

La Regola di San Pacomio il Grande

Nota: la traduzione utilizzata è principalmente quella di P. Lorenzo di Jordanville. Questo ordine fu dato a San Pacomio di Egitto da un angelo, ed era la regola che usava ad ogni ora del giorno e della notte (Archimandrita Lazarus (Moore), St. Seraphim of Sarov: A Spiritual Biography , p. 77). È una regola di preghiera che si presta particolarmente alla memorizzazione, e come tale può essere eseguita in situazioni in cui non è pratico pregare utilizzando un libro di preghiere.



Per le preghiere dei nostri santi Padri, Signore Gesù Cristo,

nostro Dio, abbi pietà di noi.

Amen. Gloria a te, nostro Dio, gloria a te.

Re celeste, Consolatore, Spirito di Verità, che sei ovunque presente e riempi ogni cosa, Tesoro dei beni e Datore di vita: vieni ad abitare in noi, purificaci da ogni macchia e salva, o Buono, le anime nostre.

Santo Dio, Santo Forte, Santo Immortale, misericordia di noi. **(Tre volte)**

Gloria al Padre, al Figlio e al Santo Spirito, ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

Santissima Trinità, abbi pietà di noi. Signore, cancella i nostri peccati. Sovrano, perdona le nostre iniquità. Santo, visita e guarisci le nostre infermità per amore del Tuo nome.

Signore, abbi pietà. **(Tre volte)**

Gloria al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo, ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome. Venga il tuo Regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane sovrasostanziale e rimetti a noi i nostri debiti, come noi li rimettiamo ai nostri debitori; e non ci indurre in tentazione, ma liberaci dal maligno. Amen.

O Signore, Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di noi. Amen.

Kyrie eleison. **(Dodici volte)**

Gloria al Padre, al Figlio e al Santo Spirito, ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

Venite, adoriamo Dio nostro Re.

Venite, adoriamo e prostriamoci davanti a Cristo nostro Re e Dio.

Venite, adoriamo e prostriamoci davanti a Cristo stesso, nostro Re e Dio.

Salmo 50

Abbi pietà di me, o Dio, secondo la tua grande misericordia; e secondo la moltitudine delle tue compassioni cancella la mia trasgressione. Lavami completamente dalla mia iniquità e purificami dal mio peccato. Poiché conosco la mia iniquità e il mio peccato è sempre davanti a me. Contro te solo ho peccato e ho fatto questo male davanti a te, affinché tu sia giustificato nelle tue parole e prevalga quando sei giudicato. Poiché ecco, io sono stato concepito nelle iniquità, e mia madre mi ha generato nei peccati. Poiché ecco, tu hai amato la verità; le cose nascoste e segrete della Tua saggezza mi hai manifestate. Mi aspergerai con issopo e sarò puro; Mi laverai e sarò reso più bianco della neve. Mi farai sentire gioia e letizia; le ossa umiliate si rallegreranno. Distogli il tuo volto dai miei peccati e cancella tutte le mie iniquità. Crea in me, o Dio, un cuore puro e rinnova dentro di me uno spirito retto. Non respingermi dalla tua presenza e non privarmi del tuo Santo Spirito. Restituiscimi la gioia della Tua salvezza e confermami con il Tuo Santo Spirito. Insegnerò le tue vie ai trasgressori e gli empi torneranno a te. Liberami dal sangue versato, o Dio, Dio della mia salvezza; la mia lingua si rallegrerà della tua giustizia. Signore, apri le mie labbra e la mia bocca proclamerà la tua lode. Perché se tu avessi desiderato il sacrificio, lo avrei dato; degli olocausti non ti compiacerai. Un sacrificio a Dio è uno spirito affranto; un cuore spezzato e umiliato Dio non lo disprezzerà. Fa' del bene, o Signore, nel tuo beneplacito a Sion, e siano riedificate le mura di Gerusalemme. Allora gradirai il sacrificio di giustizia, l'oblazione e gli olocausti. Allora offriranno vitelli sul tuo altare.

Il Credo

Credo in un solo Dio, Padre Onnipotente, Creatore del cielo e della terra e di tutte le cose visibili e invisibili. E in un solo Signore Gesù Cristo, il Figlio di Dio, l'Unigenito, generato dal Padre prima di tutti i secoli; Luce della Luce, Dio vero da Dio vero; generato, non creato; di una sola essenza con il Padre, dal quale tutte le cose sono state fatte; Il quale per noi uomini e per la nostra salvezza discese dal cielo, si incarnò nello Spirito Santo e nella Vergine Maria, e si fece uomo; E fu crocifisso per noi sotto Ponzio Pilato, patì e fu sepolto; E risuscitò il terzo giorno secondo le Scritture; E salì al cielo e siede alla destra del Padre; E verrà di nuovo, con gloria, per giudicare sia i vivi che i morti e il suo regno non avrà fine. E nello Spirito Santo, che è Signore e dà la vita, e procede dal Padre e con il Padre e il Figlio è adorato e glorificato e ha parlato per mezzo dei profeti. Credo nella Chiesa Una, Santa, Cattolica e Apostolica. Confesso un solo battesimo per la remissione dei peccati. Aspetto la risurrezione dei morti e la vita nel mondo che verrà. Amen.

La preghiera di Gesù:

O Signore, Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore. (**100 volte**)

Il licenziamento

È davvero doveroso benedire te, Oh Theotokos, sempre benedetta e irreprensibile, e Madre del nostro Dio. Più venerabile dei Cherubini e senza paragone, più gloriosa dei Serafini, Tu che senza corruzione hai partorito il Verbo Dio, quale vera Theotokos, noi ti magnifichiamo.

Gloria al Padre, al Figlio e al Santo Spirito, ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

Kyrie eleison. (Tre volte)

O Signore, benedici.

O Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, per le preghiere della tua purissima Madre, dei nostri santi e teofori padri e di tutti i santi, abbi pietà di noi e salvaci, perché tu sei buono e amante dell'uomo. Amen.

San Giustino (Polyansky): La preghiera

1. Cos'è la preghiera?

La preghiera è il dialogo tra il nous e il cuore del cristiano e Dio, rivolto a Lui per glorificare il suo santo nome, o per rendergli grazie, o per implorare da Lui tutto ciò di cui abbiamo bisogno per la vita spirituale e corporea. Esistono quindi tre tipi di preghiera: dossologia, ringraziamento e supplica.



L'opera della preghiera è la prima, la più importante nella vita di un cristiano. La preghiera è il respiro e la vita del nostro spirito, tale che se abbiamo preghiera, allora il

nostro spirito è vivo; e se non abbiamo la preghiera, non c'è nemmeno vita nello spirito.

La preghiera è molto benefica per l'anima, per il corpo e per il benessere esteriore del cristiano: avvicinando l'anima a Dio, la preghiera la illumina, guarisce le sue infermità e la riempie di gioia spirituale; la preghiera rafforza la salute del corpo, guarisce le malattie e invoca la benedizione di Dio sulle fatiche dell'uomo e su tutte le sue attività terrene.

La preghiera è sia interna che esterna: la preghiera interna è quella che si compie nell'anima di un uomo; la preghiera esterna è quella accompagnata da segni esterni ed eseguita visibilmente.

Abbiamo una moltitudine di preghiere scritte, sia nella parola di Dio che nelle opere dei Santi Padri, e soprattutto nei libri liturgici della Chiesa. L'esempio più alto di tutte le preghiere è la Preghiera del Signore, il "Padre Nostro".

E non ci è proibito pregare con preghiere brevi, la principale delle quali è: "Signore, Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore!" È anche possibile che ciascuno di noi reciti le proprie preghiere, secondo le proprie necessità, a condizione che queste preghiere siano dette con vera pietà e siano permeate di amore per Dio.

Tutta la nostra preoccupazione quando preghiamo dovrebbe essere che sentimenti di riverenza verso Dio sorgono nel nostro cuore uno dopo l'altro: sentimenti di umiliazione, fedeltà, gratitudine, dossologia, supplica, contrizione, sottomissione alla volontà di Dio, caduta con zelo ai Suoi piedi, e così via, affinché la nostra anima possa essere piena di questi sentimenti e il nostro cuore non sia vuoto. Quando proviamo questi sentimenti, diretti verso Dio, allora la nostra regola di preghiera è la preghiera, e quando non li abbiamo, la nostra regola di preghiera non è ancora la preghiera. La preghiera, ovvero il desiderio del cuore per

Dio, deve essere risvegliato, e una volta risvegliato deve essere rafforzato; o, in altre parole, dobbiamo acquisire e coltivare uno spirito orante.

Il metodo e i mezzi per acquisire uno spirito orante si trovano nelle stesse preghiere che preghiamo come dovremmo. Leggi o ascolta la regola di preghiera come stabilito, e certamente susciterai e rafforzerai l'ascesa a Dio nel tuo cuore; cioè, entrerai in uno spirito di preghiera. Una grande forza orante è all'opera nelle preghiere dei Santi Padri, e chi vi entra con tutta la sua attenzione e zelo, certamente assaggerà questa forza orante nella misura in cui il suo stato d'animo converge con il contenuto della preghiera. Per fare della nostra regola di preghiera un vero mezzo per coltivare la preghiera, dobbiamo pregare affinché sia il pensiero che il cuore percepiscano il contenuto delle preghiere che compongono la nostra regola di preghiera, dice il vescovo [San] Teofane [il Recluso], un famoso, grande ed esperto uomo di preghiera.

Ma tale preghiera non deve essere affrontata con leggerezza, senza pensare, a casaccio: da tale preghiera non verrà nulla, tranne il solo peccato. No, amati, per la preghiera corretta e salvifica dobbiamo prepararci con cura, con tutta l'attenzione.

Amen.



2. Come prepararsi alla preghiera?

San Dmitrij di Rostov insegna:

La preghiera è il volgere la mente e i pensieri a Dio. Pregare significa stare davanti a Dio con la mente, fissarlo fissamente con il pensiero e conversare con Lui con riverente timore e speranza. Se dunque vuoi pregare, raccogli tutti i tuoi pensieri, metti da parte tutte le preoccupazioni esterne e terrene, presenta la tua mente a Dio e guardalo.

Ne consegue che prima di iniziare a pregare e leggere la tua regola di preghiera, alzati un po' o cammina un po', fai smaltire la sbornia della tua mente, allontanandola da tutti gli affari e gli oggetti terreni, e pensa: Chi sei tu, chi desideri pregare, e chi è Colui che vuoi pregare? E suscita nella tua anima una corrispondente disposizione di autoumiliazione e il senso di stare davanti a Dio penetrato da riverente timore reverenziale. Per questo, devi immaginare nel modo più vivido possibile la grandezza sconfinata del Dio eterno, onnipotente, onnipresente e onniveggente, per il Quale il Cielo è il Suo trono e la Terra il Suo sgabello; immaginalo così vividamente come se Egli fosse in piedi davanti a te, guardandoti e ascoltandoti.

Dio rivelò il Suo nome a Mosè, il sempre esistente e vivente, e Mosè si prostrò davanti a Lui con grande timore e tremore. Dio disse ad Abramo: "Io sono Dio onnipotente, esistente sempre e ovunque; cammina davanti a me e sii irreprensibile", e Abramo si confessò polvere e cenere davanti a Lui. Il venerabile Isaia vide il Signore sul trono alto e sovraesaltato, circondato da arcangeli e angeli, in una luce inavvicinabile, e si confessò peccatore. Il re Davide era così in sintonia che vide Dio alla sua destra e definì se stesso un verme, non un uomo. Questi sono esempi di come immaginare Dio e sintonizzarsi quando ci si prepara alla preghiera!

Poi, preparandosi alla preghiera, è necessario:

- a) purificare la coscienza da ogni pensiero impuro e peccaminoso;
- b) raccoglierti e concentrare tutti i tuoi pensieri su Dio;
- c) eliminare soprattutto ogni inimicizia verso il prossimo, invidia e malizia.

La preghiera stessa non deve essere detta altrimenti che nel nome del Signore Gesù Cristo, con indubbia fede e speranza di ricevere ciò che chiedi, con profonda umiltà, con disposizione

sincera.

Dobbiamo sapere che oggetto delle nostre preghiere sia ciò che è gradito a Dio e santo, come: glorificare il nome di Dio, la salvezza nostra e quella del prossimo, e tra i beni temporali, solo ciò che è essenzialmente necessario per noi e per i nostri vicini. Inoltre, dobbiamo essere costanti nella preghiera, anche se a volte non riceviamo per molto tempo ciò che chiediamo. Sappiate infine anche che stare davanti a un'icona e fare prostrazioni non è preghiera, ma solo un accessorio della preghiera; recitare preghiere a memoria, o da un libro, o ascoltarle non è ancora preghiera, ma solo uno strumento della preghiera, o un mezzo per scoprirla e suscitarla. La preghiera stessa è, come abbiamo detto, l'emergere uno dopo l'altro di sentimenti di riverenza verso Dio nel nostro cuore: umiliazione, devozione, gratitudine, lode, supplica, contrizione, sottomissione alla volontà di Dio, prostrazione zelante davanti a Lui, e altri di questi sentimenti. Con questi pensieri e sentimenti, inizia le tue preghiere.

Amen.



3. Come pregare?

Dopo essersi adeguatamente preparato per la preghiera, il cristiano si alza per la preghiera con beata speranza: accende una candela o una lampada davanti alle sante icone, si protegge con il segno della croce, si prostra davanti a Dio e inizia la consueta regola della preghiera. Nell'adempimento della sua regola di preghiera, deve leggere senza fretta, penetrare in ogni parola, portare nel suo cuore il pensiero di ogni parola e accompagnare tutto questo con le prostrazioni e il segno della croce. Questa è l'essenza di una regola di preghiera gradita a Dio e fruttuosa .

Assorbi ogni parola della preghiera, portando nel tuo cuore il significato di ogni parola; cioè comprendi ciò che leggi e senti ciò che hai capito. Ad esempio, leggi: "Purificami da ogni impurità": senti tutta la tua impurità, sii contrito al riguardo, desideri la purezza e supplicala dal Signore con completa speranza. Leggi: "Sia fatta la tua volontà" e, nel tuo cuore, affida completamente il tuo destino al Signore, con piena disponibilità ad affrontare bonariamente tutto ciò che il Signore ti manda. Leggi: "E rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori" – e nella tua anima perdona tutto a tutti, implorando così perdono per te stesso dal Signore Dio.

Se lo fai con ogni versetto della tua preghiera, quella sarà una regola di preghiera adeguata. E per realizzarla con maggior successo in questo modo, devi:

a) avere una regola di preghiera ben nota, non grande, in modo che con i tuoi affari abituali tu possa adempierla senza fretta;

b) leggi e medita attentamente le preghiere della tua regola nel tuo tempo libero, comprendi e senti ogni parola della preghiera, per sapere in anticipo cosa dovrebbe esserci nel tuo cuore e nella tua anima con ogni parola, così sarà facile per te capire e sentire cosa stai leggendo durante la tua regola di preghiera.

Se durante la preghiera i tuoi pensieri volano verso altri argomenti, sforzati di mantenere l'attenzione e riporta il pensiero all'argomento della preghiera; e di nuovo vola via, di nuovo riportalo indietro. Ripeti la lettura finché ogni parola della preghiera non sarà letta con comprensione e sentimento. Questo ti aiuterà a liberare la mente dalla distrazione nella preghiera. Ma San Basilio Magno si chiede: "Come possiamo ottenere la non distrazione nella preghiera?" E lui risponde: «Essere indubbiamente convinto che Dio è davanti ai tuoi occhi. Chi prega con questa convinzione avrà la mente

che non si allontana da Colui che mette alla prova il cuore e le reni... Per questo non bisogna permettere che l'anima resti inoperosa nella contemplazione di Dio e delle sue opere e dei suoi doni. come dalla confessione e dalla gratitudine per tutto".

E se qualche parola di preghiera ha un forte effetto sulla tua anima, devi fermarti su di essa, senza andare oltre. Rimani in questo luogo con attenzione e sentimento, nutri la tua anima con esso, o con i pensieri che esso produce. Non interrompere questo stato finché non passa da solo. Ciò significa che lo spirito di preghiera comincia a radicarsi nel cuore di chi prega in questo modo; e questo stato è il mezzo più affidabile per nutrire e rafforzare in noi lo spirito di preghiera.

Amen.

4. Cosa fare dopo la preghiera?

Avendo imparato a rivolgerti a Dio con il cuore e la mente leggendo le preghiere scritte, devi poi insegnare a te stesso a rivolgerti a Lui con i tuoi sospiri di preghiera il più spesso possibile.

Dopo aver terminato la regola di preghiera, soprattutto al mattino, dì con san Dmitrij di Rostov: "Procediamo, santa contemplazione, e immergiamoci nella riflessione sulle grandi opere di Dio". Durante questo, siediti e comincia a riflettere, ora su una, domani su un'altra delle proprietà e delle opere di Dio, e produci la disposizione corrispondente nella tua anima; tocca il tuo cuore con questo e inizierai a riversare la tua anima in preghiera.

Inizia, ad esempio, a riflettere sulla bontà di Dio e vedrai che sei circondato dalla misericordia di Dio sia fisicamente che spiritualmente, e cadrai davanti a Dio in un'effusione di sentimenti di gratitudine. Inizia a riflettere sul Dio onnipresente e capirai che sei davanti a Dio ovunque e Dio è davanti a te, e non puoi fare a meno di essere pieno di

riverente stupore. Inizia a ragionare sulla verità di Dio e sarai certo che nessuna azione malvagia rimarrà impunita, e sicuramente deciderai di purificare tutti i tuoi peccati con sincera contrizione davanti a Dio e pentimento. Comincia a riflettere sull'onniscienza, e saprai che nulla in te è nascosto agli occhi di Dio, e certamente ti risolverai ad essere severo con te stesso e attento in ogni cosa, per non offendere Dio che tutto vede. Questo è il primo mezzo per insegnare all'anima a rivolgersi a Dio con la preghiera, cioè con la contemplazione divina, il più spesso possibile.

Il secondo mezzo è volgere ogni opera alla gloria di Dio. Se ti imponi come regola, secondo il comandamento apostolico (1 Cor 10,31), di fare ogni cosa, anche mangiare e bere, alla gloria di Dio, allora sicuramente, in ogni azione, grande o piccola, ricorda Dio; e non ricordare semplicemente, ma, con timore, per non agire in modo sconveniente in qualsiasi situazione o offendere Dio con qualsiasi azione. Questo ti porterà a rivolgerti a Dio con timore e a chiedergli in preghiera aiuto e ammonimento. E poiché stiamo quasi sempre facendo qualcosa, ci rivolgeremo quasi sempre a Dio in preghiera. Possiamo così insegnare alla nostra anima a rivolgersi a Dio il più spesso possibile durante la giornata.

Il secondo mezzo per insegnare all'anima a rivolgersi puramente a Dio è invocare spesso Dio di cuore con parole brevi, secondo i bisogni dell'anima e le circostanze attuali. Quando inizi a fare qualcosa, dì: "Signore, benedici!" Quando lo finisci, dì non solo con la lingua, ma con il sentimento del cuore: "Gloria a te, Signore!". Quando sorge una passione, dì: "Salvami, Signore, perché sto morendo!" Quando sei nell'oscurità dei pensieri confusi, grida: *Porta la mia anima fuori dal carcere!* (Salmo 141,10). Quando ti trovi di fronte ad azioni ingiuste e sei trascinato nel peccato, prega: *Guidami, o Signore, nella Tua via* (Salmo 85,10) oppure: "Non lasciar vacillare il mio piede!" (cfr Sal 120,3). Quando il peccato ti opprime e ti

conduce alla disperazione, grida con la voce del pubblicano: *Dio, abbi pietà di me peccatore!* (Lc 18,13). E così via in ogni situazione. O semplicemente dire più spesso: "Signore, abbi pietà! Mia Signora, Santissima Theotokos, salvami! Angelo di Dio, mio □□santo custode, custodiscimi e proteggimi!" Oppure gridare con altre parole simili. Soltanto, fai questi appelli il più spesso possibile, e sforzati in ogni modo affinché escano dal tuo cuore, come se ne fossero spremuti; e così acquisirai l'abilità della conversazione noetica con Dio.

E così, in aggiunta alla regola della preghiera, prosegui in divina contemplazione: volgiamo ogni nostra azione alla gloria di Dio; facciamo brevi e accorati appelli a Dio che sono lo strumento più efficace per acquisire un costante spirito di preghiera e una preghiera propriamente gradita a Dio e benefica.

Oh, miei dilette, se fossimo disposti a pregare secondo quanto sopra, allora con l'aiuto della grazia dello Spirito Santo, acquisteremmo uno spirito orante e una vera preghiera! Allora svilupperemmo una seconda ala della preghiera, sana e forte, e ascenderemo facilmente a Dio sulle ali del digiuno e della preghiera.

Amen.

5. Sulla Preghiera di Gesù

Ogni vero cristiano deve sempre ricordare e non dimenticare mai che ha bisogno di essere unito al Signore e Salvatore con tutto il suo essere: dobbiamo permettere a Lui (il Signore) di dimorare nei nostri cuori e nelle nostre menti; dobbiamo imparare a vivere la sua vita tutta santa. Egli ha ricevuto la nostra carne e noi dobbiamo ricevere la Sua carne e il Suo Spirito Santo: riceverli e custodirli per sempre. Solo una tale unione con nostro Signore ci porterà quella pace e quella grazia, quella luce e vita che abbiamo perso nel primo Adamo e

che ora ci vengono restituite nel volto del Secondo Adamo, il Signore Gesù Cristo. E per tale unione con il Signore, dopo la Comunione del Suo Corpo e Sangue, il mezzo migliore e più affidabile è la Preghiera noetica di Gesù, che è la seguente: "Signore, Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me!"

Molti Santi Padri ci insegnano questa preghiera in vari modi. San Giovanni Climaco dice:

Sforzati di racchiudere la tua mente nelle parole della preghiera di Gesù: prega ad alta voce, con la mente e con attenzione, il cuore non può che partecipare alla preghiera attenta. Quindi, chi prega in questo modo, pregherà con la bocca, la mente e il cuore. E riuscendo nella preghiera, acquisterà la preghiera del cuore e del nous, attirando a sé la grazia divina.

Questo metodo di San Giovanni Climaco è il più semplice, il più comprensibile e il migliore.

Tra i nostri asceti russi, San Nilo di Sora consiglia il silenzio dei pensieri, non pensare a nulla durante la preghiera, sia esso buono o cattivo. Invece di ogni pensiero, ci invita a guardare costantemente nel profondo del cuore e a dire: "Signore, Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore!" Si può pregare, secondo l'insegnamento di San Nilo di Sora, sia in piedi che seduti o sdraiati, senza costringere il corpo affinché lo spirito possa agire liberamente in esso, trattenendo solo il respiro in modo da respirare tranquillamente e di rado. (nota: Altri Padri russi, come Sant'Ignazio (Brianchaninov), avvertono, tuttavia, che praticare la Preghiera di Gesù in questo modo, con una respirazione speciale, può essere dannoso senza una guida esperta o un padre spirituale)

San Serafino di Sarov consiglia ai principianti di praticare continuamente la Preghiera di Gesù. Quando preghi, dice, presta attenzione a te stesso, cioè raccogli la mente e

uniscila all'anima. All'inizio, per un giorno o due o più, recita questa preghiera solo con la mente, separatamente, prestando particolare attenzione ad ogni parola. Quando il Signore riscaldere il tuo cuore con il calore della Sua Grazia e ti unirà in un solo spirito, allora questa preghiera scorrerà incessantemente dentro di te e sarà sempre con te, deliziandoti e nutrendoti. All'inizio dovresti dire la Preghiera di Gesù con la tua voce, cioè con la bocca, la lingua e le parole, udibili da te stesso. Quando la bocca, la lingua e i sensi sono sazi della preghiera pronunciata ad alta voce, la preghiera udibile cessa e comincia a essere pronunciata sottovoce.

“Allora”, dice il santo monaco russo Dorotheos, (nota 2: *Il giardino fiorito del santo monaco Dorotheos* è un monumento dell'antica tradizione russa dell'inizio del XVII secolo, ed è una guida alla vita monastica) “la preghiera del cuore e della mente inizierà a muoversi da sola, a lavorare incessantemente, circolando e agendo, in qualsiasi momento, durante qualsiasi lavoro, in qualsiasi luogo”.

Per non perdersi nei vari metodi e definizioni della Preghiera di Gesù, basta seguire questi maestri: San Giovanni Climaco, San Nilo di Sora, San Serafino di Sarov e Dorotheos. Quindi, che tu stia in piedi, seduto, camminando o sdraiato, allena i tuoi pensieri a distaccarti da tutto, fai tacere la tua mente (San Nilo di Sora); presta attenzione a te stesso, raccogli la mente e uniscila all'anima. All'inizio, per un giorno o due o più, recita questa preghiera solo con la mente, separatamente, prestando particolare attenzione a ogni parola (San Serafino di Sarov); sforzati di racchiudere la tua mente nelle parole della Preghiera di Gesù: prega ad alta voce e con la mente, e con attenzione, con la partecipazione del cuore (San Giovanni Climaco); prima di' la preghiera ad alta voce a te stesso, poi sottovoce, e impara a dirla con la mente (Dorotheos).

Sulla base di tutto ciò che è stato detto sulla Preghiera di Gesù possiamo farci un'idea della sua prassi. «Quando ispiri,

dì: 'Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio', e così porta mentalmente il Signore nel tuo cuore; e quando espiri, continua: 'abbi pietà di me peccatore!' ed espellere così mentalmente la tua peccaminosità nel nome del Salvatore". Questo metodo di recitare la Preghiera di Gesù è il più semplice da imparare e può essere utilizzato giorno e notte.

Cos'è la corda da preghiera? Cosa significa? La corda da preghiera che portiamo ci ricorda il nostro dovere di pregare la Preghiera di Gesù senza sosta; ma serve anche come aiuto per contare le preghiere, soprattutto quando si legge la regola di San Pacomio il Grande,³ che richiede 1.200 preghiere di Gesù durante il giorno e 1.200 di notte: 2.400 in totale, con 100 preghiere all'ora.

La Preghiera di Gesù è necessaria anche per i laici e non solo per i monaci? È assolutamente necessario, perché ogni cristiano, come è stato detto all'inizio di questo insegnamento, deve essere unito al Signore nel suo cuore: e il mezzo migliore per questa connessione è la preghiera di Gesù.

Amen.

6. Sull'asceta che prega Dio nel cuore.

Dice il Salmo 83: *Beato l'uomo... che ha fatto ascese nel suo cuore* (v. 6). Cos'è questa salita? In termini di preghiera, questo non è altro che raccogliere insieme i tuoi pensieri e i tuoi sensi e presentarli a Dio, in preghiera. E i libri ecclesiastici includono modi per farlo. Nei vecchi libri queste sono chiamate preghiere di ingresso o preghiere di congedo, e nei nostri libri rappresentano il consueto inizio.

Le preghiere d'ingresso sono usate ancora oggi dai Vecchi Credenti. Si leggono così: "O Dio, purifica me peccatore! Dio, abbi pietà di me peccatore! Tu mi hai creato, Signore, abbi pietà di me! Innumerevoli volte ho peccato, Signore,

perdonami! È davvero doveroso benedirti, o Theotokos... E il congedo: Gloria a Te, o Cristo nostro Dio e nostra speranza, gloria a Te!” e il resto. Qual è il senso e il significato di questo inizio? Può, tra le altre cose, servire come un ottimo modo per raccogliere i nostri pensieri che divagano su vari argomenti, concentrarli sull'economia incarnata della nostra salvezza, e immergere così tutta la nostra esistenza peccaminosa nell'abisso della sconfinata misericordia di Dio.

Così, le preghiere penitenziali di questo inizio, “O Dio, purificami”, e le altre ricordano al lettore attento i tempi dell'Antico Testamento, quando l'umanità caduta sospirava verso il Cielo, che gli era chiuso, chiedendo misericordia. L'inno della Theotokos, “E' davvero un incontro”, ricorda la porta celeste che ci ha aperto il Regno della grazia mediante l'incarnazione del Figlio di Dio, nostro Salvatore. Il congedo, “Gloria a te, o Cristo nostro Dio”, indica il tempo salvifico del Nuovo Testamento e ci spinge a ringraziare e glorificare il Signore Dio per averci concesso la salvezza. In questo modo, le preghiere d'ingresso raccolgono i nostri pensieri dispersi e li concentrano sull'economia incarnata della nostra salvezza e ci preparano alla preghiera salvifica. Si usa all'inizio delle preghiere, e l'inizio si rilegge anche alla fine, anche se qui si chiamano preghiere di congedo; e sia la preghiera d'ingresso che quella di congedo sono necessariamente accompagnate da una prostrazione.

Per noi l'inizio della preghiera è quello abituale: “Benedetto è il nostro Dio;. Gloria a te, nostro Dio; O Re Celeste; Santo Dio (3x); Gloria; O Santissima Trinità; Signore, abbi pietà (3x); Gloria; Padre Nostro.

Qual è il significato e il senso di questa regola? Ha un significato profondo, un alto significato.

L'uomo cristiano, come creazione di Dio per la sua origine e come figlio di Dio per la grazia della redenzione, è sempre

obbligato a benedire il suo Creatore e Salvatore, se non vuole essere escluso dal genere umano. E così, sull'esempio del santo Salmista, che disse di sé: *Benedirò il Signore in ogni tempo, la sua lode sarà sempre sulla mia bocca* (Sal 33,1), lo farà sempre, e soprattutto quando comincerete a pregare, gridate: "Benedetto è il nostro Dio, ora e sempre e nei secoli dei secoli. Amen."

Cirillo di Gerusalemme: Il Padre nostro

Recitando poi la preghiera che il Salvatore lasciò ai suoi discepoli, diamo con pura coscienza a Dio il nome di Padre, dicendo: «**Padre nostro che sei nei cieli**».



O somma misericordia di Dio! A tal punto accorda perdono totale e comunione di grazia da farsi chiamare padre da chi l'ha abbandonato commettendo i più gravi peccati: nell'espressione «Padre che sei nei cieli», per cieli possiamo

intendere anche gli uomini che portano in sé l'immagine dell'uomo celeste, in cui egli abita e con cui cammina.

Preghiamo: «**Sia santificato il tuo nome**». Il nome di Dio è per natura santo, sia che lo diciamo sia che non lo diciamo; poiché però tra i peccatori c'è chi talora lo profana, secondo il detto biblico: «Per causa vostra il mio nome è bestemmiato tra le genti», noi domandiamo che sia santificato il nome di Dio. Preghiamo così non già perché esso non sia santo o possa passare dal non essere santo ad essere santo, ma perché diventi santo in noi, che ci santifichiamo con opere degne della sua santità.

Venga il tuo regno! È dell'anima pura pregare con tutta libertà: «Venga il tuo regno». Può così pregare chi, avendo compreso le parole di Paolo: «Che il peccato non regni nel vostro corpo mortale», si sia conservato puro nelle opere, nei pensieri e nelle parole.

Preghiamo poi: «**Sia fatta la tua volontà come in cielo così in terra**». Fare la volontà di Dio è proprio dei divini e santi angeli di Dio, secondo dice Davide nel salmo che canta: «Benedite il Signore, voi tutti suoi angeli, potenti esecutori dei suoi comandi». Prega quindi con la stessa intensità, dicendo: «Come tra gli angeli si compie la tua volontà, Signore, così anche sulla terra essa sia fatta in me».

Dicendo: «**Dacci oggi il nostro pane soprasostanziale**», chiediamo non il pane che comunemente impastiamo, ma quello santo, soprasostanziale in quanto ordinato a sostenere la sostanza dell'anima. Esso non va a finire nel ventre per esserne poi espulso, ma va ad alimentare ogni tua struttura, dell'anima e del corpo, per l'oggi di cui parla Paolo che dà all'espressione «quotidiano» il senso di una durata «fino al tempo in cui dura quest'oggi»

Aggiungiamo: «**E rimetti a noi i nostri debiti, come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori**». Commettiamo infatti tante

colpe, in parole, in pensieri e in tante opere meritevoli di condanna; come dice Giovanni, «se diciamo di non aver peccato, mentiamo»! Pregando Dio che perdoni a noi come anche noi rimettiamo i debiti del prossimo, noi col Signore facciamo un patto di mutuo perdono, vantaggioso per noi. Commisurando l'utile che ne ricaviamo con quello che diamo in cambio, non c'è da esitare o tergiversare; perché le offese degli altri nei nostri riguardi sono ben poca cosa, leggere e veniali, rispetto alle colpe gravi da noi commesse contro Dio, imperdonabili se non intervenisse la sua misericordia. Bada dunque a te! Per avere ricevuto delle offese piccole e leggere, non chiudere la porta al perdono di Dio per i tuoi gravissimi peccati.

Quando poi il Signore ci insegna a pregare: «**E non c'indurre in tentazione**», vuole forse dirci di pregare perché non siamo mai tentati? Come mai allora altrove ha potuto dire: «Chi non ha avuto delle prove, poco conosce», e di nuovo: «Considerate, fratelli, perfetta letizia quando subite ogni sorta di prove»? Ma entrare in tentazione vuol dire forse esserne sommersi? No, la tentazione è come un torrente che è difficile attraversare: gli uni, lungi dal venirne sommersi, diventano attraversandolo, valenti nuotatori – quelli che non si fanno trascinare dalle tentazioni –; gli altri si comportano in maniera opposta, e appena entrati ne sono sommersi. Così per esempio Giuda, entrato in tentazione d'avarizia, non seppe nuotare e ne rimase sommerso, affogando materialmente e spiritualmente; Pietro invece, entrato in tentazione di rinnegamento, non se ne fece sommergere appena entrato, ma riuscì con coraggio a nuotare e a vincere la prova. Ascolta ancora un altro passo, dove il coro dei santi vittoriosi ringrazia Dio di essere scampato alla tentazione: «Dio, tu ci hai messo alla prova e ci hai passati al crogiuolo come l'argento; ci hai fatto cadere in un agguato e hai messo un peso ai nostri fianchi facendo cavalcare uomini sulle nostre teste; ci hai fatto passare per il fuoco e per l'acqua, ma poi ci hai sospinto verso il refrigerio». Vedi con quanta fiducia

parlano, dal momento che hanno potuto subire i marosi della tentazione senza rimanerne sommersi? Dicono: «Tu ci hai sospinto verso il refrigerio». Giungere al luogo del refrigerio vuol dire essere stati liberati dalla tentazione.

Se l'espressione «non c'indurre in tentazione» fosse da intendere come preghiera di non essere tentati, Gesù non l'avrebbe concluso dicendo: «Ma liberaci dal maligno». L'avversario da cui preghiamo d'essere liberati è il maligno, il demonio. L'amen finale che chiude come con un sigillo l'orazione, vuol dire: «Si compia tutto quello che il Signore ci ha insegnato a chiedere in questa orazione».

Brjanchaninov: L'acquisizione della preghiera per il principiante

Sant'Ignazio Brjanchaninov



L'acquisizione della preghiera per il principiante [\[1\]](#)

Introduzione

Ecco un insegnamento sulla qualità della preghiera inerente al cammino del principiante verso il Signore nel pentimento. I

passaggi principali sono esposti separatamente, in modo che possano essere letti con maggiore attenzione e conservati nella memoria con maggiore comodità. La lettura di questi insegnamenti, che nutrono la mente di verità e il cuore di umiltà, può dare all'anima il giusto orientamento nel suo cammino di preghiera e servire come attività preparatoria ad esso.

La preghiera è l'offerta delle nostre suppliche a Dio. La base della preghiera è che l'uomo è una creatura decaduta. Egli cerca di ricevere la beatitudine che aveva, ma che ha perso, e quindi prega.

La dimora della preghiera è nella grande misericordia di Dio verso il genere umano. Il Figlio di Dio per la nostra salvezza si è offerto al Padre come sacrificio propiziatorio, riconciliatore: su questa base, volendo impegnarsi nella preghiera, rifiutate il dubbio e la doppiezza (Gc 1,6-8). Non dire a te stesso: "Sono un peccatore, Dio mi ascolterà?". Se sei un peccatore, sei colui al quale si applicano le parole confortanti del Salvatore: *"Non sono venuto a chiamare i giusti, ma i peccatori al ravvedimento"* (Mt 9,13).

Gli atti propedeutici alla preghiera sono: ventre insoddisfatto, tagliare le preoccupazioni con la spada della fede, perdono dalla sincerità del cuore di tutti i torti, ringraziamento a Dio per tutti le questioni della vita, rimozione della distrazione e della fantasticheria, timore riverente, che è così tipico per una creatura, quando gli sarà permesso di parlare con il suo Creatore; dalla bontà indicibile del Creatore verso la creazione.

Le prime parole del Salvatore all'umanità decaduta furono: *"Convertitevi, perché il regno dei cieli è vicino"* (Mt 4,17). Finché non entrerete in quel regno, bussate alle sue porte con il pentimento e la preghiera. **La vera preghiera è la voce del vero pentimento.** Quando la preghiera non è mossa dal pentimento, non raggiunge il suo scopo, Dio non si compiace di

essa. Egli gradisce *“uno spirito abbattuto, un cuore contrito e umile”* (Salmo 50,19).

Il Salvatore del mondo chiama beati i poveri in spirito, cioè coloro che hanno la più umile concezione di sé, che si considerano esseri decaduti, che sono qui sulla terra, in esilio, fuori dalla loro vera patria, che è il cielo. *«Beati i poveri in spirito»*, coloro che pregano con profonda coscienza della loro povertà, *«perché di essi è il regno dei cieli»* (Mt 5,3). *“Beati coloro che piangono”* nelle loro preghiere per il sentimento della loro povertà, *“poiché saranno consolati”* (Mt 5,4) dalla consolazione piena di grazia dello Spirito Santo, che consiste nella pace di Cristo e nell'amore in Cristo per tutti i prossimi. Allora nessuno dei vicini, e il peggior nemico, è escluso dall'abbraccio dell'amore di chi prega, allora chi prega si riconcilia con tutte le circostanze più dolorose della vita terrena.

Il Signore, insegnandoci a pregare, paragona l'anima orante a una vedova maltrattata da un rivale, che siede incessantemente in giudizio con imparzialità e terzietà (Lc 18,1-8). Non allontanatevi da questa similitudine per la disposizione della vostra anima nella preghiera. La vostra preghiera sia, per così dire, una costante denuncia contro il peccato che vi sta violentando. Scavate in profondità in voi stessi, apritevi con una preghiera attenta; vedrete che siete sicuramente vedovi nel vostro rapporto con Cristo a causa del peccato che vive in voi, che vi è ostile, che produce in voi lotte interne e tormenti, che vi rende estranei a Dio.

“Tutto il giorno”, dice Davide di sé stesso, tutto il giorno della sua vita terrena, *“lamentando il cammino”*, lo trascorreva in beato dolore per i suoi peccati e le sue mancanze: *“poiché la mia anima era piena di rimproveri e non c'è guarigione nella mia carne”* (Salmo 37,7-8). La carne è lo stato morale dell'uomo. Tutti i passi degli uomini su questo cammino sono pieni di inciampi; il loro stato morale non può essere guarito con i propri mezzi e sforzi. **La nostra**

guarigione richiede la grazia di Dio, che guarisce solo chi si riconosce malato. Il vero riconoscimento di noi stessi come malati è dimostrato da un pentimento profondo e continuo.

“Servite il Signore con timore e gioite in Lui con tremore” (Salmo 2,11), dice il profeta, e un altro profeta dice in nome di Dio: *«Ecco su chi io poserò lo sguardo: su colui che è umile, che ha lo spirito afflitto e trema alla mia parola»* (Is 66,2). Il Signore *“guarda la preghiera degli umili e non disprezza la loro supplica”* (Salmo 101,18). Egli è *“datore di vita”*, cioè di salvezza, *“a chi ha il cuore oppresso”* (Is 57,15).

Anche se uno si trova all’apice delle virtù, se non prega come un peccatore, la sua preghiera è respinta da Dio[2].

“Il giorno in cui non piango per me stesso”, diceva un certo benedetto praticante della vera preghiera, *“mi considero*

nell’illusione”[3].

“Anche se passiamo attraverso molte imprese esaltanti”, dice San Giovanni il Climaco, *“sono false e infruttuose se attraverso di esse non ci rimane un sentimento dolorosa di contrizione”*[4].

Il dolore per il pensiero dei peccati è un dono di Dio, chi lo custodisce nel cuore con riverenza penetra nel santuario. Sostituisce tutte le imprese corporee, in caso di mancanza di forza per compierle[5]. Al contrario, è necessario un corpo forte per lavorare alla preghiera; senza di esso il cuore non si spezzerà, la preghiera sarà impotente e falsa[6].

Il senso di pentimento tiene l’orante al riparo da tutte le insidie del demonio: il demonio fugge dagli asceti che sprigionano da sé il profumo dell’umiltà che nasce nel cuore di colui che si pente[7].

Fate al Signore le vostre preghiere con un balbettio infantile, un semplice pensiero infantile – non con eloquenza, non con ragionamenti. *“Se non vi convertirete”* – come dal Paganesimo e dall’Islam, dalla vostra complessità e doppiezza – *“e non sarete”*, ci ha detto il Signore, *“come bambini, non entrerete nel regno dei cieli”* (Mt 18,3)[\[8\]](#).

Un bambino esprime tutti i suoi desideri con il pianto: la vostra preghiera sia sempre accompagnata dal pianto. Non solo nelle parole della preghiera, ma anche nel silenzio della preghiera, lasciate che il vostro desiderio di pentimento e di riconciliazione con Dio, il vostro estremo bisogno della misericordia di Dio siano espressi nel pianto.

La dignità della preghiera consiste unicamente nella qualità, non nella quantità: la quantità è lodevole quando porta alla qualità. La qualità porta sempre alla quantità; la quantità porta alla qualità quando l’orante prega con attenzione[\[9\]](#). La qualità della vera preghiera è quando la mente è attenta durante la preghiera e il cuore è solidale con la mente.

Richiudete la mente nelle parole pronunciate della preghiera e mantenetele attenta[\[10\]](#). Tenete gli occhi sulla bocca, o chiusi[\[11\]](#): in questo modo favorirete l’unione della mente con il cuore. Pronunciate le parole con estrema lentezza, e metterete più facilmente la mente nelle parole della preghiera: nessuna parola della vostra preghiera sarà pronunciata senza essere animata dall’attenzione.

La mente, quando entra nelle parole della preghiera, attira il cuore in comunione con sé. Questa comunione del cuore con la mente si esprime con la tenerezza, che è un sentimento pio che unisce il dolore a una tranquilla e dolce consolazione[\[12\]](#).

L’essenziale della preghiera è il digiuno[\[13\]](#). Quando sentite aridità e durezza, non abbandonate la preghiera; per la vostra riluttanza e il vostro sforzo contro l’insensibilità del vostro cuore, la misericordia di Dio vi verrà incontro sotto

forma di tenerezza. L'umiltà è un dono di Dio, inviato a coloro che sopportano e perseverano nella preghiera (Rm 12,12; Col 4,2), che cresce costantemente in loro, guidandoli alla perfezione spirituale.

La mente, stando in attenta preghiera davanti al Dio invisibile, deve essere anch'essa invisibile, come immagine della Divinità invisibile: cioè, la mente non deve presentare in sé, né fuori di sé, né davanti a sé alcuna apparenza, deve essere del tutto invisibile. Così, la mente deve essere del tutto estranea alla fantasticheria, per quanto pura e santa essa possa sembrare[14].

Quando pregate, non cercate l'estasi, non mettete in moto i nervi, non scaldate il sangue. Al contrario, mantenete il vostro cuore in una calma profonda, nella quale è condotto dal senso di pentimento: il fuoco materiale, il fuoco della natura dell'uomo decaduto, è rifiutato da Dio. Il tuo cuore deve essere purificato dal pianto di pentimento e dalla preghiera di pentimento; quando sarà purificato, allora Dio stesso farà scendere in esso il suo santissimo fuoco spirituale[15].

L'attenzione durante la preghiera porta i nervi e il sangue alla quiete, e incoraggia il cuore a sprofondare nel pentimento e a dimorare in esso. Il silenzio del cuore non è disturbato dal fuoco divino, se scende nella stanza superiore del cuore, quando i discepoli di Cristo (che rappresentano i pensieri e i sentimenti presi in prestito dal Vangelo) sono riuniti in esso. Questo fuoco non riscalda né brucia il cuore, al contrario, lo irriga e lo rinfresca, riconcilia l'uomo con tutti gli uomini e con tutte le circostanze della vita, attira il cuore in un amore indicibile verso Dio e verso il prossimo.

La distrazione macchia la preghiera. Chi prega distrattamente sente in sé un vuoto e un'aridità inconsci. Chi prega costantemente in modo distratto è privo di tutti i frutti spirituali che di solito nascono da una preghiera attenta, assimila a sé uno stato di aridità e di vuoto, da cui derivano

freddezza nei confronti di Dio, sconforto, annebbiamento della mente, indebolimento della fede, e da cui deriva la morte in relazione alla vita eterna e spirituale. Tutti questi elementi, nel loro insieme, sono chiari segni che tale preghiera non è accettata da Dio.

La fantasticheria nella preghiera è ancora più dannosa della distrazione. La distrazione rende la preghiera infruttuosa ma la fantasticheria è causa di falsi frutti: l'autoinganno (*ndr. prelest*) e, come dicono i santi Padri, la passione diabolica. Le immagini del mondo visibile e le immagini del mondo invisibile composte dalla fantasticheria, impresse e rallentate nella mente, la rendono come materiali, la trasferiscono dalla regione divina dello Spirito e della Verità alla regione della sostanza e della falsità. In questa regione il cuore comincia a simpatizzare con la mente non con un senso spirituale di pentimento e umiltà, ma con un senso della carne, un senso del sangue e dei nervi, un senso intempestivo e disordinato del piacere, tanto che è peculiare dei peccatori, un senso di amore sbagliato e falso, un amore immaginario per Dio. L'amore delittuoso e abominevole appare poco sofisticato nelle esperienze spirituali del santo, ma in realtà è solo un sentimento confuso di un cuore non purificato dalle passioni, che gode della vanità e della voluttà, messo in moto dai sogni ad occhi aperti. Tale stato è uno stato di autoillusione (*ndr. prelest*).

Se una persona ristagna in questa autoillusione, le immagini che gli appaiono ricevono straordinaria vivacità e attrattiva. Quando compaiono, il cuore comincia a scaldarsi e a godere illegalmente, o, secondo la definizione della Sacra Scrittura, a commettere adulterio (Sal 72,27). La mente riconosce un tale stato come pieno di grazia, divino: quindi il passaggio all'evidente delusione del demoniaco è vicino; il momento in cui una persona perde l'autocrazia, diventa un giocattolo e uno zimbello dello spirito malvagio. Dalla preghiera sognante che porta una persona a questo stato, Dio si allontana con

rabbia. E il verdetto della Scrittura si avvera su coloro che pregano con una tale preghiera: *“La sua preghiera si trasformi in peccato”* (Sal 109,7).

Rifiutate i pensieri apparentemente buoni e le idee apparentemente brillanti che vi vengono incontro mentre pregate, distraendovi dalla preghiera[16]. Essi escono dal regno della mente falsa, seduti come cavalieri a cavallo, sulla vanità. I loro volti cupi sono chiusi, affinché la mente dell'orante non riconosca in loro i suoi nemici. Ma proprio perché sono ostili alla preghiera, distraggono la mente, la portano in cattività e in pesante schiavitù, espongono e devastano l'anima, ecco perché si riconoscono come nemici del regno del pacificatore. La mente spirituale, la mente di Dio, promuove la preghiera, concentra l'uomo in sé stesso, lo immerge nell'attenzione e nella tenerezza, impartisce alla mente un silenzio riverente, il timore e lo stupore che nascono dal senso della presenza e della maestà di Dio. Questa sensazione può, a tempo debito, diventare molto intensa e rendere la preghiera per l'orante un temibile tribunale di Dio[17].

La preghiera attenta, aliena da distrazioni e fantasticherie, è la visione del Dio invisibile che attira a sé la vista della mente e il desiderio del cuore. Allora la mente vede senza vedere e si accontenta di un non vedere che supera ogni visione. La ragione di questo beato non vedere è l'infinita sottigliezza e incomprendibilità dell'oggetto verso cui la visione è diretta. Il Sole invisibile della giustizia – Dio emette anche raggi invisibili, ma percepibili dal senso palpabile dell'anima: essi riempiono il cuore di meravigliosa calma, fede, coraggio, mitezza, misericordia, amore per il prossimo e per Dio. Grazie a queste azioni, visibili nell'intimo del cuore, l'uomo riconosce senza dubbio che la sua preghiera è accettata da Dio, inizia a credere con una fede viva e a confidare fermamente nell'Amante e nell'Amato. Ecco l'inizio del risveglio dell'anima per Dio e per

un'eternità benedetta[\[18\]](#).

Il frutto della vera preghiera è una santa pace dell'anima, unita a una gioia tranquilla e silenziosa, priva di fantasticherie, di presunzione e di impulsi e movimenti accesi, un amore per gli altri che non distingue il bene dal male, il degno dall'indegno, ma intercede per tutti davanti a Dio, come per sé, come per i propri membri. Da questo amore per gli altri risplenderà il più puro amore per Dio. Questi frutti sono un dono di Dio. Sono attratti dall'anima grazie alla sua attenzione e umiltà, mantenuti dalla sua fedeltà a Dio.

L'anima rimane fedele a Dio quando elimina ogni parola, azione e pensiero peccaminoso e quando si pente immediatamente dei debiti in cui si è lasciata trascinare dalla sua debolezza.

Il fatto che desideriamo ottenere il dono della preghiera, lo dimostriamo sedendoci pazientemente oranti alla porta della preghiera. Per la pazienza e la perseveranza riceviamo il dono della preghiera. *"Il Signore"*, dice la Scrittura, *"dà grazia a chi prega"* (1 Sam 2,9) con pazienza e sforzo.

Per i nuovi credenti, le preghiere brevi e frequenti sono migliori di quelle lunghe, separate l'una dall'altra da uno spazio di tempo considerevole[\[19\]](#).

La preghiera è il più alto esercizio per la mente.

La preghiera è la testa, la fonte, la madre di tutte le virtù[\[20\]](#).

Siate saggi nella vostra preghiera. Non chiedete in essa nulla di deperibile e di vano, ricordando il comandamento del Salvatore: *"Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose"*, cioè tutte le necessità della vita temporale, *"vi saranno date in aggiunta"*[\[21\]](#). (Mt 6,33)

Quando intendete fare qualcosa, o volete fare qualcosa, anche

nelle difficoltà della vita, rivolgete il vostro pensiero a Dio nella preghiera: chiedete ciò che ritenete necessario e utile; ma lasciate alla volontà di Dio nella fede e nella fiducia nell'onnipotenza, nella saggezza e nella bontà della volontà di Dio di fare o non fare ciò che chiedete. Questo eccellente modo di pregare ci è stato dato da Colui che ha pregato nel giardino del Getsemani, *“affinché passasse il calice da Lui stabilito”* ma *“non la mia volontà”*, concluse la sua preghiera al Padre: *“ma sia fatta la tua”* (Lc 22,42).

Offrite a Dio un'umile preghiera per le virtù e le opere pie che state compiendo, purificatele e perfezionatele con la preghiera e il pentimento. Dite di loro nella vostra preghiera ciò che il giusto Giobbe disse nella sua preghiera quotidiana a proposito dei suoi figli: *“Ogni volta che i miei figli hanno peccato e nei loro pensieri hanno pensato al male contro Dio”* (Gb 1,5). Il male è infido: si mescola invisibilmente con la virtù, contaminandola, avvelenandola.

Gettate via tutto per ereditare la preghiera e, sollevati da terra sulla croce dell'abnegazione, date il vostro spirito, la vostra anima e il vostro corpo a Dio e da Lui ricevete la santa preghiera, che, secondo l'insegnamento dell'Apostolo e della Chiesa universale, è l'azione dello Spirito Santo nell'uomo, quando lo Spirito lo inabita [\[22\]](#) (Rm 8,26). *“Chiunque abbia raggiunto (l'orazione incessante) ha raggiunto il limite delle virtù ed è stato reso dimora dello Spirito Santo”*, diceva Sant'Isacco.

Conclusione

Chi trascura l'esercizio di un'attenta preghiera fatta nel pentimento è estraneo al progresso spirituale e ai frutti spirituali, è nel buio di molteplici autoinganni. L'umiltà è l'unico altare su cui gli esseri umani possono offrire a Dio offerte di preghiera, l'unico altare da cui le offerte di preghiera sono accettate da Dio [\[23\]](#); la preghiera è la madre di tutte le vere virtù divine. Nessun progresso spirituale è

possibile, nessun avanzamento spirituale è possibile per chi ha rifiutato l'umiltà, per chi non si è preoccupato di entrare in una santa unione con la preghiera. L'esercizio della preghiera è il testamento dell'Apostolo: "*pregate senza sosta*", ci dice San Paolo (1 Ts 5,17). L'esercizio della preghiera è un comandamento del Signore stesso, un comandamento unito a una promessa: "*Chiedete*", ci invita il Signore, ci comanda, "*e vi sarà dato; cercate e troverete; premete e vi sarà aperto*" (Matteo 7,7). A quel punto si trasformerà in un incessante sacrificio di lode. Questa lode sarà continuamente offerta e proclamata senza sosta dagli eletti di Dio a partire dall'incessante esperienza di beatitudine nell'eternità, che viene seminata qui sulla terra e nel tempo, dai semi di pentimento seminati attraverso una preghiera attenta e diligente.

Amen.

[1] Opere Complete, Volume 2, Capitolo 11.

<http://xn--80abexbbim5e6d.xn--plai/tom2/11.shtml>

[2] Sant'Isacco il Siro, *Logos* 55. (in francese *Oeuvres spirituelles*, Paris 1981)

[3] Queste parole furono pronunciate dallo ieromonaco Atanasio, monaco esicasta nella torre del monastero di Svensky, nella diocesi di Oryol, a un certo viandante che lo visitò nel 1829.

[4] Giovanni Climaco, *La Scala del Paradiso*. Discorso 7, p. 151-152

[5] Sant'Isacco il Siro, *Logos* 89.

[6] Ibidem. *Logos* 11

[7] San Gregorio del Sinai: "Quando il diavolo vede qualcuno

che vive nel pianto, non vi rimane, ha paura dell'umiltà che deriva dal pianto". Filocalia, vol. 3, p. 606-607, Gribaudi

[8] La scala del Paradiso, Gradino 28, p. 326

[9] San Melezio, che salì sulla montagna della Galizia. Poema sulla preghiera; Lestvitsa, Discorso 28, cap. 21.

[10] La Scala del Paradiso, Gradino 28, p. 327

[11] Consigli del santo ieromonaco Seraphim di Sarov. Che sia utile pregare con gli occhi chiusi è menzionato anche in 11 delle sue istruzioni sulla preghiera. Edizione del 1841. Mosca.

[12] San Marco l'Asceta. *Su coloro che pensano di essere giustificati dalle opere*

[13] San Gregorio del Sinai. *Come l'esicasta deve starsene seduto in preghiera e non alzarsene presto*

[14] Santi Callisto e Ignazio. *Sul silenzio e la preghiera*

[15] La scala del Paradiso. Gradino 28

[16] La scala del Paradiso. Gradino 28

[17] *Ibidem*

[18] La già citata poesia di San Melezio. Discorso sull'opera nascosta di Teolipto, Metropolita di Filadelfia.

[19] San Demetrio di Rostov, *L'uomo interiore*

[20] San Macario il Grande, la Scala del Paradiso, Gradino 28 e anche gli altri Padri insegnano di conseguenza.

[21] Sant'Isacco il Siro, *Logos*, 5.

[22] Sant'Isacco il Siro, *Logos*, 21.

[23] Detto di San Pimen il Grande. Gerontikon collezione

alfabetica.