente nel nostro tempo, chi fa la preghiera ha bisogno di osservare la massima cautela. Non abbiamo mentori ispirati da Dio! La castità, la semplicità, l'amore evangelico sono scomparsi dalla faccia della terra. Tentazioni e vizi si sono moltiplicati all'infinito! Il mondo è inghiottito dalla dissolutezza! Regna sulla società umana, come un tiranno sovrano, l'amore criminale in varie forme! È sufficiente, estremamente sufficiente, se siamo in grado di portare a Dio l'unico atto che è essenziale per la nostra salvezza: il pentimento.

**Apprendista.** La vita in un monastero è conveniente per insegnare la Preghiera di Gesù, in mezzo a una fratellanza più o meno numerosa e a un pettegolezzo, inevitabile nella folla di gente? Non è più conveniente per questo vivere nel

silenzio?

**Anziano.** La vita in un monastero, specialmente in uno cenobitico, contribuisce all'apprendimento stabile e riuscito della preghiera per il principiante, se solo vive correttamente. A chi vive rettamente nella vita comunitaria vengono continuamente presentate occasioni di obbedienza e di umiltà, e queste virtù, più di tutte le altre, preparano e sintonizzano l'anima alla vera preghiera. «Dall'obbedienza viene l'umiltà», dicevano i Padri [30]. L'umiltà nasce dall'obbedienza e si mantiene nell'obbedienza, proprio come una lampada si mantiene accesa aggiungendo olio. L'umiltà porta nell'anima «la pace di Dio» (*Fil 4,7*). La pace di Dio è il luogo spirituale di Dio (*Sal 75,3*), cielo spirituale; le persone che sono entrate in questo cielo diventano uguali agli angeli e, come gli angeli, cantano incessantemente nel loro cuore un canto spirituale a Dio (*Ef 5,19*), cioè portano la preghiera pura e santa, che in coloro che sono riusciti è come una canzone e una canzone di canzoni. Per questo l'obbedienza, mediante la quale viene consegnato il tesoro inestimabile dell'umiltà, è riconosciuta unanimemente dai Padri [31] come la virtù monastica fondamentale, come la porta che conduce legittimamente e correttamente alla preghiera intelligente e accorata, o, ciò che è lo stesso, al vero sacro silenzio. San Simeone, il Nuovo Teologo, parla di preghiera attenta: «Secondo me, questo bene ci viene dall'obbedienza. La disobbedienza al padre spirituale rende tutti negligenti. Con quale cosa temporanea si può essere conquistati o ridotti in schiavitù? Quale dolore e quale cura può avere una persona simile?» [32]. Le preoccupazioni e le dipendenze, che deviano costantemente il pensiero su sé stessi, servono come motivo di intrattenimento durante la preghiera; l'orgoglio è causa di indurimento del cuore; la rabbia e il ricordo, basati sull'orgoglio, sono la causa della confusione del cuore. L'obbedienza è la causa iniziale che distrugge la distrazione, dalla quale la preghiera diventa infruttuosa; è causa dell'umiltà, l'umiltà distrugge l'amarezza, in cui è

morta la preghiera; scaccia l'imbarazzo, in cui la preghiera è indecente, unge di tenerezza il cuore, da cui la preghiera prende vita, prende le ali, vola verso Dio. Di conseguenza, l'obbedienza non solo agisce contro la distrazione, ma protegge anche il cuore dalla durezza e dall'imbarazzo, lo mantiene costantemente mite, buono, costantemente capace di tenerezza, costantemente pronto a riversarsi davanti a Dio nella preghiera e nel lamento, tanti sinceri, "confessione" [33] dell'anima davanti a Dio e "apparizione" spirituale di Dio all'anima [34]. Se un monaco si comporta in un monastero come uno straniero, non facendo conoscenze fuori e dentro il monastero, non andando in celle fraterne e non ricevendo fratelli nella sua cella, non facendo eccessi nella cella, non esauendo i suoi desideri, lavorando nelle obbedienze monastiche con umiltà e coscienziosità, ricorrendo spesso alla confessione dei peccati, obbedendo docilmente al rettore e alle altre autorità del monastero, con semplicità di cuore, poi, senza dubbio, riuscirà nella preghiera di Gesù, cioè riceverà il dono di sperimentarla attentamente e versare lacrime di pentimento durante essa. «Ho visto», dice san Giovanni della Scala, «coloro che sono riusciti nell'obbedienza e non hanno trascurato, per quanto possibile, la memoria di Dio [35], agito dalla mente, come essi, alzandosi improvvisamente alla preghiera, presto sopraffarono la loro mente e versarono lacrime a ruscelli; ciò fu fatto loro perché preordinati da venerabile obbedienza» [36]. San Simeone, il Nuovo Teologo, San Nikita Stephat e molti altri Padri impararono la preghiera di Gesù e la praticarono nei monasteri situati nella capitale dell'Impero d'Oriente, nella vasta e popolosa Costantinopoli. Sua Santità il Patriarca Fozio lo apprese già nel grado di patriarca durante numerosi altri studi legati a questo grado. Sua Santità il Patriarca Kallistos studiò mentre prestava servizio come cuoco nella Lavra di Sant'Atanasio dell'Athos sul Monte Athos [37]. I Santi Dorotheos [38] e Dositheos [39] lo studiarono nel cenobio di Santa Serida, il primo recando l'obbedienza del capo dell'ospedale, il secondo

– un accolito in esso. Nel cenobio di Alessandria, descritto da San Giovanni della Scala, tutti i confratelli praticavano la preghiera mentale [40]. Questo santo, così come Barsanophius il Grande, comanda a coloro che sono afflitti da fornicazione specialmente di intensificare la preghiera nel nome del Signore Gesù [41]. Il beato anziano Serafino di Sarov testimoniò, istruito dalla propria esperienza, che la preghiera di Gesù è un flagello contro la carne e le concupiscenze carnali [42]. La fiamma di queste concupiscenze svanisce dalla sua azione. Quando agisce in una persona, allora, dalla sua azione, le concupiscenze carnali perdono la loro libertà nella loro azione. Quindi un animale da preda legato ad una catena, pur conservando la capacità di uccidere e divorare persone e animali, perde la capacità di agire secondo la sua abilità.

I santi Simeone e Andrea, santi stolti per amore di Cristo, ebbero uno speciale successo nella preghiera, essendo stati elevati a essa dalla loro completa abnegazione e dalla più profonda umiltà. Niente offre un accesso così libero a Dio come l'abnegazione risoluta, calpestando il proprio orgoglio, il proprio "io". L'effetto abbondante della sentita preghiera di sant'Andrea è descritto dal suo maggiordomo, Niceforo, sacerdote della grande chiesa della regia Costantinopoli. Questa azione, per sua stessa natura, è degna di essere notata. "Egli", dice Niceforo, "ricevette un tale dono di preghiera nel tempio segreto del suo cuore che il sussurro delle sue labbra risuonò lontano. Come un calderone d'acqua, messo in moto da incommensurabile ebollizione, emette vapore da sé stesso, così dalla sua bocca usciva vapore dall'azione dello Spirito Santo. Alcuni di quelli che lo videro dissero che in lui abitava un demone, e per questo da lui usciva vapore; altri hanno detto di no! Il suo cuore, tormentato da uno spirito ostile, produce un tale soffio. Nessuna delle due opinioni era giusta: questo fenomeno rifletteva la preghiera incessante e gradita a Dio, e coloro che non avevano familiarità con l'impresa spirituale

inventarono un concetto sul grande Andrea, simile a quello che una volta si faceva con il dono improvvisamente aperto della conoscenza delle lingue straniere [43]. Ovviamente, il santo di Dio ha fatto una preghiera con tutto il suo essere, combinando una preghiera intelligente e sentita con una vocale. Quando sant'Andrea fu rapito in paradiso, allora, come disse al sacerdote, l'abbondante grazia di Dio, riempiendo il paradiso, produsse in lui quell'effetto spirituale che di solito è prodotto dalla preghiera mentale in coloro che vi sono riusciti: ha portato la sua mente e cuore in unione e la persona giunge a uno stato di ebbrezza spirituale e di una certa dimenticanza di sé [44]. Questa estasi e l'oblio di sé sono insieme il sentimento di una nuova vita. San Simeone disse al diacono Giovanni che in mezzo alle tentazioni più forti la sua mente rimane tutta rivolta a Dio e le tentazioni restano senza la loro azione abituale [45]. In coloro a cui è stata concessa un'ombra piena di grazia, l'anima in mezzo a pensieri e sensazioni peccaminose e vane è costantemente assorta nella preghiera intelligente, come da una misteriosa mano invisibile, e il dolore è sollevato: l'azione del peccato e il mondo resta impotente e senza frutto [46] .

Nei giorni del mio nuovo inizio, un anziano, in una conversazione sincera, mi ha detto: "Nella vita mondana, per la semplicità dei tempi passati e per la direzione pia allora prevalente, ho appreso della Preghiera di Gesù, l'ho praticata, e a volte provavo in me uno straordinario cambiamento e consolazione. Entrato nel monastero, ho continuato a studiarlo, guidato dalla lettura dei libri dei Padri e dalle indicazioni di alcuni monaci, che sembravano averne un'idea. Tra questi ho visto anche una sedia bassa, citata dal monaco Gregorio del Sinai, fatta come quelle sedie che si usavano in Moldavia. Alla fine del secolo scorso e all'inizio di questo secolo, il lavoro mentale fiorì in vari monasteri della Moldavia, in particolare nel monastero di Neamtsky. Dapprima ero nell'obbedienza del refettorio; impegnato nell'obbedienza, impegnato nella

preghiera [47]. Una volta misi un piatto di cibo sull'ultima tavola, alla quale sedevano i novizi, e con il pensiero dissi: accettate da me, servi di Dio, questo miserabile servizio. Improvvisamente una tale consolazione mi scese nel petto che barcollai perfino; la consolazione continuò per molti giorni, circa un mese. Un'altra volta mi è capitato di entrare nel negozio di prosfora; Non so perché, per una specie di inclinazione, mi sono inchinato molto profondamente ai fratelli che stavano lavorando alla prosfora, e, all'improvviso, la preghiera ha avuto un tale effetto su di me che mi sono affrettato a recarmi nella mia cella e a stendermi sul letto per la debolezza prodotta in tutto il corpo dall'azione orante» [48].

Nella descrizione della morte di san Demetrio di Rostov, si dice che fu trovato addormentato in preghiera. Poche ore prima della sua morte, aveva visto il suo cantore preferito; salutandolo il cantore, il Santo gli si inchinò quasi fino a terra. Umiltà e preghiera scaturivano da un unico stato d'animo del cuore. La comunità monastica, come ho già detto, serve come il più grande aiuto per insegnare la preghiera di Gesù nelle sue prime fasi, fornendo al nuovo venuto occasioni incessanti di umiltà. Può convenientemente mettersi alla prova, presto ogni monaco può vedere l'effetto dell'obbedienza e dell'umiltà sulla preghiera. Confessione quotidiana dei propri pensieri ad un padre spirituale o ad un anziano, rinuncia all'attività secondo la propria mente e la propria volontà, in breve tempo comincerà ad agire contro la distrazione, la distruggerà, e manterrà la mente nelle parole di preghiera. L'umiltà davanti all'anziano e davanti a tutti i fratelli comincerà subito a portare tenerezza al cuore e tenerlo nella tenerezza. Al contrario, dall'attività della propria volontà e secondo la propria mente, apparirà immediatamente la tutela di sé stessi, alla mente appariranno varie considerazioni, presupposti, paure, sogni e la preghiera attenta sarà distrutta. Abbandonare l'umiltà per preservare la propria dignità in relazione al prossimo toglierà la tenerezza

dal cuore, indurisce il cuore, ucciderà la preghiera, privandola delle sue proprietà essenziali, dell'attenzione e della tenerezza. Ogni atto contro l'umiltà è calunniatore e distruttore della preghiera. La preghiera riposa sull'obbedienza e sull'umiltà! Queste virtù sono l'unico solido fondamento per le azioni di preghiera.

Il silenzio è utile per coloro che hanno avuto successo, che hanno compreso la guerra interna, che si sono rafforzati nella morale evangelica con una completa abitudine, che hanno rifiutato le dipendenze [49] ; tutto questo deve essere acquisito in anticipo nel cenobio. Per coloro che sono entrati nel silenzio senza un precedente e soddisfacente studio in un monastero, il silenzio arreca il danno più grande: li priva del successo, intensifica le passioni [50] , ed è causa di arroganza [51] , autoinganno e inganno demoniaco [52]. "Inesperti" – coloro che non sono stati esperti nei segreti della residenza monastica – "il silenzio distrugge" [53] – disse San Giovanni della Scala. «Al vero silenzio», rimarca lo stesso santo, «sono rari coloro che hanno acquisito la consolazione divina come incoraggiamento al lavoro e l'assistenza divina come aiuto nelle battaglie» [54] .

**Apprendista.** Prima hai detto che chi non è purificato dalle passioni è incapace di assaporare la grazia divina e ora hai menzionato la consolazione orante piena di grazia in un laico e in un novizio principiante. Questa mi sembra una contraddizione.

**Anziano.** Resi sapienti dalle Sacre Scritture e dagli scritti dei Santi Padri, crediamo e confessiamo che la grazia divina agisce sia prima che ora nella Chiesa ortodossa, nonostante acquisisca pochi vasi degni di essa. Adombra quegli asceti di Dio che le piace adombrare. Coloro che affermano che è ormai impossibile per un cristiano diventare partecipe dello Spirito Santo, contraddire le Sacre Scritture e arreca il più grande danno alle loro anime, come magnificamente argomenta San



Macario il Grande [55]. Essi, non assumendo alcuno scopo particolarmente elevato nel cristianesimo, non conoscendolo, non tentano, non pensano nemmeno a raggiungerlo; accontentandosi del compimento esteriore di certe virtù, si privano della perfezione cristiana. Peggio di tutto, essi, soddisfatti della loro condizione e riconoscendosi, a causa del loro comportamento esteriore, sono saliti al vertice della vita spirituale, non solo non possono avere umiltà e povertà spirituale, ma cadono anche nella presunzione, nell'arroganza, nell'autoillusione, nell'inganno non si preoccupa più della vera prosperità. Al contrario, coloro che sono giunti a credere nell'esistenza della perfezione cristiana si sforzano di ottenerla con tutto il cuore, entrano in un'impresa implacabile per raggiungerla. Il concetto di perfezione cristiana li protegge dall'orgoglio: smarriti e piangenti stanno in preghiera davanti all'ingresso inaccessibile di questa camera spirituale. Introdotti dal Vangelo ad una corretta visione di sé, pensano umilmente, umilmente a se stessi: si riconoscono come schiavi indecenti, che non hanno compiuto la via descritta e ordinata dal Redentore per il popolo da Lui redento [56]. Il rifiuto di vivere secondo i comandamenti del Vangelo e secondo gli insegnamenti dei Santi Padri – vivere ostinato, basato sul proprio pensiero, anche se molto nobile o molto plausibile – ha l'effetto più dannoso sulla corretta comprensione del cristianesimo, anche sulla fede dogmatica (1 *Tm* 1,19). Ciò è dimostrato con tutta chiarezza dalla natura di quelle assurde delusioni e depravazioni in cui sono caduti tutti gli apostati, tutti gli eretici e gli scismatici.

Allo stesso tempo, basandoci sempre sulla Divina Scrittura e sugli scritti dei Padri, affermiamo che la mente e il cuore, non purificati dalle passioni dal pentimento, sono incapaci di diventare partecipi della grazia divina; e coloro che si ingannano cadono nell'autoillusione e nell'illusione demoniaca. Credendo indubbiamente nell'esistenza di un'azione

colma di grazia, dobbiamo altrettanto inequivocabilmente credere nell'indegnità e nell'incapacità di una persona, nel suo stato passionale, di ricevere la grazia di Dio. Per questa profonda convinzione, immergiamoci completamente, disinteressatamente, nell'opera del pentimento, tradendoci e abbandonandoci completamente alla volontà e alla bontà di Dio. "Non c'è ingiustizia presso Dio", insegna san Macario il Grande, "Dio non lascerà incompiuto ciò che ha lasciato per realizzarsi [57]. Un monaco non deve dubitare di ricevere il dono della grazia divina – dice sant'Isacco di Siria – così come un figlio non dubita di ricevere un'eredità dal padre. L'eredità spetta al figlio secondo la legge di natura. Allo stesso tempo, sant'Isacco chiama la petizione orante per l'invio di una chiara azione di grazia un'impresa degna di rimprovero, una petizione ispirata dall'orgoglio e dall'esaltazione; riconosce il desiderio e la ricerca della grazia come uno stato d'animo scorretto dell'anima, rifiutato dalla Chiesa di Dio, una malattia mentale. Coloro che hanno assimilato un tale desiderio per sé stessi, riconosce di aver assimilato l'orgoglio e la caduta, cioè l'autoillusione e l'inganno demoniaco. Sebbene lo scopo stesso del monachesimo sia il rinnovamento ad opera dello Spirito Santo di chi ha accettato il monachesimo, sant'Isacco si propone di andare verso questo obiettivo attraverso il pentimento e l'umiltà, per acquisire il lamento di sé e la preghiera del pubblicano, per rivelare la peccaminosità nascosta in sé stessi, affinché la nostra coscienza ci testimoni che siamo schiavi indecenti e abbiamo bisogno di misericordia. "Dio", dice il santo, "viene da sé, mentre noi non ci pensiamo nemmeno. È così! Ma se il luogo è pulito e non contaminato" [58] .

Quanto al suddetto novizio: dai casi da lui più citati risulta chiaro che non si aspettava affatto un'azione così orante, che improvvisamente si aprì in lui, non sapeva nemmeno che esistesse. Questa è la struttura della provvidenza di Dio, la cui comprensione ci è inaccessibile. Lo stesso sant'Isacco dice: «Il grado (ordine) di vigilanza speciale (provincia,

giudizio di Dio) differisce dal grado umano generale. Segui il grado generale e il percorso che tutte le persone hanno percorso, seguendo la successione, sali all'altezza del banchetto spirituale (torre)" [59] .

*Apprendista.* Mi è capitato di apprendere che alcuni degli anziani, che avevano molto successo nella Preghiera di Gesù, insegnavano ai nuovi arrivati []la preghiera mentale direttamente, anche dal cuore.

**Anziano.** Lo so. Tali casi particolari non devono essere presi come regola generale, né, sulla base di essi, bisogna trascurare la tradizione della Chiesa, cioè l'insegnamento dei Santi Padri, che la Chiesa ha accolto come guida generale. Gli anziani di successo che hai menzionato sono stati indotti a deviare dalla regola generale a causa della speciale capacità dei nuovi arrivati []di esercitare la preghiera mentale, o per la loro stessa incapacità di essere leader soddisfacenti per gli altri, nonostante il loro successo nella preghiera. Può succedere! Nello Skete egiziano, un certo monaco novizio chiese una guida su uno dei casi di asceti monastica ad Abba Ivistion, un anziano di vita molto elevata. Dopo aver ricevuto l'istruzione, il novizio ritenne necessario credere all'istruzione solo dopo aver chiesto consiglio al monaco Pimen il Grande. Il Grande abolì l'istruzione di Abba Ivistion [60]. San Gregorio del Sinai osserva molto veramente che coloro che hanno successo nella preghiera insegnano agli altri a pregare secondo il modo in cui essi stessi hanno ottenuto il successo in essa [61]. Per esperienza, ho potuto constatare che coloro che hanno ricevuto la preghiera piena di grazia, secondo la speciale provvidenza di Dio, presto e non in modo comune, si affrettano, secondo quanto è loro accaduto, a comunicare al novizio tali informazioni sulla preghiera in modo tale che il novizio non possa in alcun modo comprendere correttamente, sia frainteso, e crei un danno. Al contrario, coloro che hanno ricevuto il dono della preghiera dopo una lunga lotta con le passioni, pur purificandosi mediante il

pentimento ed educandosi alla moralità con i comandamenti evangelici, insegnano la preghiera con grande prudenza, gradualità e correttezza. I monaci del monastero moldavo di Nyametsky mi hanno detto che il loro famoso anziano, l'archimandrita Paisios (Velichkovsky), che ricevette una preghiera di grazia dal cuore per la cura speciale di Dio, e non per l'ordine generale, proprio per questo non si fidava egli stesso per insegnarlo ai fratelli: affidò questo insegnamento ad altri anziani che avevano acquisito il dono della preghiera in modo generale. San Macario il Grande dice che per l'inesprimibile bontà di Dio, la condiscendente debolezza dell'uomo, ci sono anime che sono diventate partecipi della grazia divina, piene di celeste consolazione e godendo in esse dell'azione dello Spirito Santo, nello stesso tempo, per mancanza di esperienza attiva, rimanere, per così dire, durante l'infanzia, in uno stato molto insoddisfacente rispetto allo stato richiesto e consegnato dal vero ascetismo [62]. Mi è capitato di vedere un bambino così vecchio, abbondantemente oscurato dalla grazia divina. Lo incontrò una signora di anni e di salute fiorenti, un nome importante, una vita completamente laica, e, avendo ricevuto rispetto per l'anziano, gli rese alcuni servizi. L'anziana, mossa da un sentimento di gratitudine, volendo premiare il servizio materiale con una grande edificazione spirituale, e non rendendosi conto che questa signora, prima di tutto, doveva lasciare la lettura di romanzi e non vivere secondo i romanzi, le insegnò l'esercizio della preghiera di Gesù, intelligente e accorato, con l'aiuto di quei meccanismi che sono offerti dai Santi Padri per le persone silenziose e sono descritti nelle parti 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> della Filocalia. La signora obbedì al santo anziano, si trovò in una situazione difficilissima e avrebbe potuto farsi del male completamente se altri non avessero intuito che il figlio maggiore le aveva dato qualche istruzione incongrua.

All'anziano qui menzionato, un certo monaco che gli era vicino diceva: "Padre! La tua disposizione spirituale è come una casa

a due piani, il cui piano superiore è perfettamente rifinito e quello inferiore è grezzo, il che rende molto difficile l'accesso al piano superiore. Nei monasteri si usa il detto "santo, ma non abile" per tali anziani di successo, e si osserva cautela nelle consultazioni con loro, nelle consultazioni che a volte possono essere molto utili. La prudenza sta nel non fidarsi frettolosamente e con leggerezza delle istruzioni di tali anziani, per verificarne le istruzioni con le Sacre Scritture e gli scritti dei Padri [63], così come una conversazione con altri monaci di successo e ben intenzionati, se è possibile trovarli. Beato il novizio che nel nostro tempo ha trovato un consigliere fidato! "Sappi", esclama san Simeone, il Nuovo Teologo, "che nel nostro tempo sono apparsi molti falsi maestri e ingannatori!" [64]. Tale era la posizione del cristianesimo e del monachesimo otto secoli prima di noi. Cosa si può dire della situazione attuale? Quasi quanto sant'Efraim di Siria ha detto sulla situazione di coloro che negli ultimi tempi saranno impegnati nella ricerca della parola viva di Dio. "Essi", profetizza il padre, "passeranno la terra da est a ovest e da nord a sud, cercando una tale parola, e non la troveranno" [65]. Come case alte e strade lunghe appaiono agli occhi stanchi di coloro che hanno smarrito la strada nelle steppe, che coloro che hanno smarrito la strada sono trascinati in un delirio ancora più grande, inesorabile; così coloro che cercano la parola viva di Dio nell'attuale deserto morale sono presentati in moltitudini con magnifici fantasmi della parola e dell'insegnamento di Dio, eretti dalla mente dell'anima, da una conoscenza insufficiente e falsa della lettera, dall'umore della spiriti emarginati, i governanti del mondo. Questi fantasmi, essendo in modo lusinghiero un Eden spirituale, abbondante di cibo, luce, vita, con il loro aspetto ingannevole distruggono l'anima dal vero cibo, dalla vera luce, dalla vera vita, conducono l'anima sfortunata nell'oscurità impenetrabile, la sfiniscono con la fame, il veleno con la menzogna, uccisa con la morte eterna.

Il monaco Cassiano il Romano narra che nei monasteri egizi del suo tempo, in cui specialmente fioriva il monachesimo e si osservavano con particolare cura e accuratezza le tradizioni dei Padri portatori di spirito; a quel monaco che non aveva imparato il monachesimo correttamente, in obbedienza, non gli era permesso di assumere l'incarico di mentore e rettore, sebbene questo monaco fosse di vita molto elevata, anche adornato con i doni della grazia. I Padri egiziani hanno riconosciuto il dono di condurre i fratelli alla salvezza come il più grande dono dello Spirito Santo. Colui a cui non veniva insegnata correttamente la scienza del monachesimo, sostenevano, non poteva insegnarla correttamente [66]. Alcuni furono rapiti dalla grazia divina dalla terra delle passioni e trasferiti nella terra del distacco, così furono liberati dal duro lavoro e dalle calamità sperimentate da tutti coloro che navigano attraverso il mare tempestoso, vasto e profondo che separa il paese dal paese. Possono raccontare in dettaglio e correttamente la terra del distacco, ma non possono dare un resoconto adeguato della navigazione per mare, di quella navigazione che non hanno sperimentato. Il grande mentore dei monaci, sant'Isacco di Siria, dopo aver spiegato che altri, per speciale cura di Dio, ricevono presto la grazia e la santificazione divina, decise di aggiungere che, a suo avviso, colui che non si è formato mediante il compimento dei comandamenti e non percorse la via percorsa dagli Apostoli, «non è degno di essere chiamato santo» [67]. «Chi ha vinto le passioni mediante l'adempimento dei comandamenti e la fatica con una buona azione, sappia che ha acquistato legittimamente la salute dell'anima» [68]. «L'ordine della tradizione è questo: la pazienza con la rinuncia a sé stesso combatte le passioni per acquisire la purezza. Se le passioni vengono vinte, l'anima acquisirà purezza. La vera purezza dona alla mente audacia durante la preghiera» [69]. Nella sua epistola a san Simeone Taumaturgo, sant'Isacco dice: «Tu scrivi che la purezza del cuore è stata concepita in te e che la memoria di Dio» – la preghiera mentale di Gesù – «si è molto infiammata nel tuo cuore, riscalda e lo accende. Se è vero, allora è

grandioso; ma non vorrei che tu mi scrivessi questo: perché non c'è ordine» [70]. «Se vuoi che il tuo cuore sia un ricettacolo per i misteri della nuova era, allora prima sii arricchito con le conquiste corporee, il digiuno, la veglia, il servizio ai fratelli, l'obbedienza, la pazienza, l'abbattimento dei pensieri e altre cose del genere. Lega la tua mente alla lettura e allo studio delle Scritture; dipingi i comandamenti davanti ai tuoi occhi e ripaga il debito con le passioni. Conquistare e vincere. Abituati alla preghiera e alla supplica incessanti, e con il continuo esercizio in esse scacci dal tuo cuore ogni immagine e ogni somiglianza con cui il peccato ti ha suggellato nella tua vita precedente» [71]. «Tu sai che il male è entrato in noi attraverso la trasgressione dei comandamenti; da ciò è chiaro che la salute è restituita dall'adempimento dei comandamenti. Senza fare i comandamenti, non dobbiamo nemmeno desiderare la purificazione dell'anima o sperare di riceverla, quando non percorriamo la via che conduce alla purificazione dell'anima. Non dite che Dio può concedere per grazia la purificazione dell'anima, anche senza adempiere i comandamenti: questi sono i voleri di Dio e la Chiesa proibisce di chiedere che un tale miracolo avvenga a noi. Gli Ebrei, tornati da Babilonia a Gerusalemme, andarono nel modo consueto e nel tempo stabilito per tale via; dopo aver fatto un viaggio, giunsero alla loro città santa e videro i miracoli del Signore. Ma il profeta Ezechiele fu soprannaturalmente rapito dall'azione spirituale, posto a Gerusalemme, e per rivelazione divina divenne spettatore del futuro rinnovamento. Secondo l'immagine di questo, si fa anche riguardo alla purezza dell'anima. Alcuni entrano nella purezza dell'anima per la via tracciata per tutti, per la via lecita: osservando i comandamenti in una vita di grande difficoltà, versando il loro sangue. Altri sono degni di purezza per il dono della grazia. È meraviglioso che non sia permesso chiedere con la preghiera la grazia che ci è stata concessa, lasciando vivere operosamente secondo i comandamenti». [72] «Per il debole, che ha bisogno di essere nutrito dal

latte dei comandamenti, convivere con molti è benefico, affinché impari e sia frenato, affinché sia tentato da molte tentazioni, cade e si rialza, e acquista la salute dell'anima. Non esiste bambino simile che non sarebbe nutrito con il latte – e non si può essere un vero monaco che non sia educato dal latte dei comandamenti, adempiendoli con fatica, vincendo le passioni, e quindi reso degno di purezza” [73].

È possibile insegnare la preghiera intelligente e sentita sia al principiante che al giovane, se è capace e preparato. Tali personalità erano molto rare anche in tempi antichi, precedenti il tempo della generale corruzione della morale. Sono stato testimone che l'anziano, dopo aver acquisito la preghiera piena di grazia e il ragionamento spirituale, ha dato consigli sulla preghiera intelligente e sentita a un novizio, che aveva conservato la sua verginità, preparato fin dall'infanzia ad accettare l'insegnamento mistico sulla preghiera studiando il cristianesimo e il monachesimo, che già sentiva in sé l'effetto della preghiera. L'anziano ha spiegato l'eccitazione della preghiera nel giovane con la sua verginità. Di tutt'altra norma sono soggetti i giovani e le persone di età matura, che, prima di entrare in monastero, trascorrevano una vita dispersa, con concetti meschini e superficiali del cristianesimo, che acquistavano varie dipendenze, corrompendo soprattutto la castità attraverso la fornicazione (1 Cor 6:16): per questo, sebbene sia perdonato subito dopo il pentimento di lui e la sua confessione, a condizione indispensabile che il pentito lo lasci; ma la purificazione e la disintossicazione del corpo e dell'anima dal peccato prodigo richiede molto tempo, affinché la connessione e l'unità stabilita tra i corpi, piantati nel cuore, infettando l'anima, si logorino e si distruggano. Per distruggere l'infelice assimilazione, la Chiesa considera molto significativi i periodi di pentimento per coloro che sono caduti nella fornicazione e nell'adulterio, dopodiché permette loro di prendere parte al Santissimo Corpo e Sangue di Cristo. Allo stesso modo, per tutti coloro che hanno



condotto una vita dispersa, per coloro che hanno subito varie dipendenze, specialmente per coloro che sono caduti nell'abisso delle cascate prodighe, per coloro che ne hanno preso l'abitudine, tempo e tempo sono necessari per essere purificati dal pentimento, per cancellare da se stessi le impressioni del mondo e le tentazioni, per guarire dal peccato, per formare la morale ai comandamenti del Vangelo, e rendersi così capaci di una preghiera piena di grazia, intelligente e accorata. "Tutti discutano della propria anima", dice san Macario il Grande, "considerando ed esaminando attentamente a cosa si sente attaccato, e se vede che il cuore è in contrasto con le leggi di Dio, allora provi con tutte le sue forze proteggere il corpo e l'anima dalla corruzione, rifiutando la comunione con i pensieri impuri, se vuole introdurre l'anima nella convivenza e nei volti delle vergini pure, secondo questo voto – al battesimo e all'ingresso nel monachesimo – «perché la dimora e il cammino di Dio è promesso da Dio solo nelle anime che posseggono un amore completamente puro e stabilito nel giusto amore". [74] "Il contadino che è diligente verso la terra arabile prima la rinnova e ne strappa la zizzania, poi la semina; così anche chi si aspetta che Dio semini la sua anima con i semi della grazia, deve prima purificare il campo di grano dell'anima, affinché il seme, che poi lo Spirito Santo getterà in questo campo di grano, porti un frutto perfetto e numeroso. Se ciò non avviene prima di tutto, e se uno non si purifica da ogni sozzura della carne e dello spirito, allora rimarrà carne e sangue, lontano dalla vita in Dio [75]. «Chi si sforza esclusivamente e con tutte le sue forze alla preghiera, ma non si adopera per acquisire l'umiltà, l'amore, la mitezza e tutta la moltitudine delle altre virtù, non le introduce in sé con la forza, può solo arrivare al punto che "talvolta", su sua richiesta, tocca la grazia divina, perché Dio, nella sua naturale bontà, concede amorevolmente a chi chiede ciò che vuole. Ma se il destinatario non si abitua alle altre virtù che abbiamo menzionato e non acquisisce abilità in esse, allora o perde la grazia ricevuta, o, essendo asceto,

cade nell'orgoglio, o rimanendo nel grado inferiore a cui è asceso, non ci riesce più e non sta crescendo. Il trono e il riposo, per così dire, per lo Spirito Santo sono umiltà, amore, mitezza e, di conseguenza, tutti i santi comandamenti di Cristo. Allora chi vorrebbe relazionarsi e raccogliere in sé tutte le virtù egualmente e senza eccezione, moltiplicandole accuratamente per raggiungere la perfezione, prima di tutto si sforza, come abbiamo già detto, e superando costantemente un cuore ostinato, provi a presentarlo obbediente e gradito a Dio. In primo luogo, ha usato tale violenza contro sé stesso e ha restituito tutto ciò che è nell'anima e si oppone a Dio, come una bestia selvaggia addomesticata, in obbedienza ai comandi di Dio, in obbedienza alla direzione del vero, santo insegnamento, disponendo così la sua anima, se prega Dio e chiede a Dio che Dio conceda prosperità alle sue imprese, allora riceverà tutto ciò che chiede; il Dio più filantropico gli darà tutto in abbondanza, perché il dono della preghiera in lui cresca e fiorisca, addolcito dallo Spirito Santo» [76]. “Tuttavia, sappi che con molta fatica e con il sudore della tua faccia riceverai il tuo tesoro perduto, perché la facile ricezione del bene non è coerente con il tuo beneficio. Hai perso ciò che hai ricevuto senza fatica e hai consegnato la tua eredità al nemico” [77].

*Apprendista.* Quando prego, mi vengono in mente molti sogni e pensieri che non mi permettono di pregare in modo puro: da ciò può nascere delusione o qualche altro danno per me.

**Anziano.** È naturale che molti pensieri e sogni nascano dalla natura caduta. È anche caratteristico della preghiera rivelare nella natura decaduta i segni nascosti della sua caduta e le impressioni fatte dai peccati arbitrari [78]. Inoltre, il diavolo, sapendo che cos'è una grande preghiera di benedizione, durante essa cerca di turbare l'asceta con pensieri e sogni peccaminosi e vani per allontanarlo dalla preghiera o rendere la preghiera infruttuosa [79]. In mezzo a pensieri, sogni e sensazioni peccaminose, in mezzo a questa

schiavitù e alla nostra costruzione di basi, tanto più grideremo e grideremo in preghiera al Signore, come “gli Israeliti gemettero per la loro schiavitù, alzarono grida di lamento e il loro grido dalla schiavitù salì a Dio” (*Es 2:23-24*).

La regola generale della lotta contro le impressioni peccaminose è rifiutare il peccato nella sua stessa apparizione, uccidere i misteriosi babilonesi mentre sono bambini (*Sal 136,9*). “Colui che combatte saggiamente”, disse il monaco Nil di Sorsk, “riflette la madre dell’ospite mentale malvagio, cioè il primo tocco di pensieri malvagi nella sua mente. Colui che respinse questo primo tocco, respinse subito tutta la successiva schiera di pensieri astuti” [80]. Ma se il peccato, a causa del precedente asservimento ad esso e dell’abitudine ad esso, ci costringe, allora anche allora non dovremmo perderci d’animo ed entrare nel rilassamento e nella disperazione; dovremmo sanare le vittorie invisibili con il pentimento e dimorare nell’impresa con fermezza, coraggio, costanza. Pensieri, sogni e sensazioni peccaminosi e vani possono quindi indubbiamente danneggiarci quando non lottiamo con loro, quando li godiamo e li piantiamo in noi stessi. Dalla comunione arbitraria con il peccato e dalla comunione arbitraria con gli spiriti emarginati, le passioni nascono e si rafforzano e l’illusione può insinuarsi nell’anima in modo poco appariscente. Quando resistiamo a pensieri, sogni e sensazioni peccaminose, la stessa lotta con loro ci porterà successo e ci arricchirà con una mente attiva. Un certo anziano, che era riuscito nella preghiera noetica, chiese a un altro monaco che la praticava anche lui: “Chi ti ha insegnato a pregare?” Il monaco rispose: “Demoni”. L’anziano sorrise e disse: “Che tentazione hai pronunciato per coloro che non conoscono la cosa! Tuttavia, dimmi, in che modo i demoni ti hanno insegnato a pregare?” Il monaco rispose: “Mi è stato concesso una battaglia pesante e prolungata di pensieri, sogni e sensazioni feroci che non mi davano pace né giorno né notte. Ero esausto ed emaciato

incredibilmente per la gravità di questa condizione innaturale. Oppresso dall'assalto degli spiriti, ricorsi alla Preghiera di Gesù. La battaglia raggiunse un livello tale che i fantasmi iniziarono a tremolare nell'aria sensualmente davanti ai miei occhi. Sentivo costantemente che la mia gola era stretta come da una corda. Poi, sotto l'azione della battaglia stessa, ho cominciato a sentire che la preghiera si intensificava e la speranza si rinnovava nel mio cuore. Così la battaglia, diventando sempre più leggera, finalmente si placò del tutto".

Preghiamo costantemente, con pazienza, con tenacia. Dio, a tempo debito, darà una preghiera pura e piena di grazia a coloro che pregano senza pigrizia e costantemente con la loro preghiera impura, che non abbandonano da vili l'impresa della preghiera quando non recedono dalla preghiera per molto tempo. Un esempio del successo della persistente Preghiera di Gesù si trova nel Vangelo. Mentre il Signore lasciava Gerico, accompagnato dai discepoli e da una folla di persone, il cieco Bartimeo, che sedeva per via e chiedeva l'elemosina, saputo che il Signore passava, cominciò a gridare: «Figlio di Davide Gesù, abbi pietà di me». Gli era proibito urlare, ma urlava ancora di più. Il risultato del grido incessante fu la guarigione del cieco da parte del Signore (Mc 10,46-52). Quindi grideremo, nonostante i pensieri, i sogni e i sentimenti peccaminosi che sorgono dalla nostra natura caduta e sono portati dal diavolo, per ostacolare il nostro grido di preghiera – e senza dubbio riceveremo misericordia.

*Apprendista.* Quali sono i veri frutti della preghiera di Gesù, per mezzo dei quali un principiante può sapere che sta pregando correttamente?

**Anziano.** I primi frutti della preghiera sono l'attenzione e la tenerezza. Questi frutti compaiono prima di tutti gli altri da qualsiasi preghiera eseguita correttamente, ma principalmente dalla preghiera di Gesù, il cui esercizio è superiore alla

salmodia e alle altre preghiere [81]. Dall'attenzione nasce la tenerezza e dalla tenerezza si aggrava l'attenzione. Si intensificano, dando alla luce l'un l'altro; danno profondità alla preghiera, ravvivando gradualmente il cuore; le danno purezza, eliminando la distrazione e il sogno ad occhi aperti. Come la vera preghiera, l'attenzione e la tenerezza sono doni di Dio. Così come dimostriamo il desiderio di acquisire la preghiera costringendoci ad essa, così dimostriamo il desiderio di acquisire attenzione e tenerezza costringendoci ad esse. Inoltre, il frutto della preghiera è una visione in graduale espansione dei propri peccati e della propria peccaminosità, motivo per cui la tenerezza si intensifica e si trasforma in lamento. Il pianto è il nome della tenerezza traboccante, unita alla malattia del cuore contrito e umile, che agisce dal profondo del cuore e abbraccia l'anima. Poi ci sono le sensazioni della presenza di Dio, il ricordo vivo della morte, il timore del giudizio e della condanna. Tutti questi frutti della preghiera sono accompagnati dal pianto e, a tempo debito, sono oscurati da un sottile, santo sentimento spirituale del timore di Dio. Il timore di Dio non può essere paragonato a nessun sentimento di una persona carnale, anche spirituale. Il timore di Dio è una sensazione completamente nuova. Il timore di Dio è opera dello Spirito Santo. Dalla suggestione di questa azione miracolosa, le passioni cominciano a svanire: la mente e il cuore cominciano ad essere attratti dall'esercizio continuo mediante la preghiera. Con un certo progresso arriva un sentimento di silenzio, umiltà, amore per Dio e per il prossimo senza distinzione tra il bene e il male, la pazienza dei dolori, come indennità e guarigione di Dio, di cui la nostra peccaminosità ha necessariamente bisogno. L'amore per Dio e per il prossimo, che gradualmente emerge dal timore di Dio, è tutto spirituale, inspiegabilmente santo, sottile, umile, differisce per un'infinita differenza dall'amore umano nel suo stato ordinario, non può essere paragonato a nessun amore che si muova in una natura decaduta, per quanto corretto e sacro possa essere questo amore naturale. Approvato dalla legge

naturale, agendo in tempo; ma la legge eterna, la legge spirituale, è tanto più alta di essa quanto lo Spirito Santo di Dio è superiore allo spirito umano. Smetto di parlare degli ulteriori frutti e conseguenze della preghiera nel nome santissimo del Signore Gesù: lasciamo che l'esperienza benedetta li insegni a me e agli altri. Le conseguenze e i frutti di questi sono descritti in dettaglio nella Filocalia, questa eccellente guida ispirata da Dio per insegnare la preghiera mentale ai monaci di successo che sono in grado di entrare nel paradiso del sacro silenzio e del distacco. Riconoscendo sia me che te come principianti nella realizzazione spirituale, intendo principalmente, quando presento i concetti corretti sull'esercizio della Preghiera di Gesù, il bisogno dei principianti, il bisogno della maggioranza. "Prendetevi lamento", dissero i Padri, "ed egli vi insegnerà tutto" [82]. Piangiamo e piangiamo continuamente davanti a Dio. Le cose di Dio non possono venire se non dal beneplacito di Dio – e viene in un carattere spirituale, in un carattere nuovo, in un carattere di cui non possiamo farci alcuna idea nel nostro stato di carne, anima, vecchio, pieno di passioni [83].

Degna di particolare nota è l'opinione su sé stessi, che è piantata dalla corretta preghiera di Gesù in chi lo fa. Lo ieromonaco Serafino di Sarov ha ottenuto il maggior successo in questo. Un giorno il rettore gli mandò un monaco, che benedisse per iniziare all'eremo, affinché padre Serafino istruisse questo monaco nell'eremo finché lui stesso conoscesse questo difficile modo di vita monastica. Padre Serafino, ricevendo molto cordialmente il monaco, rispose: "Io stesso non so nulla". Allo stesso tempo, ripeteva al monaco le parole del Salvatore sull'umiltà (*Mt 11,29*) e la loro spiegazione da parte di San Giovanni della Scala attraverso l'azione della preghiera di Gesù del cuore [84]. Mi hanno detto quanto segue su un certo praticante della preghiera. Fu invitato dai benefattori del monastero nella città della provincia. Visitandoli, il monaco trovava costantemente

difficoltà, non trovando cosa dire loro. Una volta era con un devoto amante di Cristo. Questo chiese al monaco: “Perché ora non ci sono pazzi?” – “Come no? rispose il monaco, “ce ne sono molti”. “Sì, dove sono?” Cristoforo si oppose. Il monaco rispose: “In primo luogo, eccomi”. “Completa! Di cosa stai parlando!” esclamò l’ospite, guardando il monaco con un sorriso selvaggio, che esprimeva insieme sconcerto e orrore. “Stai sicuro...” – voleva continuare il monaco. – “Completa, completa!” – interruppe il proprietario, e cominciò a parlare con gli altri di qualcos’altro, e il monaco tacque. “La parola della croce e l’abnegazione è stoltezza” (1 Corinzi 1:18) per coloro che non comprendono le azioni e la loro forza. Chi tra coloro i quali non conoscono il pianto orante e i misteri che esso rivela, comprenderà le parole che vengono dal profondo del pianto? Colui che ha raggiunto la visione di sé attraverso la realizzazione spirituale si vede legato dalle passioni, vede gli spiriti emarginati agire in sé stesso e in sé stesso. Il fratello chiese a Pimen il Grande: “Come dovrebbe vivere un uomo silenzioso?” Il Grande rispose: “Mi vedo come un uomo, impantanato in una palude fino al collo, con un peso sul collo, e grido a Dio: abbi pietà di me” [85]. Questo santo, ammaestrato dal pianto all’umiltà più profonda e incomprensibile, diceva ai fratelli che convivevano con lui: «Credimi: dove è gettato il diavolo, là mi getteranno» [86] . Con il ricordo del perfetto monaco, Pimen il Grande, concludiamo il nostro colloquio sulla preghiera di Gesù.

*Apprendista.* Il mio cuore desidera ardentemente sentire: dite qualcosa di più.

**Anziano.** È molto utile per chi pratica la preghiera avere nelle proprie celle icone del Salvatore e della Madre di Dio, di dimensioni piuttosto significative. A volte, quando preghi, puoi rivolgerti alle icone, come al Signore e alla Madre di Dio che sono qui presenti. Il sentimento della presenza di Dio

nella cella può diventare ordinario. Con un sentimento così costante, rimarremo nella cella con il timore di Dio, come se fossi costantemente sotto lo sguardo di Dio. Precisamente: siamo sempre alla presenza di Dio, perché Lui è onnipresente; siamo sempre sotto gli occhi di Dio, perché Lui vede tutto e dovunque. Gloria al Signore misericordioso, che vede la nostra peccaminosità e le nostre trasgressioni, aspettando con pazienza il nostro pentimento, concedendoci non solo il permesso, ma anche il comandamento di implorare misericordia.

Approfittiamo dell'inesprimibile misericordia di Dio per noi! Riceviamola con la più grande riverenza, con la più grande gratitudine! Coltiviamola per la nostra salvezza con il massimo zelo, con la massima cura! La misericordia è elargita da Dio in tutta abbondanza, ma accettarla o rifiutarla, accettarla con tutto il cuore o con tutta la mente, è lasciata alla volontà di ciascuno. " Figlio, sin dalla giovinezza medita la disciplina, conseguirai la sapienza fino alla canizie. Accostati ad essa come chi ara e chi semina e attendi i suoi ottimi frutti; poiché faticherai un po' per coltivarla, ma presto mangerai dei suoi prodotti» (*Sir 6,18-20*). "La mattina semina il tuo seme e la sera non dar riposo alle tue mani" (*Eccl 11:6*) [87]. "Confessatevi al Signore e invocate il suo nome... Cercate il Signore e siate forti: cercate il suo volto" (*Sal 104:1,4*). Con queste parole la Sacra Scrittura ci insegna che l'impresa di servire Dio, l'impresa di pregare, deve essere compiuta con tutto il cuore, costantemente e continuamente. I dolori esterni ed interni, che certamente devono incontrarsi nel campo di questa impresa, devono essere superati dalla fede, dal coraggio, dall'umiltà, dalla pazienza e dalla longanimità, sanando le deviazioni e le passioni con il pentimento. Sia l'abbandono del raggiungimento della preghiera che le lacune in esso sono estremamente pericolosi. È meglio non iniziare questa impresa che, dopo aver iniziato, andarsene. L'anima di un asceta che ha abbandonato l'esercizio intrapreso nella preghiera di Gesù può essere paragonata alla terra coltivata e fecondata, ma poi



abbandonata; su tale terra, la zizzania cresce con una forza straordinaria, mettono radici profonde e ricevono una rotondità speciale. Nell'anima che ha rinunciato all'unione beata con la preghiera e ha abbandonato la preghiera, le passioni invadono come un torrente tempestoso, la inondano. Le passioni acquisiscono un potere speciale su una tale anima, una fermezza e una forza speciali, sono impresse con la durezza e la morte del cuore, l'incredulità. I demoni scacciati dalla preghiera ritornano nell'anima; infuriati dal precedente esilio, ritornano con più furore e in maggior numero. "Gli ultimi per quell'uomo sono peggiori dei primi" ( Mt 12,45 ), secondo la definizione del Vangelo, lo stato di colui che è stato sottoposto al dominio delle passioni e dei demoni dopo averli liberati attraverso la vera preghiera è incomparabilmente più disastrosa dello stato di chi non ha tentato di liberarsi dal giogo del peccato, che non ha estratto la spada della preghiera dal suo fodero. Il danno degli intervalli o dell'abbandono periodico della lotta di preghiera è simile al danno che deriva dal completo abbandono; questo danno è tanto maggiore quanto più lungo è l'intervallo. Durante il "sonno" degli asceti, cioè durante l'abbandono della preghiera, "viene il nemico", invisibile agli occhi sensuali, inosservato dagli asceti, che si lasciavano trasportare e distrarre, "semina zizzania in mezzo al grano" (Mt 13,25). Il seminatore di zizzania è molto esperto, astuto, pieno di malizia: gli è facile seminare la zizzania più maligna, all'inizio insignificante in apparenza, per poi abbracciare e confondere tutta l'anima con numerosi discendenti. «Chi non è con me», disse il Salvatore, «è **contro di** me, e chi non raccoglie con me, sperpera» (Lc 11,23). La preghiera non si affida a lavoratori ambigui e volubili. "L'ostinato è empicamente impunito, e lo stolto non dimora in lei: come pietra di tentazione si impossesserà di lui e non tarderà a respingerla. Ascolta, figlio, e accetta la mia volontà, e non rifiutare il mio consiglio; e metti il tuo naso nei suoi ceppi, e nella suo giogo il tuo collo. Deponi il tuo corpo e indossalo, e non disdegnare i suoi legami. Vieni

da lei con tutta la tua anima e con tutta la tua forza mantieni le sue vie. Indaga e cerca, e sarai conosciuto e noi ti seguiremo, non lasciandola. Finalmente troverai la sua pace, e si trasformerà in gioia per te; e le sue vie saranno nel resto della fortezza, e i suoi gioghi saranno una veste di gloria" (*Sir. 6 : 21-22, 24-30*). Amen.

- 1) Parola 49.
- 2) Risposta 421.
- 3) Parola 28, cap. 17.
- 4) Parola 4, cap. 93.
- 5) Scala. Parola 28, cap. 21.
- 6) Le informazioni sul compositore del Giardino dei Fiori, il monaco Dorotheus, sono riportate nel 1° volume di "Esperienze ascetiche" nell'articolo "Visita al Monastero di Valaam".
- 7) Il giardino fiorito del santo monaco Doroteo. Insegnamenti 30 e 32.
- 8) Giardino fiorito. Istruzione 32.
- 9) Giardino fiorito. Lezione 32.
- 10) Paterik di Skitsky. Racconti memorabili, cap. CXXIX.
- 11) Filocalia, parte 1.
- 12) Classi selezionate. Edizione di Optina Pustyn, 1848
- 13) Scala. Parola 1, cap. 26.
- 14) Architetti, costruttori.
- 15) Capitolo CXVIII. Filocalia, parte 1.
- 16) S. Marco l'Asceta, Sulla Legge Spirituale, cap. 84.

- 17) *1 Cor 8 :1*. Come spiegato da S.Marco l'Asceta, nello stesso capitolo 84.
- 18) Parola 16. Qui viene aggiunta la parola "favore" per esprimere con precisione il pensiero dello Scrittore.
- 19) Sant'Isacco di Siria. Parola LV
- 20) Sant'Isacco di Siria. Parola 61, meravigliosa.
- 21) Parola II.
- 22) Ibid.
- 23) A proposito di ciondoli. Filocalia, parte 1.
- 24) Scala. Parola XXVIII, cap. 19.
- 25) Scala. Parola XXVIII, cap. 17, 21, 27, 28.
- 26) Parola XI.
- 27) Paterik di Skitsky.
- 28) Parola 26, cap. 52.
- 29) Capitolo 118
- 30) S. Cassiano. Intervista 2; Scala. Parola 4, cap. 106.
- 31) Santi Callisto e Ignazio Xanofopoulos sul silenzio e la preghiera capitoli 14 e 15. Filocalia, parte 2.
- 32) Sulla terza immagine dell'attenzione e della preghiera. Filocalia, parte 1.
- 33) Salmi III, 1, CIV, CV, CVI, CX.
- 34) Ibid.
- 35) I Padri chiamano l'incessante Preghiera di Gesù "Memoria e Insegnamento di Dio". C'è un articolo speciale sull'insegnamento o sul ricordo di Dio nella seconda parte

delle Esperienze ascetiche.

36) Parola 28, cap. 31.

37) Prefazione di Schemamonaco Basil.

38) Barsanufio il Grande risposta 268.

39) Vita di S. Dositeo all'inizio dell'insegnamento di S. Abba Doroteo.

40) Scala. Parola 4, cap.17.

41) Scala. Parola 15, cap. 55.- Risposte 252 e 255.

42) Da un'istruzione manoscritta all'archimandrita Nikon.

43) *Atti 2:13*. Menaion Grandi Onori del Metropolita Macario.

44) Grande Cheti-Minei.

45) Vita di San Simeone. Cheti-Minei, 21 luglio.

46) Sant'Isacco di Siria. Parola 43.

47) Pensieri umili che promuovono la preghiera sono descritti nella 1ª Parola di san Simeone, il Nuovo Teologo. I santi Isacco di Siria, Isaia l'Eremita e altri Padri parlano molto di loro.

48) Sant'Isacco di Siria menziona l'esaurimento prodotto dalla consolazione piena di grazia nella Parola 44.

49) Una citazione dalla vita di S. Savva, consacrato nella Parola del monaco Niceforo. Filocalia, parte 2.

50) San Cassiano il Romano sullo spirito d'ira. Libro VIII delle Ordinanze Cenobitiche.

51) Risposte 311 e 313 di S. Barsanufio il Grande e Giovanni.

52) Paterik delle Grotte delle Vite dei Santi Isacco e

Nikita.

53) Scala. Parola 27, cap. 55.

54) Scala. Parola 4, cap. 120.

55) Parola 3, cap. 12, 13 e 14.

56) Presi in prestito dai suddetti capitoli 12, 13 e 14 della 3a Parola di S. Macario il Grande; vedere anche la 2a Parola del monaco Nil di Sorsk, pagina 100 secondo la pubblicazione del Santo Sinodo, 1852.

57) Parola 4, cap. otto.

58) Parola 55 e Parola 2.

59) Parola 1.

60) Paterico di scenette e racconti memorabili. A proposito di Pimen il Grande, cap. 62.

61) Dei 15 capitoli, capitolo 5. Filocalia, parte 1.

62) Parola 7, cap. quattordici.

63) S. Simeone, il Nuovo Teologo, cap. 33. Filocalia, parte 1.

64) Ibid.

65) Parola 106 secondo il testo slavo.

66) Libro 11 sulla regola delle preghiere notturne e dei salmi, cap. III.

67) Scelto da vari luoghi nella 55a Parola.

68) Ibid.

69) Ibid.

70) Ibid.

- 71) Scelto da vari luoghi nella 55a Parola.
- 72) Ibid.
- 73) Ibid.
- 74) Patrologiae Graecae Tomus XXXIV, Macarii Aegiptii liber de libertate mentis car. 5 e 6.
- 75) Ibid.
- 76) Patrologiae Graecae Tomus XXXIV, Macarii Aegiptii liber de libertate mentis, cap. 19.
- 77) Liber de Patientia et discrezione, cap. 19.
- 78) Santi Callisto e Ignazio Xanthopoulos, cap. 49. Filocalia, parte 2.
- 79) S. Nil di Sorsk. Parola 3
- 80) Parola 2 all'inizio.
- 81) San Nil di Sorsk, Parola 11.
- 82) Paterik di Skitsky. Detti di Theodore Enatsky. Anche san Simeone, il Nuovo Teologo.
- 83) Sant'Isacco di Siria. Parola 55.
- 84) Istruzioni di padre Seraphim, edizione 1844
- 85) Paterik di Skitsky.
- 86) Paterik di Skitsky.
- 87) Secondo la spiegazione di S. Gregorio del Sinai.