

# 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.

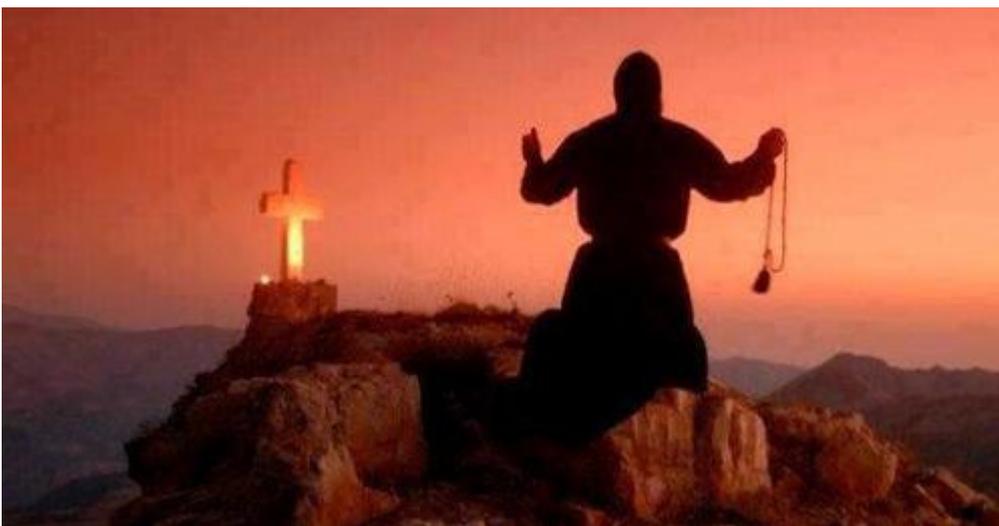
O Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, per le preghiere della tua purissima Madre, dei nostri santi e teofori padri e di tutti i santi, abbi pietà di noi e salvaci, perché tu sei buono e amante dell'uomo. Amen.

---

# San Giustino (Poljansky): 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,<sup>3</sup> 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.

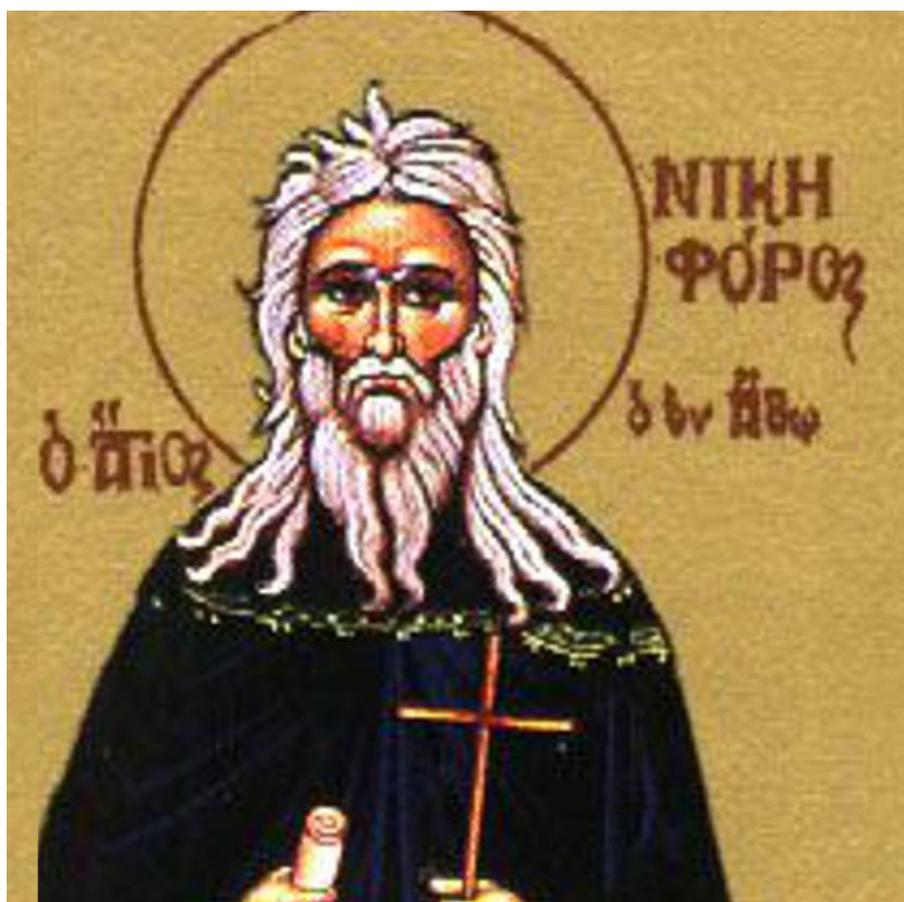
Qual è il significato e il senso di questa regola? Ha un significato profondo, un alto significato.

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."

---

## SAN NICEFORO L'ESICASTA



San Niceforo il monaco, noto anche come l'esicasta, è a noi noto grazie alla vita di San Gregorio Palamas, che lo aveva come maestro e guida. Secondo Gregorio era "un italiano" che si convertì dal Cattolicesimo all'Ortodossia. Questo potrebbe significare che era di origine greca, della Sicilia o della

Calabria, ma la cui famiglia era stata costretta a unirsi con Roma, oppure potrebbe significare che era un italiano o misto di

discendenza greca e italiana. Questo dato biografico non è verificabile. Tuttavia sappiamo che quando è arrivato a Costantinopoli, Niceforo si oppose alle politiche unioniste dell'Imperatore Michele VIII Paleologo (1259-1282) che furono successivamente concordate al Sinodo di Lione nel 1274. Per questo motivo, lui fu imprigionato nel 1267-8 e in seguito scrisse un suo resoconto del calvario subito. Inoltre, con la sua posizione a favore dell'Ortodossia, fece molti discepoli tra l'élite della Capitale Imperiale.

Dopo questo periodo, Niceforo partì per il Monte Athos, dove divenne monaco e visse in un eremo vicino a Karyes, la capitale athonita. Qui dimorò in "calma e quiete", secondo Palamas, e alla fine si ritirò in "luoghi più isolati" della montagna. Qui scrisse un opuscolo intitolato "Sulla vigilanza e la custodia del cuore", che lo ha reso famoso come esicasta, e sul quale è fondata la sua memoria e la sua venerazione. Quest'opera è infatti un'antologia di citazioni da precedenti esicasti, santi e padri asceti, come i santi

Antonio e Macario il Grande, Giovanni Climaco e Simeone il Nuovo Teologo. Nel suo lavoro Niceforo raccomanda in particolare l'importanza di avere un padre spirituale a cui dare obbedienza. Questo, dice, è essenziale se vogliamo custodire il cuore dalle distrazioni e raggiungere la preghiera incessante invocando il nome di Gesù Cristo e chiedendo misericordia. Lui consiglia anche come aiuto per i principianti la tecnica di respirazione, inspirando ed espirando mentre si dice la Preghiera.

Niceforo può quindi essere riconosciuto per aver assimilato la spiritualità esicasta, tipica del XIII secolo. Inoltre, era sulla base di tale esperienza cristiana, compresa quella di Niceforo, e sulla base della sua propria esperienza personale, che nel XIV secolo Gregorio

Palamas scrisse le sue "Triadi in difesa dei santi esicasti". Gregorio scrisse: "Vedendo che molti principianti erano incapaci di controllare l'instabilità del loro intelletto (nous), anche in misura limitata, Niceforo ha proposto un metodo con cui potevano frenare in una certa misura i vagabondaggi dell'immaginazione". Il "metodo" in questione è molto simile alla tecnica psicosomatica raccomandata nei "Tre metodi di preghiera", attribuiti a San Simeone il Nuovo Teologo. Niceforo è talvolta definito "l'inventore" di questo "metodo" corporeo, ma Palamas in realtà non lo afferma. Il testo di Niceforo era così prezioso che fu successivamente incluso nella Filocalia. Come si sa, il tema principale di questo testo nella Filocalia è la "nepsis" (greco: νήσις) che di solito è tradotto come vigilanza o veglia. Per chi è inesperto nella preghiera e nell'autocontrollo spirituale, l'intelletto (nous) tende a vagare e cadere nell'immaginazione. Niceforo descrisse un metodo di respirazione mentre si pregava per concentrare l'intelletto (nous) nel cuore e quindi praticare la vigilanza. In questo modo ci purifichiamo dalle nostre passioni, acquisiamo virtù e questo porta alla nostra deificazione. Niceforo ha insegnato specificamente: "Raccogli il tuo nous e forzalo ad entrare nel cuore e a rimanervi. Quando il tuo nous è stabilito nel cuore, non dovrebbe rimanere vuoto, ma consentigli di recitare continuamente questa preghiera: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me". Non permetterle mai di cessare, per questo entrerà in te tutta la catena delle virtù: l'amore, la gioia, la pace e tutte le altre, per cui ogni tua richiesta a Dio sarà in seguito esaudita".

San Gregorio Palamas afferma che Niceforo scrisse "in modo semplice e non sofisticato". Le affermazioni su come far discendere l'intelletto (nous) nel cuore, insiste Palamas, non devono essere interpretate letteralmente, poiché le nostre facoltà mentali (noetiche) non si trovano spazialmente all'interno del cuore fisico "come in un contenitore". Ma c'è nondimeno una genuina correlazione – quella che è stata

talvolta definita una relazione di “partecipazione analogica” – tra le nostre modalità fisiche e il nostro stato mentale o spirituale: “Dopo la caduta il nostro essere interiore si adatta naturalmente alle forme esteriori”. Niceforo aveva quindi ragione, conclude Palamas, nel suggerire modi specifici con cui le nostre energie corporee possono essere imbrigliate per il lavoro della preghiera noetica.



## **Introduzione agli scritti di Niceforo il monaco contenuta nella Filocalia**

*di san Nicodemo l'Agiorita*

Il nostro veneratissimo padre Niceforo, che seguì il percorso del combattimento spirituale sul santo Monte Athos, fiorì poco prima dell'anno 1340. Fu la guida e il mistagogo di Gregorio (Palamas) di Tessalonica nei sublimi insegnamenti della filosofia ascetica, come Gregorio testimonia lui stesso.

Occupandosi unicamente di esichia, libero da preoccupazioni e quindi unito in sé stesso, fu ineffabilmente unito a ciò che è al di sopra del mondo e alla più alta delle cose desiderabili, per cui ricevette la beatitudine nel suo cuore attraverso la luce della grazia essenziale. Avendo riccamente riempito sé

stesso, prima di tutto, del dono deificante e nell'imitazione dell'inimitabile deificazione, il beato, come un padre, generosamente e senza invidia ha permesso che anche noi ne fossimo partecipi, se, naturalmente, vogliamo essere resi degni di doni pari ai suoi.

In quest'opera ha raccolto dalle biografie dei Santi tutti i riferimenti che descrivono la vigilanza (nepsis), l'attenzione e la preghiera, consegnandoci anche un metodo che nessuno avrebbe potuto immaginare migliore, cioè il metodo naturale e veramente saggio di raccogliere il nous nel cuore attraverso il respiro, e allo stesso tempo invocare il Signore Gesù. Così fece della sacra vigilanza una regola fissa e stabile, per tutti coloro che volevano essere salvati, una scala di preghiera pura e indisturbata insieme ai beni che ne scaturiscono, perché era il primo, come un nuovo Bezalel (Es 36,1), a costruirla con l'abilità dello Spirito.

Salite dunque, salite, quanti desiderate che Cristo viva in voi e desiderate essere trasformati nell'immagine dello Spirito Santo, procedendo di gloria in gloria (2 Cor 3,18), e allora sarete divinizzati e resi degni della splendida porzione dei salvati.

---

## **SANTO STEFANO DI FILEIKA: SULLA PREGHIERA**

**Estratti dalle sue opere**



*Santo Stefano nella sua cella*

**Sacerdote Alexei Veretel'nikov**

*Chiunque invocherà il nome del Signore sarà salvato (Rm 10,13)*

Lo scopo della vita cristiana sulla terra è quello di lottare per l'unione con Dio, affinché l'uomo, sviluppando gradualmente le capacità spirituali poste in lui dal Creatore, possa alla fine unirsi a Lui nell'eternità e godere della comunione con Lui. Chi desidera raggiungere la salvezza dell'anima non deve solo lottare contro il peccato, ma anche sforzarsi di acquisire le virtù. Secondo l'insegnamento dell'asceta e scrittore spirituale Santo Stefano di Fileika, l'aspetto più importante del lavoro spirituale, nonché mezzo per acquisire le virtù, è la preghiera.

È impossibile immaginare la vita spirituale di un uomo senza l'ascesi della preghiera, perché "senza la preghiera non solo si indebolisce ogni virtù, ma cessa nell'uomo la stessa vita spirituale dei perfetti". "Per lavorare ad una buona impresa per la fede e completare il corso della nostra vita terrena

senza inciampare, dobbiamo pregare con vigilanza”.

La preghiera, secondo l'insegnamento del santo, è innanzitutto un mezzo necessario e insostituibile “per liberarci dalle tenebre ed entrare nella meravigliosa luce di Dio, ovvero per uscire dal potere di satana (cfr. At 26,18) e stabilirci nel Regno di Dio”. In secondo luogo, è necessaria per la conservazione della grazia data da Dio. “La fiamma accesa dalla preghiera non permette a nessun pensiero peccaminoso di raggiungere il cuore”, insegna p. Stefano. In terzo luogo, la preghiera è il nucleo e il respiro della vita spirituale, senza la quale l'uomo muore nello spirito: “Come la vita di un pesce finisce senza acqua, così senza la preghiera l'anima dell'uomo, separata dallo Spirito di Dio, si congela o cade in un sonno mortale”. “Ecco il segno di un'anima morta per Dio: l'intorpidimento del cuore, la cessazione della preghiera interiore”. Molti disturbi spirituali, secondo P. Stefano, sono direttamente collegati all'assenza di attività di preghiera nella vita dell'uomo: “È per questo che l'uomo si perde d'animo: perché smette di pregare”.

Il santo definisce la preghiera come “la petizione della mente e del cuore a Dio, l'unione dell'anima con Dio e, attraverso la sua azione, la rivitalizzazione e il respiro dello Spirito immortale”. Allo stesso tempo, l'essenza della preghiera dovrebbe manifestarsi nell'appello della mente e del cuore dell'uomo a Dio, senza il quale “la preghiera esterna è come un frutto del grembo senza anima, nato morto”. Secondo Santo Stefano, la preghiera stessa è un dono di Dio: “L'uomo impara la preghiera solo da Dio, che dà la preghiera a colui che prega”. All'uomo è richiesta la partecipazione del suo cuore: “Chi prega veramente è colui che prega con il suo spirito, senza il quale anche le suppliche più eloquenti sono vane. Perciò, non considerate un successo nella preghiera quando leggete molte preghiere, ma quando ogni parola viene dal vostro cuore”.

**Come pregare**

Parlando della preghiera, Santo Stefano non enfatizza la regola della preghiera in sé, ma parla del lavoro orante in quanto tale. Va notato che Santo Stefano celebrava l'intero ciclo di funzioni quotidiane e leggeva ogni giorno l'acatisto. Dava una particolare preferenza all'akathistos della Santa Protezione della Santissima Theotokos e consigliava agli altri di leggere un akathistos ogni giorno.

Né il luogo né la posizione del corpo giocano un ruolo essenziale nel successo dell'opera di preghiera. "Se avete il cuore spezzato, le persone non vi ostacoleranno e il luogo non vi impedirà di offrire il vostro sacrificio a Dio in qualsiasi momento. Potete sedervi per terra e guardare il cielo e sospirare per i vostri peccati – anche sdraiarsi non è peggio che stare in piedi in Chiesa – e implorare la misericordia di Dio, perché Dio non disdegna nessuna posizione da un uomo di preghiera se ha una disposizione spirituale verso di Lui e un cuore pentito".

Allo stesso tempo, il santo indica con chiarezza la necessità di andare alle funzioni religiose: "Sappiamo che nella casa di Dio c'è un ministero divino; perché se qualcuno non va alla casa di Dio, significa che non vuole servire Dio; chi non vuole essere un servitore di Dio, diventa involontariamente uno schiavo del nemico di Dio – il diavolo – e perderà l'eredità degli schiavi di Dio – il Regno dei Cieli – e andrà nel tormento preparato per il diavolo e i suoi complici". Va notato che un'opera di P. Stefano, *Colloqui sul servire Dio nei giorni di festa*, è completamente dedicata all'adempimento del quarto comandamento della Legge di Dio.

Per pregare con successo, abbiamo bisogno di umiltà e timore di Dio. "Il Signore, come è detto, esaudirà i desideri di coloro che lo temono e ascolterà le loro suppliche (Sal 144,19); perciò, quando inizi a pregare, pensa a chi sei e a chi stai osando parlare".

Secondo il santo, una condizione necessaria per una preghiera

corretta è la rinuncia alla propria volontà e la completa fiducia in Dio nel ricevere ciò che si implora: “Così, per esempio, un uomo desidera fare un bene che non è in grado di fare, o che è incongruente con il suo stile di vita, o che è prematuro, quando non ha né conoscenza né umiltà; allora lo spirito maligno accende un desiderio e lo costringe a fare il bene, da cui deriva confusione dell’anima, sconforto e persino disperazione. Ecco perché non dobbiamo pregare secondo il nostro desiderio, ma come è gradito a Dio; perché Lui solo sa come l’anima di ogni uomo può essere salvata”.

Sarebbe irrazionale pregare con un cuore impuro, con uno spirito non contrito, chiedendo cose vane e terrene a scapito di quelle spirituali. “Ma forse il più grande di questi mali”, conclude P. Stefano, “è pregare con cattiveria contro il nostro prossimo. Se un uomo porta nella casa di Dio l’odio per un altro invece del sacrificio gradito a Dio di uno spirito contrito, la sua preghiera sarà peccato per lui, gli porterà una grande condanna e sarà rifiutata da Dio”.

“La preghiera esterna fatta con malizia, senza il perdono del nostro prossimo e fatta per esibire la nostra vanità non è solo inaccettabile, ma peccaminosa davanti a Dio. La longanimità di Dio è messa a dura prova da quelli di noi che si rivolgono a Lui con minore riverenza che ad un nobile, che leggono le preghiere così frettolosamente che la mente non riesce a seguire le parole; e quindi i nostri pensieri, come il fumo del sacrificio di Caino, non fanno che vorticare sopra la terra”. Non meno importanti nell’opera di preghiera sono la temperanza del ventre e il silenzio divinamente saggio.

Santo Stefano rivela il problema della dispersione mentale nella preghiera. In linea con l’esperienza patristica, egli incoraggia l’uomo a non scoraggiarsi e a non rinunciare alla preghiera, ma a “sforzarsi con tutte le sue forze di rivolgere la mente a Dio o di racchiuderla nel significato delle parole della preghiera”, di dirigere i propri pensieri a Dio anche solo per un breve periodo. Attraverso la preghiera frequente,

l'uomo può acquisire "quello spirito orante che si riverserà davanti a Dio dalla pienezza del cuore".



### **La preghiera di Gesù**

Naturalmente, Santo Stefano pone un'enfasi particolare sulla preghiera di Gesù: "L'invocazione del nome del Signore, o la preghiera: 'Signore, abbi pietà! Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore!'" è un'opera senza la quale è impossibile salvarsi. Perché non siamo salvati con le nostre forze, ma per la misericordia di Dio; perciò, per ogni petizione gridiamo in chiesa: "*Kyrie elison!*".

"La preghiera del cuore, o preghiera noetica, è accompagnata dalla visione, dalla contemplazione di Dio stesso, che si ottiene costringendosi costantemente a pensare a Dio, implorando senza sosta la misericordia di Dio per se stessi... Chi purifica il suo cuore da ogni pensiero vano e stabilisce la sua mente in pensieri di Dio, la sua anima sarà piena di gioia alla presenza del Signore e godrà per sempre della beatitudine alla sua destra (Sal 15,11)".

Un tale uomo “non cessa più di pregare, se abbandona se stesso, perché lo Spirito di Dio in lui intercede costantemente per la sua salvezza e produce nella sua anima gemiti che sono, come si dice, inesprimibili. Allora, anche in stato di sonno, come in stato di veglia, la preghiera non cessa mai nell’anima; ma sia che quest’uomo prenda cibo e bevande o altro, anche nel sonno profondo, la preghiera sgorga dal suo cuore senza alcuna difficoltà. Tale preghiera, anche se esternamente tace, emette sempre una dolce fragranza nell’anima, la porta sempre alla tenerezza, alla contemplazione dell’imperscrutabile bontà di Dio”.

Per questo motivo, l’uomo che ha acquisito una tale dispensa si sforza di fare più silenzio e si allontana dalla comunione con le persone. Ed è proprio questo stato di spirito orante che è prezioso davanti a Dio, quando “l’uomo nascosto nel cuore gli offre le sue suppliche e la gratitudine di uno spirito mite e silenzioso”.

### **Come imparare la preghiera di Gesù**

Per coloro che non hanno acquisito l’abilità di pregare sempre nello spirito, Santo Stefano li esorta a pregare verbalmente più spesso e a rafforzare questa preghiera con le prostrazioni. “La preghiera noetica e la preghiera del cuore non si acquisiscono da un giorno all’altro, ma avvengono come risultato di una maggiore costrizione e di un esercizio costante della preghiera”, conclude P. Stefano.

Secondo il santo, costringersi alla preghiera notturna aiuta ad acquisire la preghiera, che non si ferma più, nemmeno nel silenzio del sonno.

Ma allo stesso tempo è importante ricordare che “la forza della consolazione piena di grazia della preghiera non sta nelle parole, ma nella disposizione dell’anima e nell’unione del cuore con Dio. Perciò non preoccupatevi di dire il più possibile la Preghiera di Gesù (così chiamata perché si ripete

il nome di Gesù Cristo), ma cercate di tenere la mente e il cuore incollati a Dio e di trovare ogni bene nella comunione con Lui”.

“Il modo migliore per la preghiera silenziosa – noetica o spirituale – è il seguente: Attrarre l’attenzione della mente sul cuore e mantenerla in quello stato senza alcun pensiero, dicendo internamente: ‘Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me’. Questa semplice azione porta l’anima nello stato più pacifico, stabilisce il Regno di Dio all’interno e produce una meravigliosa consolazione e un riposo insormontabile in Dio”.

Parlando delle altezze dell’attività di preghiera, il santo spesso conforta il suo lettore con questi pensieri: “Certo, non si può raggiungere subito lo stato in cui si prega con vera preghiera; i santi non hanno raggiunto subito questa alta beatitudine; ma con lo sforzo, impegnandosi costantemente nella preghiera, hanno prodotto i frutti nella pazienza”.

### **Preghiera ed elemosina**

Ma nonostante l’importanza dell’opera della preghiera, “la preghiera da sola non basta per la salvezza”, ammonisce Santo Stefano, “perché il Signore stesso dichiara: E perché mi chiamate Signore, Signore, e non fate le cose che dico?” (Lc 6,46). La fede senza le buone opere è morta (cfr. Gc 2,20). Pertanto, dobbiamo guardare alle opere gradite a Dio che animano l’anima ed elevano l’uomo al regno della vita eterna”.

“Affinché l’anima si elevi dalle cure terrene a quelle celesti, dobbiamo, come qualcuno ha detto, darle due ali: la preghiera e l’elemosina. L’elemosina ci libera dalla morte”, dice la Scrittura, “e non ci permette di sprofondare nelle tenebre (cfr. Tb 4,11). Nella ricerca delle benedizioni celesti, la preghiera funge da seconda ala. Per sconfiggere gli spiriti celesti del male (cfr. Ef 6,12), che fanno sprofondare l’anima nell’incredulità e nello sconforto, abbiamo bisogno di una preghiera diligente a Dio Salvatore”...

Santo Stefano, lui stesso grande uomo di preghiera che ha sperimentato i frutti dell'opera della preghiera, con il suo consiglio ispira ad andare incontro al Dio che ci cerca attraverso la preghiera, per entrare in comunione con Dio e raggiungere la conoscenza di Dio. Il consiglio del santo ispira ogni uomo che desidera salvare la propria anima a intraprendere il lavoro della preghiera: "La preghiera dell'uomo più peccatore può fare molto quando sorge dal profondo di un cuore contrito e umile; l'esperienza di tutti i secoli dimostra che tutti coloro che sperano nel Signore sono considerati degni del suo favore". "Quindi, abbiate zelo per la preghiera e non consideratela più inutile; non pensate di sprecare tempo ed energie quando offrite un servizio verbale a Dio".

FONTE: <https://orthochristian.com/149198.html>

---

## **Come si fa la preghiera quotidiana nel Sacro Monte? – Padre Teologo**

*Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo. Ora e sempre e nei secoli dei secoli. Amen.*



***Per le preghiere dei nostri santi padri, Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di noi. Amen.***

Oggi parleremo un po' del canone, dell'importanza del canone. Perché, sfortunatamente, ci vantiamo di essere ortodossi, ma non preghiamo, non andiamo in Chiesa, non ci confessiamo, non comunichiamo e poi, dov'è la nostra Ortodossia?

Ci comportiamo come atei. Ricordate che vi ho parlato e vi ho persino chiesto di pregare per 10 minuti al giorno. Non nascondo che sono un po' imbarazzato, in effetti, perché 10 minuti sono un tempo insignificante nell'arco di una giornata, ma almeno facciamolo.

Oggi parlerò avanzando un po', anche se questa parola è pretenziosa. Questo non è un anticipo, ma una cosa fondamentale che ogni cristiano deve fare in questo tempo se si considera cristiano e se vuole essere cristiano, se vuole

purificarsi dalle passioni. Perché è proprio di questo che si occupa il cristianesimo. Il suo senso è purificarsi dalle passioni.

Ebbene, se non prendiamo le cure necessarie per purificarci dalle nostre passioni e per avvicinarci a Cristo, allora che tipo di cristiani siamo e come vogliamo essere salvati, come vogliamo raggiungere la felicità eterna?

Ora, l'importanza del canone, cioè della preghiera quotidiana, è che ci libera da un grande parassita di Adamo che è la nostra instabilità.

Dovete sapere, fratelli, che l'uomo è molto instabile dopo la caduta di Adamo. Vedi che oggi ha voglia di fare qualcosa, domani non ha voglia di farla, e per questo occorre un programma spirituale costante che porti l'uomo fuori da questa sua labilità, da questa instabilità, da questa mancanza di determinazione.

E dovrete sapere che è così che nascono le virtù. Quindi tutte le nostre virtù vengono dal canone, cioè dalla determinazione che è data dal programma quotidiano. Fratelli, dobbiamo avere un programma giornaliero! Non dobbiamo lasciarci trasportare dal vento e andare nella direzione di ciò che ci passa per la mente, o per meglio dire in qualunque direzione la nostra mente cova. Mi piace molto questa immaginazione che la nostra mente stia bruciando perché in realtà, la nostra mente si sta oscurando mentre pensiamo di avere una grande idea.

Non è così, fratelli. È, infatti, un nostro comportamento caotico. E questo comportamento caotico è almeno mitigato dal canone. Cioè, secondo la regola della preghiera, se vuoi, come viene anche chiamata. In greco si chiama "canonas", che significa "canone". Per questo mi riferisco al canone.

Nel Sacro Monte, dovrete sapere che questo canone, questo programma spirituale è centrato sulla Preghiera di Gesù, su

“Signore Gesù...”. Non ci sono così tante letture e così tanti akathisti e paraklesis. Perché? Perché anche se sono molto belli, disperdono la mente.

La Preghiera di Gesù è una preghiera ciclica, come ho detto in altre occasioni, e per questo raccoglie molto bene la mente perché nella Preghiera di Gesù non abbiamo molti centri di informazione, molte idee, e per questo la mente non non disperdere, inseguendo quelle idee. E per questo motivo, la Preghiera di Gesù è una preghiera molto potente.

Oltre a ciò, il nome di nostro Signore Gesù è in essa ed è quello che gli conferisce un potere ancora maggiore.

Poiché ho detto che sulla base del canone acquisiamo le nostre virtù, dovresti sapere che la prima cosa che facciamo nella giornata, la nostra prima preoccupazione è il canone. E non il lavoro, non i soldi, non gli affari, non le notizie, non... Dio sa cos'altro.

La prima cosa è il canone, non le preoccupazioni quotidiane!

Perché dico questo? Perché di solito lo lasciamo all'ultimo minuto. Cioè facciamo le nostre faccende e solo alla fine, se abbiamo tempo o siamo di corsa o molto stanchi, facciamo il canone. Se pure lo facciamo ancora...

No, fratelli! Prima di tutto, dobbiamo fare il canone, dobbiamo prestare attenzione al canone, dobbiamo avere tempo per il canone, non lasciarlo all'ultimo momento.

È molto bello avere un programma! Per dire che da quest'ora a quell'ora, adesso, devo fare il canone. È vero però che a volte, per fattori esterni – questo accade soprattutto nel mondo – ci sono disturbi, interruzioni del nostro programma, ma poi noi, fratelli, dobbiamo cercare di attenerci all'orario.

Immagina un'auto, se vuoi, che guida su un terreno

accidentato, su una strada accidentata, e la ruota e le sospensioni dell'auto stanno cercando di mantenere l'auto in movimento in equilibrio. Allo stesso modo, noi, avendo questa immagine, dobbiamo gestire il nostro programma per non avere molti disturbi nel programma.

Quindi cerchiamo sempre di appianare queste interruzioni nel programma e, naturalmente, come ho detto, la nostra prima cura dovrebbe essere il canone di preghiera, che non deve essere grande, soprattutto all'inizio, ma costante.

Principalmente nel canone, nel nostro programma di preghiera, c'è la costanza, fratelli, e non la grandezza! Preferisco, dovrete saperlo, un lavoro leggero e costante a uno che finisce presto. Questo è molto importante.

Vediamo come prepariamo e completiamo il canone, in modo molto breve, molto schematico. Prima di tutto dobbiamo prepararci, dobbiamo pregare per la preghiera, dobbiamo prepararci per il canone. E qui abbiamo due grandi tecniche, per così dire.

Stiamo parlando di una preghiera di confessione in cui preghiamo Dio con le nostre parole, la Madre di Dio – “Madre di Dio, aiutami! Non lasciarmi! Signore, fammi sentire la tua grazia! Aiutami! Illuminami!” Quindi questa è una cosa che deve essere fatta.

E, in secondo luogo, fratelli, sappiate che è bene che prima del canone o prima di ogni altra attività spirituale e anche intellettuale, imparando, per esempio, ma soprattutto davanti al canone, è bene non essere esposti a forti sorgenti del piacere. Alle notizie o ai giochi per computer o... Dio solo sa cos'altro. Perché altrimenti, durante il canone, penseremo a quello che abbiamo sentito, a quello che abbiamo visto, a quello che abbiamo suonato. Tagliateli via, fratelli! Tagliateli!

Ovviamente mi riferisco anche ai bambini quando vogliono imparare. Non dovrebbero giocare al computer prima di

imparare, perché dopo non impareranno più nulla! Tutta la loro mente sarà sulla strategia del rispettivo gioco che, pensano, devono finire. Non è così? Capite?

Per questo è molto importante che prima del canone ci prepariamo con un po' di preghiera preparatoria e lasciamo che le cose si calmino un po' e, come ho detto, non guardiamo alle notizie o ad altri forti sorgenti di piacere, di interesse.

Ora dovresti sapere che il canone vero e proprio può essere fatto per numero, cioè quante volte dire la preghiera di Gesù, cosa leggere. O per tempo, cioè, prego per così tanto tempo – per X quantità di tempo.

Nella Montagna Sacra, di solito la regola è per numero perché alcuni lo dicono più velocemente, altri lo dicono più lentamente e infatti si tratta di quante preghiere diciamo a Dio. Ma nel mondo la quantità di tempo viene utilizzata, a volte.

Non mettiamo le persone nella stessa scatola e in generale, le quantità, dovresti sapere che le risolvi con il tuo padre spirituale che può seguire la tua evoluzione nel tempo. Quindi quantità per numero, come ho detto, e quantità temporali, cioè per un periodo di tempo.

Per quanto riguarda il canone, è molto bello fare tutto insieme, perché il cuore si scalda, la mente si eleva e l'esperienza si fa più intensa. Ma dovresti sapere che è possibile rompere il canone, cioè possiamo fare un po' ora e un po' più tardi, possiamo farlo di nuovo la sera.

Naturalmente la preghiera notturna è la migliore, ma è molto utile avere una preghiera mattutina con cui iniziare il lavoro. Quindi al mattino, la prima immagine che ho in mente nel momento in cui mi sveglio è: "Grazie, Dio! Dio, gloria a Te! Signore Dio, aiutami! Madre di Dio, non lasciarmi! Per le preghiere dei nostri santi padri, non lasciarmi!"

Bene, e poi, con questa piccola preghiera, che, ovviamente, può essere più lunga, ma come ho detto, non stabilisco io un canone per te, lo fanno i tuoi padri spirituali, con questa preghiera iniziamo la giornata.

La preghiera principale è di solito la sera, ma come ho detto, può essere fatta anche durante il giorno quando abbiamo tempo. Ed è buono anche di giorno, per non allontanarci troppo da Dio.

Ancora, devi sapere, visto che si parla di canone, e di quantità, se non abbiamo tempo, se abbiamo impegni in certi giorni, nel caso dei monaci è il classico caso dei giorni di festa, allora le preghiere del "Signore Gesù..." si possono fare anche di riserva. Insomma, le dico oggi, per averle di riserva, nel caso non potessi fare il mio canone posso completare con la riserva. Capite?

Naturalmente, questo non significa, questo non convalida la negligenza o convalida tutti i tipi di inganni! Ma agiamo accettando la nostra incapacità di adempiere certi doveri spirituali in un certo periodo di tempo, in un certo giorno.

Naturalmente, le preghiere per la Comunione che sono preghiere con uno scopo specifico – domani ricevo la Comunione – non possono essere fatte di riserva, fratelli. Quindi oggi non leggiamo le preghiere della Comunione per domenica prossima. Siamo seri! Mi riferisco alla Preghiera di Gesù o alle altre.

Comunque pregare è molto importante. La preghiera deve essere fatta con attenzione alle parole della preghiera. Questo è molto importante. Ed è per questo che ti ho detto di non avere forti sorgenti di piacere, di interesse, prima del canone, perché poi la mente si distrae, la mente si disperde.

Perché (la mente) sia attenta alle parole della preghiera, è molto buono avere una corda da preghiera, qualcosa del genere... e ad ogni nodo diciamo: "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di

me! Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!”

Questo è molto importante. Capite?

È anche molto bello farsi il segno della croce, che significa: Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!

Ad ogni “Signore Gesù...” sulla corda della preghiera, facciamo il segno della croce anche noi. Questo va molto bene. Perché? Perché usa il senso umano più potente che è il senso del tatto. E poi nel momento in cui usiamo il senso del tatto su ogni nodo della corda della preghiera, la mente si concentra molto bene. Prova e vedrai!

E quando ci facciamo il segno della croce, lo facciamo perché ci protegge dal diavolo, ci protegge dalle influenze demoniache.

Quindi la corda della preghiera è molto importante, come ho detto, per il senso del tatto che raccoglie molto bene la mente e per il numero. Perché la corda della preghiera ha un numero X di nodi. Con una corda da preghiera da 100 nodi possiamo completare il nostro canone molto facilmente.

Ancora una volta, è molto buono sussurrare la preghiera. Certo, questo dipende anche dal carattere, ma in generale è molto bello sussurrare, cioè ascoltare noi stessi, perché poi di nuovo la mente si raccoglie molto bene e non si disperde.

Di nuovo, allo stesso scopo di raccogliere la mente, oltre la corda della preghiera, oltre il sussurro, c'è la velocità. E la velocità dipende dalla persona. Ci sono alcune persone che la dicono veloce, veloce, veloce, e ce ne sono altre che lo dicono molto lentamente: “Signore... Gesù... Cristo... abbi pietà di me!...”

Ma, in media, è meglio che la maggior parte delle persone lo dica in modo relativamente veloce in modo che non sorgano pensieri. Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!

Quindi, se lo diciamo con un ritmo relativamente vigile, ma senza fretta, allora i pensieri non compaiono, la mente si raccoglie e abbiamo l'esperienza della grazia di Dio.

Anche per raccogliere la mente, è utile dire brevemente la preghiera, nella forma abbreviata: "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!" Evitiamo la forma più lunga, cioè: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore!" O anche aggiungendo "Per le preghiere della Santissima Theotokos e di tutti i tuoi santi, amen!"

Queste forme più lunghe disperdono la mente, sono molto più difficili da trattenere. Mentre la forma abbreviata "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!" che viene utilizzata nel Sacro Monte è la forma più consigliata per la maggior parte delle persone.

Forse dovremmo anche parlare un po' di prostrazioni complete. Non posso fare una prostrazione completa ora perché sarei fuori dall'inquadratura, ma le prostrazioni complete sono l'inclinarsi a terra con la fronte vicina al pavimento, o alle pietre come è qui... e quelle sono fatte allo stesso modo modo, facciamo una prostrazione completa e diciamo: "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!"

Ma fate questo secondo quello che dice il padre spirituale, perché ci sono problemi di età, problemi di potenzialità corporee, cioè chi può fare tali prostrazioni. Ma le altre, cioè – "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!" – quelle possono farle tutti. Capite?

Naturalmente alcuni possono inchinarsi di più: "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! Signore Gesù Cristo, abbi pietà di

me!” Ma ovviamente altri a causa dell’età, problemi alla colonna vertebrale e così via, non possono piegarsi. Tutti possono fare quanto possono.

Abbiamo parlato della Preghiera di Gesù, abbiamo parlato della preparazione al canone, abbiamo parlato un po’ delle prostrazioni complete – che sono un problema personale da affrontare con il padre spirituale. – Ora, oltre alla Preghiera di Gesù, devi sapere che c’è un’altra cosa molto importante nel canone, cioè nella regola della preghiera quotidiana come viene chiamata. Sto parlando di introspezione.

Voglio dire, fratelli, facciamo un piccolo esame spirituale ogni giorno. Non mi piace la parola introspezione perché è usata soprattutto nell’ambito della psicologia, che, se la psicologia è cristiana, cioè se lo psicologo è cristiano-ortodosso, può aiutare, ma se no, può fare molto male.

Questa introspezione, questo esame spirituale, significa ogni sera, fratelli, 5 minuti – ancora una volta – parlo di intervalli di tempo molto brevi! Per 5 minuti per esaminarci. Cosa ho fatto bene in quel giorno, cosa ho fatto di sbagliato. Proprio come un uomo d’affari, fratelli. L’uomo d’affari, se non vede tutti i giorni come vanno gli affari, beh, fallisce.

Lo stesso vale per noi che non cerchiamo il denaro ma la vera ricchezza, la vita eterna. Diamo la caccia al paradiso.

Ogni sera pensiamo: “Cosa ho fatto di buono oggi, cosa ho fatto di sbagliato?” Per il bene che ho fatto, ringrazio Dio per quel giorno e dico: “Dio aiutami! Dio, concedi...!”

E per quello che ho fatto di male, mi pento: “Signore, perdonami! Dio, non lasciarmi! Ti prego, perdonami! Madre di Dio, perdonami!”

E se il peccato è più grande, se il male è più grande, bisogna confessarlo, fratelli!

Quindi, oltre all'introspezione, abbiamo una fase successiva che è la lettura della Sacra Scrittura. C'è bisogno di leggere, fratelli! Perché oltre alla preghiera che scalda il cuore e illumina la mente, occorre anche la lettura delle Sacre Scritture e dei Santi Padri... Per favore, dico dai Santi Padri, non da ogni sorta di altri libri! Dai Santi Padri – che prima di tutto illuminano la mente e poi riscaldano il cuore.

La preghiera è necessaria prima di tutto, perché la preghiera è la cosa principale, e dopo è necessario leggere principalmente dalla Sacra Scrittura e poi dai Santi Padri.

Di nuovo, fratelli, 5 minuti! Per favore. Un capitolo, 5 versi. Se sei stanco, apri la Sacra Scrittura, leggila e chiudila. Almeno questo. Non perdetevi il contatto con la Sacra Scrittura! Non va bene, non aiuta affatto, dovresti saperlo.

Leggere aiuta molto e poi vedrai che la tua mente si schiarirà, vedrai cose ed esperienze che non puoi immaginare se non hai contatto con questi libri veramente sacri.

Dopo la Sacra Scrittura, dopo l'introspezione, dopo la Preghiera di Gesù e dopo la preparazione – le ho dette in ordine inverso – alla fine, fratelli, è molto bello leggere una preghiera di San Sofronio per l'unità, che noi nel Sacro Monte leggiamo. La pubblicherò, metterò questa preghiera da qualche parte affinché voi possiate vederla, in modo che possiamo pregare per gli altri con le nostre parole.

Ebbene, nel caso presente, sono le parole di san Sofronio, che è un grandissimo santo, è un discepolo di san Silvano. Consigliamo questo. Se qualcun altro vuole pregare con le sue stesse parole o con qualche altra preghiera, come desidera. Ma soprattutto, questa preghiera è usata nel Sacro Monte e, per quanto ne so, anche nel monachesimo romeno.

Dopo questa preghiera, se fate un inno acatisto, sarebbe molto bello, se avete ancora tempo, naturalmente. E se comunichiamo, il canone di preparazione alla santa comunione.

Nel Canone della preparazione alla Santa Comunione, fratelli, dovete sapere che ci sono le 12 preghiere. Nell'originale Libro d'Ore greco ce ne sono solo 10. Nel Libro d'Ore rumeno ce ne sono 12. La quarta preghiera è una preghiera molto lunga; Se il padre spirituale ti dà una benedizione puoi saltarla, ma non voglio violare ciò che dice il tuo padre spirituale! Vi dico qual è la pratica nel Sacro Monte.

Visto che stiamo parlando del canone, voglio parlare un po' del Salterio, giusto per ricordarvi che non c'è bisogno di benedizione. Perché molti di voi mi chiedono, chiedono a noi, se abbiamo bisogno di una benedizione per leggere il Salterio. Non è necessaria alcuna benedizione per leggere un kathisma. Se stai esagerando, ovviamente, dovresti chiedere al tuo padre spirituale. Ma un kathisma, fratelli, se avete tempo, può essere letto. Quindi non preoccuparti.

Tornando indietro, c'è una preghiera di introduzione, di preparazione al canone, evitando forti centri di attenzione. Poi c'è la Preghiera di Gesù, che costituisce il canone stesso. Dopo di che c'è una piccola introspezione. Poi la preghiera di San Sofronio. Se vuoi, un akathisto e, naturalmente, il Canone di preparazione alla Santa Comunione se domani comunichiamo.

In conclusione, dobbiamo avere costanza fratelli! Perché l'anima si nutre di queste cose, dovrete saperlo. L'anima deve essere nutrita ogni giorno e, in caso contrario, inizia a morire di fame.

E attraverso la preghiera l'anima si nutre ogni giorno, si illumina, e così avremo la certezza dell'esistenza di Dio, la certezza del domani. E poi non saremo più soli, con i postumi della sbornia, depressi. Capisci? E allora l'uomo si sentirà molto tranquillo e sentirà che il suo Padre celeste si prende cura di lui e gli assicura una felice eternità con Lui.

Quindi...aiutaci Dio!

*Per le preghiere dei nostri santi padri, Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di noi. Amen*

Fonte: pagina internet della Cella Athonita "L'Ingresso della Santissima Madre di Dio nel Tempio" di San Dimitrius Lakko Skete, Montagna Sacra.

[How Is Daily Prayer Done in the Holy Mountain? – Father Theologos](#)

---

# **Monaco Proclo (Nicaea): Il gusto delle gioie spirituali**

## **IL GUSTO DELLE GIOIE SPIRITUALI**

fonte: <https://orthochristian.com/152709.html>



Monaco Proclo (Nicau)

Parte 1

## Sul pentimento nella vita

### Dio a volte copre i buoni doni

Lo Spirito Santo non permette a un uomo **che è debole nell'umiltà** di sentirlo.

Anche se alcune persone vogliono essere salvate, il buon Dio non rivela loro i doni dell'eternità perché ha pietà di queste anime. In loro si compie la parola del Salterio: *Quanto è grande, o Signore, la moltitudine della tua bontà che hai nascosto per coloro che ti temono* (Sal 30,19).

Anche se un uomo non è progredito nell'umiltà, lo Spirito Santo copre le sue buone azioni in modo che non venga derubato. Alcune persone mormorano e dicono: "Ho passato tanto tempo in monastero e non ho sentito per niente l'aiuto di Dio". Tali persone dovrebbero rallegrarsi, perché Dio ha nascosto i loro buoni doni in modo che non li vedano, e quindi non devono temere i ladri.

## **Il diavolo attacca la mente che non è occupata dalla preghiera**

Nella lotta per l'umiltà, il diavolo a volte si mescola alla mente dell'uomo. Finché la mente è in preghiera, non può mescolarsi con essa; sta a distanza, ma attende il momento in cui la mente è vuota, non occupata. Poi il diavolo si scaglia e attacca dove l'uomo è più debole. Ad esempio, ti dice che sei migliore di qualcun altro.

Una volta, quando volevo piangere per i miei peccati, il diavolo mi disse: "Perché ti denigri? Conosco i tuoi peccati, ma sei un po' meglio delle persone cattive. Non ha detto "meglio", perché sapeva che non gli avrei creduto. Questo è stato un duro colpo per me.

Queste tentazioni arrivano quando cerchi di raccogliere la tua mente; se sto pregando, la mia mente viene portata in chiesa o fuori per strada, o vola da qualche altra parte, allora il diavolo comincia a combattermi con molte tentazioni carnali. Allora non puoi vedere la tua vita interiore, perché è oscura.

Qualunque obbedienza tu faccia, anche quando porti un secchio d'acqua, la tua mente deve lavorare, perché se non hai occupazione, il diavolo ti darà la sua occupazione e non potrai stare nel monastero molto a lungo. Se pensi al cibo, o alla pioggia, o ai vestiti, o a qualsiasi altra cosa terrena, è come vivere nel mondo.

Alcuni sognano il deserto e non si rendono conto di averlo nelle loro celle. Di notte, quando preghi il buon Dio, sei come in un deserto; ma se dormi tutta la notte, allora è proprio come vivere in una città: non avrai ricompense.

**Se ti addormenti con la preghiera nella tua mente, il diavolo non può avere successo**

Tutti coloro che cercano di entrare nel sonno direttamente dalla preghiera, cioè, che cercano di addormentarsi con la

preghiera nella loro mente, la aumenteranno notevolmente.

Se non puoi rimanere vigile tutta la notte, fatti benedire dal tuo padre spirituale e vai nella tua cella. E dopo aver completato la tua regola di preghiera e vuoi dormire, fai il segno della croce sulla testata del letto e sul viso e di: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore". Se non riesci a che il sonno ti sorprenda direttamente dalla preghiera, significa che durante il giorno mentre eri occupato nella tua obbedienza, la tua mente era distratta e non stavi ripetendo la preghiera: "Signore Gesù Cristo ...". Questo significa che tu devi cercare di non parlare con nessuno quando vai alla tua obbedienza, a meno che non ti sia stato chiesto qualcosa. Allora rispondi in modo che non pensino male di te se non rispondi; non dare loro motivo di sospetto e rispondi esattamente su quanto è stato chiesto. Se inizi a moltiplicare le tue parole, allora attiri a te la colpa. Tale è la vita silenziosa.

Se ti addormenti con la preghiera "Signore Gesù Cristo...", il diavolo comincia a svegliarti così che ti addormenti in uno stato di distrazione. È la sua gelosia, in modo che tu non ti addormenti in preghiera per diverse notti di seguito.

Questo è il successo più grande: se il sonno succede direttamente alla preghiera: "Signore Gesù Cristo..." Non importa quanto gli spiriti combattano con te e non importa quanto siano difficili le tentazioni, lo Spirito Santo entrerà nel tuo cuore e il diavolo non avrà più alcun potere; non potrà più avere successo.

**Quando il diavolo vede che un uomo vuole purificare il suo cuore, appare con ogni sorta di prove**

Quando un uomo cerca di dire la preghiera: "Signore Gesù Cristo..." si verificano prove di ogni genere. Prima il diavolo cerca di attaccare attraverso i cinque sensi. Nella misura in cui cerchi di non essere schiavo di questi cinque sensi, lo

Spirito Santo ti aiuta nella preghiera del cuore. E nella misura in cui cerchi di lavorare asceticamente, lo Spirito Santo aiuta la mente (il nous) ad acquisire la preghiera del cuore (preghiera che sgorga da sola).

Lo Spirito Santo porta la mente nel cuore. Sappi che ci sono momenti in cui concede all'uomo di sentirlo.

[Fr. Cleopa \(Ilie\)](#) ha detto:

“Quando inavvertitamente ti svegli o ti giri dall'altra parte... e sopraggiunge l'umiltà, il pentimento, le lacrime, la calma della mente e la sete di Dio, allora un monaco deve, per quanto può, non permettere che pensieri di molte preoccupazioni entrino nella sua mente. Questa gioia non dura a lungo, dieci o quindici minuti. Lascia che la mente ripeta quindi la preghiera: “Signore Gesù Cristo ...” E se un monaco raccoglie la sua mente e le preghiere, una grande gioia può scendere nella sua anima”.

E il diavolo fa il contrario: quando senti umiltà, raccoglimento mentale, lacrime, allora ti dà preoccupazioni: o devi finire di leggere la tua regola di preghiera, o devi andare in chiesa, o devi fare qualcosa con urgenza, e quindi può capitare di arrenderti (a lui).

Quando il diavolo vede che un uomo vuole purificare il suo cuore, cerca di confonderlo con visioni. E se il diavolo ti inganna, avrai bisogno di tre o quattro giorni per liberarti di lui e tornare nel punto da cui sei caduto.

Quando viene il diavolo, digli: “Se sei da Dio, ripeti dopo di me: ‘Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore’”. Con queste tentazioni, lo Spirito Santo illumina inizialmente la tua mente, ma non ti aiuta; Si alza e aspetta di vedere con chi ti unirai. E se ripeti: “Signore Gesù Cristo...”, nella misura in cui preghi e implori aiuto da Dio, lo Spirito Santo castiga il diavolo e te lo rivela.

Qualunque cosa accada nelle visioni, non pensare, non riflettere sulle rivelazioni e sulle azioni che si sono verificate nell'inganno.

Le tentazioni del diavolo sono così pesanti che sarebbe meglio se qualcuno ti tagliasse vivo con un coltello, un'ascia... Se il buon Dio permettesse al diavolo [di fare quello che vuole], l'uomo non potrebbe resistere alle tentazioni. Ma Dio non permette tentazioni al di là delle forze di un uomo.

### **La caduta o l'ascesa di un monaco deriva dai suoi pensieri**

Sospetti, condanne, calunnie, mormorii... Quando un uomo vuole piangere i suoi peccati, queste tentazioni si allontanano da lui. E anche se vive in un monastero comunitario, anche nella residenza fraterna è come nel deserto. Ma quando ti unisci a qualcuno o balli in sintonia con qualcuno, perdi.

Coloro che sono andati a vivere nei monasteri con il pensiero: "Vado in monastero a morire", sono quelli che sono progrediti. Coloro che vanno a morire in un monastero faranno grandi progressi. Ma quelli che vanno per vivere più a lungo hanno ancora molto da sopportare, non perché lo vogliano loro o qualcun altro, è solo così: soffrono molto e non ottengono nulla in cambio.

Ci sono quelli che non fanno particolari sforzi negli edifici monastici, ma cercano di non addolorare nessuno, né l'abate né nessun altro, e sono in pace con tutti; pregano nel loro cuore, non hanno niente a che fare con nessuno e vogliono essere salvati. Superano tutti. La caduta e la risurrezione di un monaco derivano dai suoi pensieri, da ciò che occupa la sua mente. Chi ha gelosie o opinioni, ovviamente, è in pericolo.

La pace più profonda che abbia mai avuto è stata quando vivevo negli alloggi dei fratelli ed evitavo di interessarmi a qualsiasi cosa. Se qualcuno chiedeva un consiglio, io lo davo. Se parli senza che ti venga chiesto, o rispondi più del necessario, perdi.

## **Come preservare le gioie spirituali**

Raggiungi gioie spirituali sia durante il sonno, se la mente è al lavoro, sia quando sei sveglio.

Quando il buon Dio si compiace di farlo, lo Spirito Santo ferma la natura: non hai né fame né sete; niente può farti del male. Col tempo, lo Spirito Santo prende la preghiera di un uomo, sia che sia sveglio o addormentato. Così, dovunque lo porti, si sente felice; e appena lo conduce, gli restituisce la preghiera che ha tolto, e non si affanna più con la mente. E durante il giorno, quando lo Spirito Santo raccoglie la sua mente nel suo cuore e prega Dio con tanta sete, allora ovunque lo Spirito Santo lo conduce, si sente come se fosse in Paradiso.

Solo chi ha assaporato queste gioie può capirlo. Se il buon Dio lo avesse lasciato in queste gioie, vi sarebbe rimasto eternamente. Ma se hai avuto una di queste gioie, sappi che non è tua. Sarebbe tua se, non importa quante volte ti alzi per la preghiera, ce l'hai ogni volta; allora sarebbe tua. Tuttavia, Dio ti ha rivelato queste gioie in modo che tu possa sapere per cosa stai combattendo.

Quando hai una tale gioia, dovresti fare questo: quando Egli ti ha tolto la preghiera e ti sei rallegrato nella gloria di Dio, e ti ha riportato indietro e di nuovo ti ha dato la preghiera, allora prega incessantemente, sempre, sempre, così brevemente e così spesso il più possibile, quindi la tua mente non è dispersa. E se avrai molta umiltà, lo Spirito Santo ti rapirà ancora. E così via per tre o quattro giorni, e forse anche di più. Durante questo periodo non dormi, non hai fame e non hai affatto in mente questa epoca. Non hai più in mente questa epoca, solo l'altra.

Dopo che queste gioie se ne sono andate, il diavolo viene attraverso la tentazione. Prima con piccole, minuscole, minuscole sciocchezze, e se reciti la preghiera: "Signore Gesù

Cristo...”, allora si fa da parte e aspetta in agguato. E si precipita dentro quando vede che il mulino gira invano, senza macinare nulla. Poi versa la sua zizzania e prepara la sua macinazione.

## **Parte 2**

### **Riscattarsi con le lacrime**

Quando entri nei luoghi monastici, sei come una roccia con bordi taglienti e frastagliati, ma nel monastero, il bordo frastagliato inizia a consumarsi. Quando qualcuno ti rimprovera, se non ti arrabbi, vuol dire che gli spigoli si sono consumati un po' di più. Finché sei sopraffatto dalla rabbia, i tuoi spigoli non si sono ancora consumati e la reclusione non porterà alcun risultato. Un monaco raggiunge quindi una grande pace spirituale quando i bordi frastagliati sono consumati; allora non ti preoccupi più e non desideri questa epoca; tu cerchi l'altro. Ma è graduale, graduale...

I maggiori vincitori sono coloro che adempiono la loro [obbedienza](#) a Dio e obbediscono a tutti nella fratellanza. Devi essere gentile con tutti, perché così sarai in pace con tutti. Non fare distinzioni.

Se qualcosa è rotto nel monastero e riveli chi l'ha rotto, ciò porta all'inimicizia. L'altra persona proverà odio per te. Se riesci a prendertela con te, va molto bene. Sarà un po' difficile, ma chi prende questo su di sé ha una grande pace. Arriva a una grande pace. Se non puoi prenderlo su di te, almeno non metterlo sulle spalle dell'altro. È molto importante desiderare che tutti siano salvati.

### **Quando condanni, lo Spirito ti lascia**

Soprattutto, ho fatto progressi (sette anni) quando riflettevo e mi dicevo: onorerò i sacerdoti come Santi Apostoli, l'abate come Cristo e tutti gli altri come discepoli dei Santi Apostoli. Ed ebbi tanta gioia che mi venne il desiderio di

baciare le piante e i piedi di tutti i monaci. Tuttavia, nel tempo, ho iniziato a essere sopraffatto dalla [condanna](#) e ho iniziato a raffreddarmi.

Molti acquisiscono lo Spirito Santo quando vengono al monastero. Quindi consideri tutti santi. Così scoppi di gioia; non vuoi nemmeno sentire parlare del mondo. Ma non appena inizi a indulgere in conversazioni con gli altri, con quelli esperti, per condannare e calunniare gli altri, lo Spirito Santo ti lascia immediatamente.

Poi, se ti confessi e anche piangi, ma non dici al tuo padre spirituale: "Padre, ho condannato tal dei tali per questo e quello...", ma dici solo: "Ho condannato", ma non vuoi dire come hai condannato, lo Spirito Santo ti lascia abbandonato.

Per tutti coloro che si confessano con precisione, con lacrime e pentimento, con l'obbedienza che rendono, lo Spirito Santo viene di nuovo in aiuto. Il pentimento è necessario per acquisire di nuovo lo Spirito Santo.

Lo Spirito Santo è così buono e misericordioso! È buonissimo. Ma il pentimento è necessario. È solo attraverso il pentimento che Egli ritorna di nuovo.

Lo Spirito Santo non viene subito, ma gradualmente, gradualmente, nella misura in cui noi corriamo dal buon Dio: "Signore, non lasciarmi..." E quando preghiamo così, lo Spirito Santo si rivela a noi gradualmente, gradualmente.

Quando il diavolo mi ha attaccato e ho pregato, ho sentito di nuovo il suo aiuto, ha espulso il diavolo. E in molti casi senti come lo Spirito Santo ti aiuta. Ma quando incontriamo dei fratelli, possiamo facilmente cadere. Tutto quello che faccio è iniziare a condannare o brontolare e basta: ho perso. È come su una scala: saliamo, saliamo e cadiamo di nuovo. E se la morte mi trova in piedi, questa è la gioia più grande, ma se mi trova caduto, guai a me, sono perduto.

Se ho provato a vincere il peccato, è un guadagno, ma se i miei peccati mi hanno vinto, allora sono soggetto al Giudizio di Dio. Se me ne sono sbarazzato, è un guadagno. Ma se i miei peccati mi hanno sopraffatto, allora il diavolo verrà con me al giudizio, dicendo: "Signore, hai detto che non possiamo servire due padroni..." Il diavolo ammette che anche tu hai servito Dio, ma dice: "Signore, ma non si è nemmeno sbarazzato di me. Allora avrò ciò che merito."

### **Come vediamo gli altri, così Dio ci vede**

Prima di tutto, quando mi appresto ad andare nella mia cella, devo congedarmi da coloro con cui lavoravo nella mia obbedienza, e se ho qualcosa contro qualcuno o no, devo dire: "Benedici e perdona me peccatore. Forse ti ho turbato in qualche modo. E dicono: "Che Dio ti perdoni". E quando vado in cella, se non ho niente contro nessuno, questo è il mio guadagno.

Consideravo l'abate del monastero come un santo; e quando non potevo considerarlo un santo, accadeva così: crollavo, perdevo tutto. Perché è detto: *Il Signore ti conceda secondo il tuo cuore* (Sal 19,4). Se li consideravo santi, allora sentivo la gioia dello Spirito Santo. Il modo in cui sento loro è ciò che Dio mi dà. A coloro che desiderano la salvezza per tutti, Dio dà loro ciò che è utile. E quelli che volevano cose cattive hanno trovato cose cattive.

### **Il pentimento porta la pace**

Alcune persone sono venute da me sopraffatte dalle tentazioni e dalle difficoltà, dicendo che si sentivano all'inferno. E ho chiesto loro: "Non offenderti, ma quanto tempo è passato dall'ultima volta che hai confessato?" Si scopre che non si confessavano da cinque o sei anni. E ho detto loro: "Sì, hai tutto il diritto di sentirti come se fossi all'inferno". E li ho mandati a confessarsi, e sei mesi dopo sono tornati e hanno detto che non si sentivano più all'inferno; ora si sentivano

come se fossero in paradiso.

Lo Spirito Santo permette all'uomo di sentirlo nella misura in cui conduce una vita nel pentimento. Se sento di avere pensieri puri, di poter superare facilmente le tentazioni, e ho molta umiltà, molto pentimento, molta concentrazione mentale, e non voglio più sentir parlare di questa epoca, ma voglio iniziare bene, e la mia mente è pulita, trasparente, allora sono adombrato dallo Spirito Santo.

E se succede il contrario (perché lo Spirito Santo a volte parte, ci lascia nell'abbandono), allora viene lo spirito di abominio, con ogni sorta di sporcizia. Allora sii attenta e chiedi alla tua coscienza: "Coscienza, dimmi la verità: se dovessi morire in questo momento, mi salverei? A Dio piaccio? E così lo Spirito Santo lo scaccerà.

Ci sono momenti in cui siamo presi dall'oscurità, e ci sono momenti in cui siamo presi dalla luce e dalla pace. E un uomo sente la pace dello Spirito Santo quando comincia a piangere, a sospirare, e non riesce a smettere di piangere. Quindi tutti i diavoli fuggono, ha una sana comprensione e comprende tutto in modo spiritualmente sano. Un uomo può ricevere queste consolazioni che vengono attraverso le lacrime solo se conduce una vita di pentimento e ha acquisito una profonda umiltà. Se potessi trovare un lucchetto da appendere alle mie labbra, troverei la salvezza.

### **Riscattati con le lacrime. Aiuta con amore e misericordia**

Quando arrivano lo sconforto o la disperazione, allora è così che devi agire. Diciamo a questo spirito: "Cristo è venuto per amore dei peccatori, dei quali io sono il primo!" E nella misura in cui conduco una vita nel pentimento, lo Spirito Santo mi pacifica. Ma prima, per poter sentire la misericordia di Dio, dobbiamo unire il pentimento all'umiltà. In quel momento non ho inimicizia con nessuno; non voglio più sentire parlare di nessuno, e se sento parlare di qualcuno, non voglio

sentire niente di male. Quando sento parlare della bontà, della gioia, della prosperità spirituale di qualcuno, allora la mia anima si rallegra e si calma.

E quando vedo che alcune persone non capiscono l'importanza della pace, dell'amore e dell'umiltà, e la mia anima vede che tutti cercano solo vendetta: "Me l'ha detto e glielo dirò!", allora io stesso divento più piccolo e cerco di uscire da lì con ogni mezzo possibile. Pertanto, un Santo Padre dice: "Se Dio e io non siamo nel mio cuore, non sarò salvato".

Sappi che dobbiamo essere consapevoli di una cosa; un Santo Padre dice: "Se nel fuoco della tua ira hai ucciso l'anima di qualcuno, quell'anima sarà richiesta dal fuoco della tua ira". Dobbiamo guardarci da queste tentazioni. Queste sono tentazioni molto forti e pesanti che perseguitano e rosicchiano la nostra coscienza. A volte è necessario rimproverare qualcuno, se corrisponde al consiglio dei Santi Padri; ma soprattutto possiamo aiutare l'anima in un altro modo.

Un monaco, l'abate del monastero, dopo la fine del servizio, mi raggiunse ai margini della foresta e disse: "Aspetta un po', ho qualcosa da dirti". E mi ha raccontato di qualche problema con alcuni fratelli che non lo ascoltavano. E lui mi ha chiesto: "Cosa devo fare? Come posso vendicarmi con loro?"

E gli ho detto che ho trovato in un vecchio libro, Dio sa dove: "Se vuoi vendicarti dei peccatori, fallo attraverso le lacrime". E se ti vendichi con le lacrime, lo Spirito Santo ti aiuterà. Nella misura in cui ti vendicherai con le lacrime, lo Spirito Santo li rimprovererà senza che tu li rimproveri con le parole. È molto importante, perché il comandamento di Dio è di fare tutto per amore: insegnare per amore, aiutare un altro per amore.

Non è più utile fare come alcuni Padri anticamente facevano, sottoponendo a grandi prove altri monaci e monache. In quei

giorni, le persone facevano grandi progressi [nella vita spirituale]. Ma ora, ai nostri tempi, è come andare al fronte, ed i soldati che combattono lì sono feriti, coperti da ogni sorta di ferite. E poi inizi a usare sempre più misericordia. E se applichi misericordia, allora lo Spirito Santo ti aiuterà, ti pacificherà e la parola della tua santità avrà potere. Perché attraverso la parola misericordiosa della tua santità, lo Spirito Santo, e non la tua santità, li rimprovererà.

[Monaco Proclo \(Nicau\)](#)

Traduzione in inglese di Jesse Dominick

Traduzione in Italiano, Teandrico.it

FONTE: [Pravoslavie.ru](#)

---

# ΑΜΜΟΪΕ

ἄββᾶ Ἀμμώη



*L'Abba Ammóe, quello che visitò l'abate Achille in compagnia di Bitimius, era delle Celle. Anch'egli viveva con rigore e non badava agli altri, specialmente al suo discepolo Giovanni o ai suoi visitatori che chiedevano invano una parola. È perché egli, che vedeva i suoi peccati come un muro di tenebra tra lui e Dio, pensava che cercando di piacere agli uomini sarebbe stato respinto dal Signore.*

1. Di Abba Ammóe si diceva che, quando andava in chiesa, non permetteva al suo discepolo di camminare accanto a lui, ma solo a una certa distanza. e se quest'ultimo veniva ad interrogarlo circa alcuni suoi pensieri, si allontanava da lui non appena gli aveva risposto, dicendogli: "È per timore che, dopo le parole edificanti, si insinui una conversazione irrilevante, che io non ti tengo con me".

2. All'inizio, Abba Ammóe disse ad Abba Isaia: "Come mi vedi tu in questo momento?" Egli gli rispose: "Come un angelo, Padre". In seguito poi gli disse: "E ora, come mi vedi?" E lui rispose: "Sei come Satana". Anche quando mi dici una parola buona, ella è per me come acciaio".

3. Di Abba Ammóe si diceva che, per la malattia che lo teneva

a letto per molti e lunghi anni, non si permetteva mai di pensare alla sua cella o di guardare cosa contenesse. Perché la gente gli portava molte cose, a causa della sua malattia. Quando Giovanni, il suo discepolo, entrava o usciva, chiudeva gli occhi, per non vedere ciò che c'era. Perché si sapeva che era un monaco fedele.

4. Abba Poemen racconta che un fratello andò a cercare Abba Ammóe per chiedergli una parola. Rimase con lui per sette giorni senza che il vecchio gli rispondesse. Poi, mandandolo via, quest'ultimo gli disse: "Vai e veglia su di te; quanto a me, i miei peccati sono diventati un muro di tenebre tra me e Dio".

5. Di Abba Ammóe si diceva che aveva da parte cinquanta misure di pane per quando ne avesse avuto bisogno e che le aveva messe al sole. Prima che si asciugassero per bene, vide in quel luogo qualcosa che gli sembrò dannoso, così disse ai servi: "Andiamocene da qui". Ma essi ne furono addolorati. Vedendo il loro sgomento, disse loro: "È a causa dei pani che siete tristi? In verità, ho visto monaci che fuggivano, lasciando le loro celle imbiancate e anche le loro pergamene, e non chiudevano le porte, ma le lasciavano aperte".

---

## **IGNATIJ BRJANCANINOV: Lo spirito della preghiera per il principiante (II)**

Articolo precedente:

[Lo spirito della preghiera per il principiante \(I\)](#)



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)[\[1\]](#).

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[2]. 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[3]. Tenete gli occhi sulla bocca, o chiusi[4]: 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[5].

L'essenziale della preghiera è il digiuno[6]. 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[7].

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[8].

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 materiale, 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 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<sup>[9]</sup>. 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[10].

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[11].

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[12].

La preghiera è il più alto esercizio per la mente.

La preghiera è la testa, la fonte, la madre di tutte le virtù[13].

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”[14]. (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 [\[15\]](#) (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 [\[16\]](#); 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 l'Apostolo (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). Il Signore ci ha comandato: "cercate, e troverete; bussate, 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.

[IGNATIJ BRJANCANINOV: Lo spirito della preghiera per il principiante \(I\)](#)

---

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

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

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

[4] 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.

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

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

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

[8] La scala del Paradiso. Gradino 28

[9] La scala del Paradiso. Gradino 28

[10] *Ibidem*

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

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

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

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

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

[16] Detto di San Pimen il Grande. Gerontikon collezione alfabetica.

---

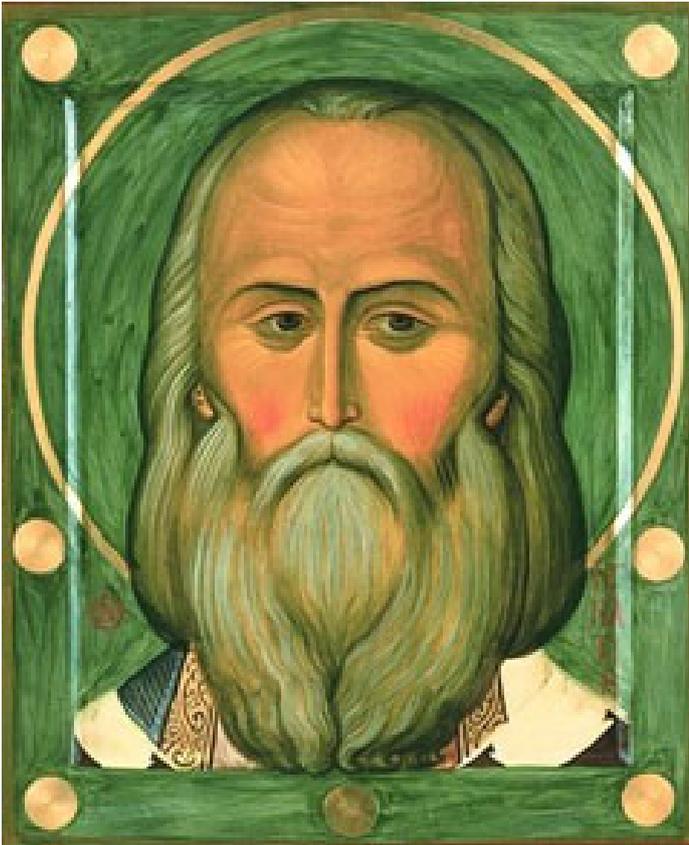
# **IGNATIJ BRJANCANINOV: Lo spirito della preghiera per il principiante (I)**

Articolo successivo:

[Lo spirito della preghiera per il principiante \(II\)](#)

originale in russo: Opere complete

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



## **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 i problemi 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 non umilia "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<sup>[1]</sup>.

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

nell'illusione" [\[2\]](#).

“Anche se passiamo attraverso molte imprese esaltanti”, diceva San Giovanni il Climaco, “sono false e infruttuose se attraverso di esse non ci rimane un sentimento doloroso di contrizione” [\[3\]](#).

Il dolore per il pensiero dei peccati è un dono onorevole 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 [\[4\]](#). 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 [\[5\]](#).

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 [\[6\]](#).

[IGNATIJ BRJANCANINOV: Lo spirito della preghiera per il principiante \(II\)](#)

---

[\[1\]](#) Sant'Isacco il Siro, *Logos* 55. (in francese *Oeuvres spirituelles, Paris 1981*)

[\[2\]](#) Queste parole furono pronunciate dallo ieromonaco Atanasio, monaco silenzioso nella torre del monastero di Svensky, nella diocesi di Oryol, a un certo viandante che lo visitò nel 1829.

[\[3\]](#) Giovanni Climaco, *La Scala del Paradiso*. Discorso 7, cap. 64, pubblicato dall'Accademia teologica di Mosca nel 1851.

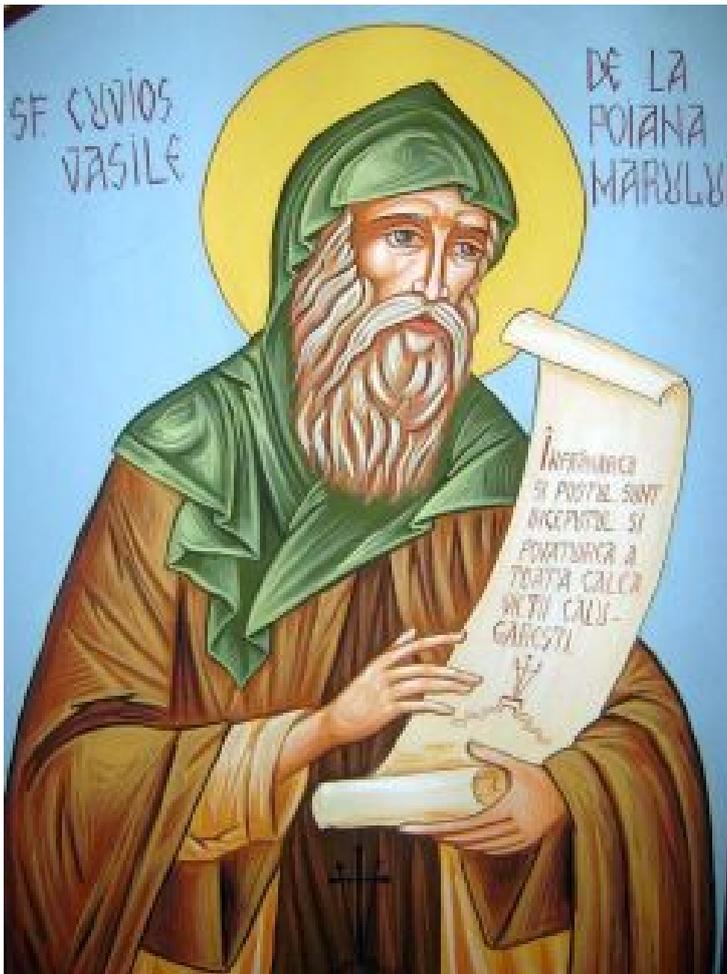
[\[4\]](#) Sant'Isacco il Siro, *Logos* 89.

[\[5\]](#) Ibidem. *Logos* 11

[6] 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

---

## P. Vasily Polyanomerulsky (XVIII sec): Sul nostro santo padre Gregorio del Sinai



### **Breve biografia**

Vasily (ndr Basilio) è uno degli anelli principali della catena della tradizione mistica dell'Ortodossia, che quasi si

interruppe nei secoli XVII-XVIII. Tra l'altro il p. Vasily fu l'anziano di Paisius (Velichkovsky), che, a sua volta, divenne il fondatore della tradizione degli starec russi del XIX secolo. Fu grande anche l'influenza di S. Basilio sul monachesimo rumeno.

L'opera di S. Basilio è dedicata al lavoro mentale e alla preghiera di Gesù. Le opere dell'anziano, come sottile maestro di ascetismo e misticismo, furono raccomandate da Teofane il Recluso e Ignazio Bryanchaninov.

Non è molto chiaro chi fosse il padre rispetto alla nazionalità: ucraino o russo? Negli anni '20 del XVIII secolo, come molti altri monaci, si trasferì in Moldavia: in Russia, allora, il monachesimo era oppresso, e in Polonia l'Ortodossia in quanto tale. In Moldo-Vlachia, attorno al monaco si riunì un circolo di monaci, che costituì la base dell'organizzazione nata da S. Basilio: lo Skete di Poiana-Merului. Nel 1749, l'anziano fu convocato a Bucarest: il suo insegnamento sembrava sospetto a molti. Fu processato dai Patriarchi di Alessandria, Gerusalemme e Antiochia, i quali però non solo non trovarono alcuna eresia, ma raccomandarono a tutti le istruzioni del monaco nell'ascesi e nell'orazione mentale. E il patriarca Silvestro benedì il monaco affinché scrivesse un saggio per spiegare la causa per cui ai monaci è proibito mangiare carne, in relazione al quale S. Basilio si recò al Monte Athos. Nel tempo, il Polyanomerulsky skete diventa uno dei centri spirituali della Moldavia-Vlachia: sotto la guida dell'anziano c'erano 11 sketes e un deserto. A poco a poco, il numero dei monaci rumeni dello skit crebbe e sorse la necessità di adorare nella loro lingua madre. A questo proposito, nel 1764 l'anziano divise il suo monastero in due parti: rumena e slava.

### **Menzione di Sant'Ignazio Brianchaninov**

L'anziano moldavo, lo schemamonaco Vasily, vissuto alla fine del secolo scorso (XVIII sec), espose con particolare

*soddisfazione la dottrina della preghiera di Gesù nelle sue osservazioni sugli scritti dei monaci Gregorio del Sinai, Esichio di Gerusalemme e Filoteo del Sinai. Lo schemamonaco ha chiamato le sue osservazioni prefazioni. Il titolo è molto corretto! La lettura delle osservazioni prepara alla lettura dei Padri citati, i cui scritti si riferiscono soprattutto a monaci che hanno già compiuto notevoli progressi. Le osservazioni furono pubblicate da Optina Hermitage insieme agli scritti di Paisius Nyametsky, di cui Vasily era mentore, collaboratore e amico.*

### **P. Vasily Polyanomerulsky**

**Premessa o preludio a coloro che desiderano leggere il libro del nostro santo padre Gregorio del Sinai e non peccare contro il suo significato**

Molti, leggendo questo libro sacro di S. Gregorio del Sinai e non conoscendo per esperienza il lavoro intellettuale, peccano contro la sana ragione, pensando che il lavoro intellettuale appartenga solo agli uomini impassibili e santi.

Per questo motivo, mantenendo secondo la tradizione la salmodia, i tropari e i canoni, venerano attraverso questa unica preghiera esteriore. Non capiscono che una tale preghiera cantata ci è stata data dai padri per un certo tempo, a causa della debolezza e dell'infanzia della nostra mente, affinché, imparando a poco a poco, salissimo al livello del lavoro mentale, e non rimanendo nella preghiera del canto fino alla nostra morte. Perché, cosa c'è di più infantile di questo (Gregorio del Sinai , cap. 19), quando noi, dopo aver letto con le nostre labbra la nostra preghiera esteriore, siamo distratti da un'opinione gioiosa, pensando a noi stessi come se stessimo facendo qualcosa di grande, trastullandoci con la quantità e nutrendo in tal modo il fariseo interiore.

Allontanandoci da una tale infermità, veramente infantile, come i bambini dai capezzoli della mamma, i Santi Padri ci

mostrano la rozzezza di quest'opera confrontando il canto vocale della lingua con il canto dei pagani. Perché è necessario, dice S. Macario d'Egitto (cap. 6) che il nostro modo di vivere sia angelico e il nostro canto non carnale; non dico pagano. E se ci è permesso cantare con le nostre labbra, è per amore della nostra pigrizia e ignoranza, in modo da essere condotti alla vera preghiera. Qual è il frutto di tale preghiera esterna, S. Simeone il Nuovo Teologo, nella seconda immagine dell'attenzione, dice:

“La seconda forma di attenzione e di preghiera è questa: quando uno raccoglie dentro di sé il proprio intelletto facendolo uscire da tutte le cose sensibili, custodisce i suoi sensi e raccoglie tutti i suoi pensieri perché non errino tra le cose vane di questo mondo e ora esamina i suoi pensieri, ora fa attenzione alle parole della preghiera che dice; in altri momenti se ne va dietro ai pensieri che il diavolo ha fatto prigionieri e che sono stati trascinati verso ciò che è cattivo e vano; in altri momenti, con grande fatica e violenza, ritorna in se stesso, dopo che era stato dominato e vinto da qualche passione.

Poiché costui porta in sé la lotta e la guerra, non può mai stare in pace né trova il tempo per operare le virtù e ricevere la corona della giustizia. Quest'uomo assomiglia a chi fa guerra ai nemici di notte, al buio: costui sente le voci dei nemici e riceve le ferite che infliggono, ma non può vedere chiaramente chi sono, da dove sono venuti, come e perché lo colpiscono, in quanto la tenebra che è nel suo intelletto e la tempesta che ha nei pensieri gli procurano questo danno e non è possibile che allora si liberi dai suoi nemici, i demoni, così che non lo rovinino. L'infelice sopporta la fatica invano perché perde la ricompensa per il fatto che è dominato dalla vanagloria, senza che egli se ne accorga, e gli sembra di essere vigilante. Molte volte per la sua superbia disprezza anche gli altri, li accusa e raccomanda sé stesso, immaginandosi con la sua fantasia di essere degno

di divenire pastore delle pecore e di guidare gli altri: assomiglia a quel cieco che si impegna a guidare altri ciechi”.

Come è possibile conservare la mente dai sensi esterni o raccogliercela da quelli che per natura si diffondono e si librano sopra le cose sensuali: la vista, considerando il bello o il brutto; l'udito, suoni piacevoli o sgradevoli; l'odorato, odore fragrante o puzzolente; il gusto, mangiare dolce o amaro; il tatto, toccare cose buone o cose cattive, e così, come foglie al vento, si trema e si ondeggia; ma la mente, che è confusa da tutto ciò e riflette sulle proprie azioni, può mai essere libera dai pensieri di destra e di sinistra? Mai e poi mai.

Se i sensi esterni non possono proteggere la mente dai pensieri, allora, naturalmente, è necessario che la mente fugga dai sensi nell'ora della preghiera verso l'interno del cuore e rimanga sorda e muta da tutti i pensieri. Perché se qualcuno si ritira solo esteriormente dalla vista, dall'udito e dal parlare, riceve un po' di silenzio dalle passioni e dai pensieri del male, ma in misura molto maggiore gode della pace dai cattivi pensieri quando rimuove la sua mente dai cinque sensi esterni, racchiudendola in una cella interna e naturale o un deserto, per gustare la gioia spirituale che viene dalla preghiera mentale e dall'attenzione sincera.

Come una spada a doppio taglio, ovunque ci rivolgiamo, taglia con la sua affilatura ciò che incontra, così agisce la preghiera di Gesù Cristo, rivolta a volte a pensieri e passioni malvagi, a volte ai peccati o al ricordo della morte, del giudizio e del tormento eterno. Se, invece della preghiera mentale, con la preghiera cantata e i sensi esteriori, con confusione, qualcuno vuole respingere l'attacco del nemico e resistere a qualsiasi passione e pensiero astuto, presto sarà sopraffatto molte volte, a causa dei demoni, vincendo il suo oppositore e di nuovo sottomettendosi volontariamente a lui, come vinto dalla sua resistenza, che lo deride e inclina i

suoi pensieri alla vanità e all'orgoglio, chiamandolo maestro e pastore delle pecore.

E sapendo questo, S. Esichio dice: "Ma l'intelletto non può vincere da sé stesso la fantasia che viene dai demoni: non abbia fiducia in questo. Infatti, essendo astuti, fingono anche di lasciarsi vincere e ti fanno lo sgambetto per altra via, attraverso la vanagloria; ma all'invocazione del nome di Gesù non hanno la forza, neppure per un momento, di stare in piedi e ingannarti". E ancora: "Vedi di non pensare al modo dell'antico Israele ed essere consegnato anche tu ai nemici spirituali. Quello infatti, liberato dagli egiziani da parte del Dio di tutte le cose, immaginò come aiuto per sé un idolo di metallo fuso. E intenderai come idolo di metallo fuso il nostro debole intelletto, il quale invero, finché invoca Gesù Cristo contro gli spiriti maligni, li caccia facilmente, e con scienza esperta travolge le forze invisibili e avverse del nemico. Ma se stoltamente ha completa fiducia in sé stesso, viene precipitato come l'avvoltoio".

Da quanto è stato detto, la potenza e la misura del lavoro razionale, cioè la preghiera e il canto, sono sufficientemente note. Non pensare, pio lettore, che i Santi Padri, allontanandoci da molti canti esteriori e comandandoci di imparare un lavoro intellettuale, danneggiano i salmi e i canoni. No, non lo fanno, perché tutto questo è consegnato allo Spirito Santo dallo Spirito Santo. Le Chiese, in cui tutte le cerimonie sacre sono guidate dall'ordinazione, e l'intero sacramento della dispensazione del Dio Verbo, anche prima della sua seconda venuta, includono allo stesso tempo la nostra risurrezione. E non c'è nulla di umano nell'ordine della Chiesa, ma tutto è opera della grazia di Dio, che non è aumentata dai nostri meriti e non diminuisce per i nostri peccati. Ma non stiamo parlando dei ranghi della santa Chiesa, ma della regola speciale e dello stile di vita di ciascuno dei monaci, cioè sull'orazione intellettuale, che di solito attrae la grazia dello Spirito Santo attraverso la diligenza e la

rettitudine di cuore, e non solo con le parole dei Salmi, al di là dell'attenzione dell'intelletto, cantati solo con le labbra e con la lingua. Come disse l'apostolo: "Voglio dire cinque parole con la mia mente che oscurità con la mia lingua". Perché si dovrebbe prima purificare la mente e il cuore con queste cinque parole, dicendo incessantemente nel profondo del cuore: "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me", e così salire al canto razionale. Perché ad ogni nuovo inizio una persona piena di passioni può agire in modo intelligente, nella vigilanza del suo cuore, per eseguire questa preghiera, ma in nessun modo può cantare, prima di essere purificata dalla preghiera mentale. Pertanto, S. Gregorio del Sinai, dopo aver provato e giudicato la sottigliezza di tutti i santi, e soprattutto dagli scritti e dall'arte spirituale, stabilisce tutti gli sforzi da avere sulla preghiera. Anche S. Simeone, l'arcivescovo di Tessalonica, avendo lo stesso Spirito e dono, comanda e consiglia ai vescovi, ai sacerdoti, ai monaci e a tutti i mondani in ogni momento e ora di pronunciare e respirare questa sacra preghiera, perché non c'è, dice con l'apostolo, arma più forte, sia in cielo che in terra, più grande del nome di Gesù Cristo.

Ti sia noto, buon seguace di questo sacro lavoro mentale, che non solo nel deserto o in un eremo appartato, ma ricercando tra le città, vi erano maestri e numerosi operai di questa opera intellettuale. Ed è degno di sorpresa come Sua Santità il Patriarca Fozio, essendo stato portato al patriarcato da un grado di rango senatorio, non un monaco, abbia imparato questo lavoro intelligente in un posto così alto e ci sia riuscito così tanto che il suo volto brillava, come un secondo Mosè, per la grazia dello Spirito Santo che era in lui; così dice S. Simeone di Tessalonica. E testimonia di lui che ha scritto un libro con un'arte filosofica onnisciente su questa pratica intellettuale. Dice anche che Giovanni Crisostomo, Ignazio e Kallistos, i santissimi patriarchi dello stesso Tsaregrad, hanno scritto i loro libri sullo stesso lavoro interiore. E cos'altro ti manca, lettore amante di Cristo, per mettere da

parte ogni dubbio e cominciare ad allenare l'attenzione mentale? Se dici: non ho una vita solitaria, – un esempio per te è Il santo patriarca Kallistos, che ha imparato il lavoro intellettuale nella grande Lavra dell'Athos, mentre prestava servizio come cuoco. Se dubiti di non essere in un profondo deserto, il tuo secondo esempio è il santo Patriarca Fozio, che ha imparato l'arte dell'attenzione sincera stando nel rango patriarcale. Se, con il pretesto dell'obbedienza, ti mostri troppo pigro per iniziare la sobrietà intellettuale, sei soggetto al ridicolo per questo, poiché né il deserto né una vita solitaria portano successo in questo lavoro tanto quanto l'obbedienza nella mente, dice San Gregorio del Sinai. Oppure ti allontani dal lato destro, come se non avessi un insegnante per tale lavoro – il Signore stesso ti comanda di imparare dalle Scritture, dicendo: "Metti alla prova le Scritture e in esse troverai la vita eterna". Oppure sei portato via dal lato sinistro, imbarazzato, non trovando un posto silenzioso – e in questo Pietro di Damasco ti confuta, dicendo: "in tutto il mondo non ci sono cose, o imprese, o luoghi che potrebbero ostacolarlo".

Infine, se inventando ancora qualche altra buona scusa, si inciampa nelle ripetute parole di S. Gregorio del Sinai, che parla molto dell'illusione che si verifica in quest'opera, allora questo stesso santo ti corregge dicendo: "Non dovremmo aver paura o dubitare, invocando Dio. Ma se alcuni si sono pervertiti, essendo danneggiati nella mente, allora sappi che hanno sofferto questo per ostinazione e arroganza. Chi cerca Dio in obbedienza, con cautela e umiltà di mente, non sarà mai danneggiato dalla grazia di Cristo. Per chi vive rettamente e vive irreprensibilmente e si allontana dall'autoindulgenza e dall'arroganza, l'intero esercito demoniaco, anche se solleva contro di lui innumerevoli tentazioni, non può fargli del male, come dicono i padri. Coloro che camminano presuntuosamente e arbitrariamente, questi cadono nell'illusione. Ma se alcuni, inciampando nella pietra delle Sacre Scritture, accettano le istruzioni sulla possibilità del

prelest[1] per noi come motivo per vietare il lavoro intellettuale, allora sappiano che stanno trasformando “la valle in montagna e la montagna in valle”.. Non per proibire il lavoro intellettuale, ma per metterci in guardia contro l’illusione, i santi Padri ci avvertono sui motivi per cui arriva il prelest.

Allo stesso modo, questo S. Gregorio del Sinai, comandando all’apprendista di non avere paura e di non dubitare della preghiera, fornisce due ragioni per il prelest: **presunzione e arroganza**. E i santi Padri, volendo tenerci illesi da queste passioni, ci ordinano di investigare la Sacra Scrittura, imparando da essa, considerandosi da fratello a fratello come buoni consiglieri, come dice Pietro di Damasco[2].

Se è impossibile trovare un vecchio abile nei fatti e nelle parole, seguendo l’esempio dei santi Padri, che conosce bene la Scrittura, allora, essendo solo, in silenzio, con tutte le sue forze si dovrebbe cercare di avere una guida spirituale dagli insegnamenti e dalle istruzioni dei santi Padri, informandosi su ogni cosa e virtù. Dovremmo anche preservare questa misura e ordine durante la lettura delle Scritture, e non deviare dal loro insegnamento e istruzione, proprio come alcuni, non conoscendo l’esperienza del lavoro intellettuale e considerandosi dotati del dono della ragione, per tre motivi o argomenti eludono, sarebbe meglio dire, rifiutano di imparare questo lavoro sacro. In primo luogo, credono che quest’opera sia adatta solo agli uomini santi e impassibili, e non a quelli passionali. In secondo luogo, indicano il completo impoverimento di mentori e insegnanti di tale residenza e percorso. In terzo luogo, il prelest che segue tale opera.

La prima di queste ragioni, o argomentazioni, è vana e ingiusta, perché proprio il primo grado per i monaci novizi è quello di diminuire le passioni con intelligente sobrietà e accorata vigilanza, cioè con la preghiera intellettuale, consona al proprio stato. Il secondo è sconsiderato e infondato, perché, in assenza di un mentore e di un maestro,

la Scrittura è la nostra maestra, come detto sopra. Il terzo è l'autoinganno, perché quando leggono le Scritture sull'illusione, inciampano con le stesse scritte, discutendone in modo storto. Invece di accettare la Scrittura come monito alla conoscenza dell'illusione, inventano e trovano una ragione per rifuggire dall'opera intellettuale. Proprio come un comandante, avendo ricevuto la notizia che il nemico gli aveva teso un'imboscata lungo la strada, con l'intenzione di sconfiggerlo con astuzia e attacco segreto, non avendo la forza di combatterlo apertamente, lui, essendo imprudente, invece di superare in astuzia il nemico e ottenere la vittoria con un attacco inaspettato al loro segreto agguato, ha paura della paura, dove non c'è paura, e fugge, coprendosi di eterna vergogna davanti al re e ai suoi nobili.

Se avete paura di questo lavoro e di questa formazione per la riverenza e la semplicità del vostro cuore, io ho ancora più paura di voi, ma non sulla base di vuote favole, secondo le quali temere il lupo significa non andare nel bosco. E Dio deve essere temuto, ma non per questo si deve fuggire e rinnegarlo. In effetti, il timore e il tremore, la contrizione e l'umiltà, sono il suggerimento delle Scritture, e il consiglio unanime dei fratelli che richiedono questo lavoro, ma non la fuga e il rifiuto, e ancor meno l'impudenza e l'azione autoimposta. Infatti, colui che è impertinente, si dice, e presuntuoso, correndo verso ciò che è al di sopra della sua dignità e della sua dispensazione, per orgoglio cerca di ottenere prematuramente la vista della preghiera. E ancora: se qualcuno sogna di arrivare in alto, facendosi prendere dal desiderio di Satana piuttosto che dal vero desiderio, costui è opportunamente impigliato da Satana nelle sue reti come suo servo. E perché dovremmo sforzarci di raggiungere un alto grado di eccellenza nell'orazione intelligente e santa, che, secondo Sant'Isacco, una persona tenebrosa è difficilmente in grado di raggiungere?

A noi, passionali e deboli, basta conoscere almeno la traccia

della quiete mentale, cioè dell'orazione mentale pratica, con la quale si scacciano dal cuore i sogni del nemico e i pensieri cattivi e che è il vero lavoro dei monaci novizi e passionali, mentre vengono condotti, se Dio vuole, alla preghiera visiva e spirituale.

E non dobbiamo scoraggiarci per il fatto che a pochi è fatto dono della preghiera visiva, perché non c'è ingiustizia in Dio. Non siamo pigri nel seguire la strada che porta a questa santa preghiera, cioè nel resistere agli attaccamenti, alle passioni e ai pensieri cattivi attraverso la preghiera pratica. E così, essendo passati per la via dei santi, siamo anche noi degni della loro sorte, anche se non abbiamo raggiunto la perfezione, dice Sant'Isacco e molti altri santi.

E ancora, è stupefacente e raccapricciante che alcuni che conoscono le Scritture non le mettano alla prova, mentre altri, non conoscendo e non interrogandosi, osino con la mente prestare questa attenzione intelligente e, per di più, dicano che l'attenzione va prestata e la preghiera va fatta nella parte concupiscibile: "Questo, dicono, è l'ambiente del grembo e del cuore. Questa è la prima e autocontraddittoria assurdità. Non solo la preghiera e l'attenzione non devono essere esercitate in questa parte, ma il calore stesso che proviene dalla parte lussuriosa del cuore nell'ora della preghiera non deve essere accettato in nessun caso. Il centro dell'utero, secondo San Teofilatto, è chiamato il cuore stesso, e non è all'ombelico, né in mezzo al seno, ma sotto il capezzolo sinistro ha il suo posto. Perché così sono distribuite le tre potenze dell'anima: la parolaia nelle dita; la feroce, o zelante, nel cuore; la desiderabile nei lombi all'altezza dell'ombelico, dove anche il diavolo ha un ingresso comodo, secondo Giobbe, eccitandolo e infiammandolo, come le sanguisughe e i rospi nel lago palustre, e avendo come cibo e delizia la dolcezza lussuriosa. Per questo Gregorio Sinaitico dice: " Non è piccolo sforzo raggiungere chiaramente la verità e purificarsi da ciò che è contrario alla grazia.

Perché il diavolo – soprattutto con i principianti – suole mostrare il suo inganno con apparenze di verità, camuffando da spirituali le cose cattive: uno al posto di un altro che rappresenta interno dei lombi, trasforma le cose spirituali come vuole, variandole in modo fantastico, producendo in luogo del calore il suo ardore disordinato, in modo da appesantire l'anima con tale illusione e producendo, anziché letizia, gioia irrazionale e dolcezza molle[3]“.

È utile, credo, che l'apprendista sappia che l'ardore, o il calore, viene dai lombi al cuore a volte di propria iniziativa, naturalmente, a prescindere dai pensieri del prodigo. E non si tratta di incantesimi, ma di natura, dice San Callistos il Patriarca. Se qualcuno la prende come una prova della grazia, ma non della natura, allora è certamente illusione. L'asceta non dovrebbe prestare attenzione a tutto questo, ma rifiutarlo. A volte il diavolo, quando mescola il suo ardore con la nostra brama, trascina la mente in pensieri di fornicazione.

E questa è senza dubbio un'illusione. Ma se tutto il corpo si scioglie e la mente rimane pura e impassibile, e come se fosse attaccata, è coperta nel profondo del cuore, iniziando e terminando la preghiera nel cuore, è certamente della grazia, e non dell'illusione. Per alcuni asceti, anche la debolezza del corpo è un notevole ostacolo a questo lavoro sacro: non potendo sopportare nella giusta misura e peso le fatiche e i digiuni soprannaturali che avevano i santi, credono che sia loro impossibile iniziare l'impresa di lavoro mentale oltre a questo. E portando un tale errore alla giusta misura, Basilio Magno insegna così: “La temperanza”, dice, “è determinata da ciascuno secondo la sua forza corporea. E quindi, penso, sia meraviglioso osservare che, avendo pregiudicato la forza corporea con un'astinenza eccessiva, si rende il corpo debole e incapace di buone azioni. Perché si dovrebbe avere un corpo attivo, non minato da alcun eccesso.

Se fosse stato un bene per l'uomo essere un corpo rilassato e

giacere come morto, respirando a fatica, allora sicuramente Dio ci avrebbe creati così fin dall'inizio. Se Egli non ci ha creati come tali, allora chi non conserva il bene creato così com'è è in errore. Per questo motivo, si preoccupi di una cosa, cioè se la pigrizia ha trovato posto nella sua anima o se la sobrietà e la diligente ascesa della mente verso Dio si sono in qualche modo indebolite, o se la santificazione spirituale e l'illuminazione dell'anima che ne derivano sono state in qualche modo oscurate. Se la suddetta buona volontà cresce, le passioni corporee non avranno il tempo di sorgere, quando l'anima si esercita nelle vette e il corpo non ha tempo per essere tormentato dalle passioni. Avendo una tale disposizione dell'anima, chi mangia non differisce da chi non mangia: non solo digiuna, ma non mangia sempre e ha rispetto per la cura speciale del corpo, perché una vita moderata non infiamma la lussuria. E Sant'Isacco, in accordo con ciò, disse: "Se si fa in modo che un corpo debole superi le proprie forze, si provoca confusione nell'anima". E San Giovanni della Scala dice: "Ho visto questo nemico (grembo) riposare – e dare vigore alla mente". E ancora: "L'ho vista sfinita dal digiuno e produrre effusioni, affinché non confidassimo in noi stessi, ma nel Dio vivente". Ciò è coerente con la storia, di cui parla San Nikon, secondo cui nella nostra epoca fu trovato nel deserto un vecchio che non aveva visto nessuno per trent'anni e che non aveva mangiato pane, se non qualche radice, e che confessò che per tutto quel tempo era stato posseduto da un demone lussurioso. E i padri ragionarono che non era l'orgoglio o il cibo la causa di tale lotta, ma la circostanza che al vecchio non era stato insegnato a essere mentalmente sobrio e a resistere alle tentazioni nemiche. A questo proposito san Massimo diceva: "Dai al tuo corpo secondo il suo potere e rivolgi tutto il tuo sforzo al lavoro mentale". E anche San Diado dice: "Il digiuno è lodato da sé stesso, e non da Dio, perché è uno strumento per migliorare la castità di chi lo desidera". Perciò non conviene agli amministratori della pietà essere arroganti al riguardo, ma nella fede di Dio attendere la fine del nostro pensiero. Infatti, anche i

maestri di qualsiasi arte non si vantano del buon fine dell'opera, ma aspettano che l'opera sia compiuta; e questo rivela già la dignità dell'arte.

Se avete questa legge sul mangiare, non mettete tutto il vostro zelo e la vostra speranza nel solo digiuno, ma digiunate nella misura e secondo le vostre forze, sforzandovi di farlo in modo intelligente. E se avete abbastanza forza per mangiare pane e acqua, è bene che mangiate. Si dice: "Gli altri alimenti non rafforzano il corpo quanto il pane e l'acqua". Ma non pensate di fare delle buone azioni digiunando in questo modo, ma aspettatevi di ottenere la castità con il digiuno. E tale digiuno sarà ragionevole, dice San Doroteo. Se sei debole, ti ordina San Gregorio Sinaita, se vuoi avere la salvezza, mangia un po' di pane e acqua o vino, o bevi tre o quattro scodelle al giorno, e di qualsiasi altro cibo tu possa avere, parte per parte, non permettendoti la sazietà, in modo che attraverso la partecipazione a tutto tu possa evitare la presunzione e allo stesso tempo non disprezzare le opere molto buone di Dio, ringraziando Dio per tutto. Questo è il ragionamento dei prudenti.

Ma se, dopo aver mangiato tutto l'agnello e bevuto un poco di vino, dubitate della vostra salvezza, è incredulità e infermità di mente. La misura del mangiare senza peccato e secondo Dio è di tre ordini: temperanza, contentezza e sazietà. La temperanza è quando nel processo di alimentazione c'è ancora fame; la contentezza è quando non c'è né fame né peso; la pienezza è quando c'è poco peso. Ma quando c'è la sazietà, la porta è quella della gola, da cui entra la fornicazione. Ma tu, quando consideri queste cose, secondo le tue forze, scegli ciò che è opportuno senza trasgredire ciò che è stabilito; ed è caratteristica dei perfetti, secondo l'apostolo, essere sia sazi che affamati, ed essere potenti in ogni cosa.

Tutto questo, o zelante dell'attenzione, ti viene mostrato dai più autentici nei grandi e santi padri; sia sulla misura della

temperanza e del digiuno giudizioso, sia su come eccellere nella consapevolezza.

Fonte: Sobrietà: in 2 volumi / Compilato da Abraham (Reidman). – Ekaterinburg : Casa editrice del monastero femminile di Novo-Tikhvin. / T. 1. 2009. – 720 c. / Prefazione o introduzione, desiderando leggere il libro del nostro santo padre Gregorio Sinaitico e non peccare contro il suo significato. 310-323 c.

Originale:

[https://azbyka.ru/otechnik/Vasilij\\_Poljanomerulskij/predislovi-e-ili-predputie-zhelayushim-chitat-knigu-svjatogo-ottsa-nashego-grigorija-sinaita-i-ne-pogreshat-protiv-ee-smysla/](https://azbyka.ru/otechnik/Vasilij_Poljanomerulskij/predislovi-e-ili-predputie-zhelayushim-chitat-knigu-svjatogo-ottsa-nashego-grigorija-sinaita-i-ne-pogreshat-protiv-ee-smysla/)

---

[1] Prelest, termine tecnico per inganno demoniaco

[2] Pietro Damasceno: “Ma il Signore, che è perfettissimo ed è la sapienza stessa, ha tagliato la radice. Infatti, non soltanto ha ammonito quelli che lo seguono a non avere né ricchezze né possessi, a imitazione della sua altissima virtù, ma anche a non avere neppure un’anima, cioè volontà o pensiero proprio. Sapendo questo i padri fuggivano il mondo come impedimento alla perfezione, e non solo il mondo, ma anche le volontà: nessuno di loro ha fatto la volontà propria. Al contrario, gli uni si ponevano in una sottomissione corporale, così che a ogni loro pensiero presiedesse il padre spirituale, facendo le veci del Cristo; altri stavano nel deserto fuggendo perfettamente gli uomini, e avevano quale maestro Dio, per il quale vollero sostenere anche la morte volontaria; altri presero la via regale, vivendo cioè come si deve nell’esichia con uno o due fratelli, trattandosi reciprocamente come buoni consiglieri nella ricerca di piacere a Dio. Altri, dopo essere stati soggetti alla tutela di un padre, sono stati collocati a capo di altri fratelli e vivevano come fossero soggetti, custodendo le tradizioni dei loro padri: e tutto andava bene.

Ora invece, siccome noi non vogliamo – né quelli che sono soggetti, né quelli che governano – lasciare le volontà proprie, per questo nessuno progredisce”. Filocalia, Gribaudo

[\[3\]](#) Nella Filocalia la citazione continua così: “perché da queste cose si vedano nascere presunzione e boria, si sforzi di nascondersi agli inesperti e di far credere che il suo inganno sia grazia operante. Ma il tempo, l’esperienza e la percezione lo scoprono agli occhi di quelli che non ignorano proprio del tutto la sua astuzia. Poiché il palato, dice la Scrittura, distingue i cibi, cioè il gusto spirituale mostra senza inganno quali siano, con evidenza, tutte queste cose.”